

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАУДО СДЮСШОР № 3
по футболу
Протокол от 20.01.2016 г. № 01

Новая редакция программы принята
на основании решения
педагогического совета
Протокол № 03 от 24.08. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО СДЮСШОР № 3
по футболу



Д.П. Жиобакас
2018 г.

Приказ о внесении изменений в
программу от 25.08.2018 № 68

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

«ФУТБОЛИК»

Автор-составитель: О.В. Зыкова, старший инструктор-методист
МАУДО СДЮСШОР № 3 по футболу

Рецензент: Л.А. Авдонина, доцент факультета физической культуры
ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»,
кандидат педагогических наук

Вологда, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка.....	2
I.	Учебный план	5
1.1.1.	Учебно-тематический план (возраст 4-5 лет).....	6
1.1.2.	Календарный план-график.....	7
1.2.1.	Учебно-тематический план (возраст 6-7 лет).....	8
1.2.2.	Календарный план-график.....	9
1.3.1.	Учебно-тематический план (возраст 8-9 лет).....	10
1.3.2.	Календарный план-график.....	11
II.	Содержание программы.....	11
III.	Методическое обеспечение.....	18
3.1.	Методы обучения.....	18
3.2.	Формы организаций занятий.....	19
3.3.	Структура занятий.....	21
3.4.	Специфика и формат игровой, тренировочной деятельности.....	22
3.5.	Материально-техническое обеспечение.....	23
3.6.	Формы промежуточной и итоговой аттестации по окончании освоения программы.....	24
3.7.	Список литературы.....	25

Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка. В период с шестого и седьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений. Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением зада-

ний, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации. Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Целью программы является оптимальная двигательная активность с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физи-

ческого и психологического здоровья дошкольников. Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников; - формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола; - гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Уровень – общеразвивающий.

Вид программы – модифицированная.

Адресат программы: дети в возрасте от 4 до 9 лет.

Образовательный цикл - 1 год.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

	возраст	количество детей в группе	продолжительность занятий	кол-во занятий в неделю	кол-во академических часов	кол-во недель	кол-во часов в год	состав групп	состав групп по половому
ВАРИАНТ 1	4-5	12-14	30 минут	1	1	39	39	постоянный	смешанный
ВАРИАНТ 2	6-7	12-14	40 минут	1	1	39	39		
ВАРИАНТ 3	8-9	14-16	45 минут	2	2	39	78		

Условия и сроки комплектования групп - группы формируются в течение календарного года.

І. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ВАРИАНТ 1

(возраст 4-5 лет, продолжительность занятий - 30 мин., режим занятий - 1 раз в неделю)

Общий учебный план

п\п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Физическое развитие	12	1	11
3.	Мини-футбол	18	-	18
4.	Подвижные игры	3	-	3
5.	Спортивные праздники, фестивали	4	1	3
6.	Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)	1		1
	Итого	39	3	36

Учебно-тематический план

п\п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего часов	теория, час.	практика, час.
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	-
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой.	0.5		
1.2.	Правила игры в мини-футбол. История возникновения и развития мини-футбола.	0.5		
2.	<i>Физическое развитие</i>	12	1	11
2.1.	Общая физическая подготовка.	5		
2.2.	Специальная физическая подготовка.	4		
2.3.	Развитие гибкости.	2		
2.4.	Развитие координационных способностей.	2		
3.	<i>Мини-футбол</i>	18	-	18
3.1.	Ведения мяча.	3		
3.2.	Остановки мяча.	2		
3.3.	Передачи мяча.	3		
3.4.	Удары по мячу.	2		
3.5.	Обводка соперника.	2		
3.6.	Отбор мяча у соперника.	2		
3.7.	Вбрасывание мяча из аута.	1		
3.8.	Техника передвижений в игре.	3		
4.	<i>Подвижные игры.</i>	3	-	3
5.	<i>Спортивные праздники, фестивали.</i>	4	1	3
6.	<i>Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)</i>	1		1
	Итого	39	3	36

Календарный учебный план-график

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Часы	Периоды занятий									
			январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1. Теория – 1 час												
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой. Закаливание.	15`	-	5`	-	-	-	-	5`	-	-	5`
1.2.	Правила мини-футбола. История возникновения и развития мини-футбола.	15`	-	-	-	-	-	5`		5`	-	
Итого часов:		1	-	5`	-	-	-	10`	5`	5`	5`	
2. Физическое развитие – 12 часа												
2.1.	Общая физическая подготовка.	4	15`	15`	15`	15`	10`	10`	15`	10`	15`	15`
2.2.	Специальная физическая подготовка.	4	15`	15`	15`	15`	10`	10`	10`	15`	15`	15`
2.3.	Развитие гибкости.	2	10`	5`	10`	5`	5`	5`	5`	5`	10`	10`
2.4.	Развитие координационных способностей.	2	5`	5`	10`	10`	10`	5`	5`	5`	5`	5`
Итого часов:		12	45`	40`	50`	45`	35`	30`	35`	40`	45`	45`
3. Мини-футбол – 18 часов												
3.1.	Ведения мяча.	3	15`	15`	5`	10`	-	10`	10`	10`	15`	15`
3.2.	Остановки мяча.	2	10`	10`	-	10`	-	-	10`	10`	10`	10`
3.3.	Передачи мяча.	3	15`	15`	10`	10`			10`	15`	15`	15`
3.4.	Удары по мячу.	2	15`	15`	10`	-	-	10`	10`	15`	15`	15`
3.5.	Обводка соперника.	2	10`	-	10`	10`	10`			10`	10`	10`
3.6.	Отбор мяча у соперника.	2	-	15`	15`	15`	15`	-	-	-	-	-
3.7.	Вбрасывание мяча из аута.	1	-	-	10`	10`	-	-	10`	-	-	-
3.8.	Техника передвижений в игре.	3	10`	10`	10`	10`	5`	10`	10`	15`	10`	10`
Итого часов:		18	75`	80`	70`	75`	30`	30`	60`	75`	75`	75`
4. Подвижные игры.		3	-	-	-	-	25`	20`	20`	-	25`	25`
5. Спортивные праздники, фестивали.		4	-	-	-	30`	30`	30`	30`	-	-	-
6. Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)		1					15`					15`
Всего мин.		1170`	120`	120`	120`	150`	120`	120`	150`	120`	150`	150`
Всего часов:		39	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5

ВАРИАНТ 2

(возраст 6-7 лет, продолжительность занятия 40 минут, режим занятий - 1 раз в неделю)

Общий учебный план

п/п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Физическое развитие	12	1	11
3.	Мини-футбол	18	-	18
4.	Подвижные игры	3	-	3
5.	Спортивные праздники, фестивали	4	1	3
6.	Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)	1	-	1
	Итого	39	3	36

Учебно-тематический план

п/п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего часов	теория, час.	практика, час.
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	-
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой.	0.5	0.5	-
1.2.	Правила игры в мини-футбол. История возникновения и развития мини-футбола.	0.5	0.5	-
2.	<i>Физическое развитие</i>	12	1	11
2.1.	Общая физическая подготовка.	5	0.4	5
2.2.	Специальная физическая подготовка.	4	0.4	4
2.3.	Развитие гибкости.	2	0.4	2
2.4.	Развитие координационных способностей.	2	0.4	2
3.	<i>Мини-футбол</i>	18	-	18
3.1.	Ведения мяча.	3	-	3
3.2.	Остановки мяча.	2	-	2
3.3.	Передачи мяча.	3	-	3
3.4.	Удары по мячу.	2	-	2
3.5.	Обводка соперника.	2	-	2
3.6.	Отбор мяча у соперника.	2	-	2
3.7.	Вбрасывание мяча из аута.	1	-	1
3.8.	Техника передвижений в игре.	3	-	3

4.	<i>Подвижные игры.</i>	3	-	3
5.	<i>Спортивные праздники, фестивали.</i>	4	1	3
6.	<i>Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)</i>	1	-	1
Итого		39	3	36

Календарный учебный график

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Часы	Периоды занятий								
			январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Теория – 1 час											
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой. Закаливание.	20`	5`	-	-	5	-	5`	-	-	5`
1.2.	Правила мини-футбола, История возникновения и развития мини-футбола.	20`	-	-	5	-	-	-	-	5`	-
Итого часов:		1	5`	-	5	5	-	5`	10`	5	5`
2. Физическое развитие – 12 часа											
2.1.	Общая физическая подготовка	4	20`	20`	20`	20`	15`	15`	20`	15`	15`
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	20`	20`	20`	20`	15`	10`	15`	20`	20`
2.3.	Развитие гибкости	2	10`	10`	10`	10`	10`	5`	5`	10`	10`
2.4.	Развитие координационных способностей	2	5`	10`	10`	10`	10`	5`	10`	10`	10`
Итого часов:		12	55`	60`	60`	60`	50`	35`	50`	55`	55`
3. Мини-футбол – 19 часов											
3.1.	Ведения мяча	3	15`	15`	10`	15	-	15`	15`	15`	20`
3.2.	Остановки мяча	2	15`	10`	-	15`	-	-	15`	15`	10`
3.3.	Передачи мяча	3	20`	20`	15`	10`	-	-	15`	20`	20`
3.4.	Удары по мячу	3	20`	20`	15`	-	-	15`	15`	15`	20`
3.5.	Обводка соперника	2	15`	-	15`	15`	15`	-	-	10	10`
3.6.	Отбор мяча у соперника	2	-	20`	20`	20`	20`	-	-	-	-
3.7.	Вбрасывание мяча из аута	1	-	-	10`	10`	-	-	10`	10	-
3.8.	Техника передвижений в игре	3	15`	15`	10`	10`	10`	10`	15`	15`	15`
Итого часов:		19	100`	100`	95`	95`	45`	40`	85`	100`	95`
4. Подвижные игры		3	-	-	-	-	25`	30`	15`	-	55`
5. Спортивные праздники, фестивали		4	-	-	-	40`	40`	40`	40`	-	-
6. Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)		1					20`				20`
Всего мин.		1560`	160`	160`	160`	200`	160`	160`	200`	160`	200`
Всего часов:		39	4	4	4	5	4	4	5	4	5

ВАРИАНТ 3
(возраст 7-8 лет, продолжительность занятия 45 минут,
режим занятий - 2 раза в неделю)

Общий учебный план

п/п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
2.	Физическое развитие	23	-	23
3.	Мини-футбол	37	-	37
4.	Подвижные игры	6	-	6
5.	Спортивные праздники, фестивали	8	-	8
6.	Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)	2	-	2
	Итого	78	2	76

Учебно-тематический план

п/п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего часов	теория, час.	практика, час.
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	2	2	-
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой.	1	1	-
1.2.	Правила игры в мини-футбол. История возникновения и развития мини-футбола.	1	1	-
2.	<i>Физическое развитие</i>	24	-	24
2.1.	Общая физическая подготовка	7	-	7
2.2.	Специальная физическая подготовка	9	-	9
2.3.	Развитие гибкости	4	-	4
2.4.	Развитие координационных способностей	4	-	4
3.	<i>Мини-футбол</i>	36	-	36
3.1.	Ведения мяча	5	-	5
3.2.	Жонглирование мячом	3	-	3
3.3.	Остановки мяча	3	-	3
3.4.	Передачи мяча	11	-	11
	3.4.1. Удары по мячу	5	-	5
	3.4.2. Удары после приема мяча	4	-	4
	3.4.3. Удары в упражнениях моделирующих фрагменты игры	2	-	2
3.5.	Обводка соперника.	4	-	4
3.6.	Отбор мяча у соперника.	4	-	4
3.7.	Вбрасывание мяча из аута.	2	-	2
3.8.	Техника передвижений в игре.	4	-	4
4.	<i>Подвижные игры</i>	6	-	6
5.	<i>Спортивные праздники, фестивали</i>	8	-	8
6.	<i>Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)</i>	2	-	2
	Итого	78	2	76

Календарный учебный график

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Часы	Периоды занятий								
			январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Теория – 2 часа											
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой. Закаливание.	1`	-	-	-	15`	-	15`	-	-	15`
1.2.	Правила мини-футбола. История возникновения и развития мини-футбола.	1`	-	-	15`	-	-	-	15`	15`	-
Итого часов:		2	-	-	15`	15`	-	15`	15`	15`	15`
2. Физическое развитие – 24 часа											
2.1.	Общая физическая подготовка.	7	30`	30`	30`	30`	35`	40`	40`	40`	40`
2.2.	Специальная физическая подготовка.	9	40`	40`	40`	40`	45`	50`	50`	50`	50`
2.3.	Развитие гибкости.	4	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`
2.4.	Развитие координационных способностей.	4	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`
Итого часов:		24	110`	110`	110`	110`	120`	130`	130`	130`	130`
3. Мини-футбол – 36 часов											
3.1.	Ведения мяча.	5	30`	30`	30`	30`	25`	20`	20`	30`	20`
3.2.	Жонглирование мячом.	3	30`	25`	25`	25`	15`	0`	15`	0`	0`
3.3.	Остановки мяча.	3	20`	25`	25`	20`	15`	0`	10`	10`	0`
3.4.	Передачи мяча.	11	60`	75`	70`	75`	75`	35`	35`	35`	35`
3.4.1.	Удары по мячу.	5	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`
3.4.2.	Удары после приема мяча.	4	20`	30`	20`	25`	25`	-	-	-	15`
3.4.3.	Удары в упражнениях моделирующих фрагменты игры.	2	20`	25`	30`	30`	30`	15`	15`	15`	-
3.5.	Обводка соперника.	4	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	30`	10`
3.6.	Отбор мяча у соперника.	4	20`	25`	30`	30`	25`	`	10`	20`	20`
3.7.	Вбрасывание мяча из аута.	2	-	20`	20`	-	-	-	10`	20`	20`
3.8.	Техника передвижений в игре.	4	30`	30`	15`	20`	20`	20`	30`	30`	0`
Итого часов:		36	210`	245`	235`	220`	195`	120`	150`	165`	100`
4. Подвижные игры		6	40`	-	-	15`	-	75`	65`	50`	25`
5. Спортивные праздники, фестивали		8	-	-	-	90`	45`	45`	90`	-	90`
6. Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)		2	-	-	-	-	45`	-	-	-	45`
Всего мин.		3510`	360`	360`	360`	450`	405`	360`	450`	360`	405`
Всего часов:		78	8	8	8	10	9	8	10	8	10

II. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий

Тема 1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой. Закаливание. Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Раздел 2. Физическое развитие.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

1. Ходьба - обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на внешней и внутренне стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперед, спиной вперед, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную; в сочетании с другими видами движений; по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с перепрыгиванием через ленточку; по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

2. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая прямые ноги вперед, укороченным и широким шагом; в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий; со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут; со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м.

3. Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку разными способами (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

4. Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м. Выполнять выпад вперед, в сторону; мах ногой поочередно с касанием носком выпрям-



ленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

5. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Координационные упражнения на равновесие в статичном положении после ходьбы, бега, приседаний, поворотов, после движений рук верхнего плечевого пояса
Прыжки – ноги врозь – скрестно с выпадом вперед с поворотом на 45, 90, 180 градусов с разной степенью сложности.

Сочетание бега и прыжков.

Упражнения со скакалкой - прыжки на месте, вперед, назад, ноги в стороны, на одной ноге с прокрутом скакалки.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперед, назад. Комбинации из элементов.

Упражнения на скамейке. Обычная ходьба руки в стороны, боком, приставным шагом руки на поясе. Ходьба с прыжками. Ходьба в приседе.

Тема 2.3. Развитие гибкости.

Наклоны в положении стоя/сидя с доставанием или захватом ступней, повороты и вращения рук/ног/туловища; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине/на груди; маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады



Тема 2.4. Развитие координационных способностей.

Беговые упражнения:

- бег трусцой с вращением рук (одновременно или попеременно) вперед, назад, спиной вперед, спиной вперед с вращением рук (одновременно или попеременно) назад; приставной шаг с махом рук (попеременно) вверх и вниз, с мах рук в сторону, с вращением обеих рук вперед (назад), с вращением рук в сторону;

понижение рук в сторону;

- перекрестный шаг с вращением обеих рук вперед; бег трусцой вбок с подскоком с поднесением дальней ноги вверх;

- бег с коленями вверх с махом рук в стороны, с вращением обеих рук вперед, бег с высокими пятками спиной вперед с махом рук в стороны; бег трусцой (лицом вперед или спиной вперед) с выбрасыванием вперед выпрямленных ног.

Упражнения на координацию с мячом в беге трусцой:

- бег трусцой с переключением мяча вокруг бедер, под ногой, поднятой вверх и согнутой в колене, с подбрасыванием мяча вверх, вращением обеих рук и ловкой мяча, лицом вперед, подбрасывание мяча вверх с приседанием, наклоном и тп.,

- дриблинг мяча с вращением свободной руки вперед и назад, с махами свободной руки в сторону; приставной шаг с переключением мяча вокруг бедер, с дриблингом мяча; бег трусцой спиной вперед с выпрямленными ногами вперед и переключением

дыванием мяча с руки в руку, лицом (спиной) вперед с подбрасыванием и приемом мяча впереди и за спиной.

Акробатическое упражнения:

Кувырки вперед и назад из упора присев, с мячом в руках. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

Раздел 3. Мини-футбол.

Тема 3.1. Ведения мяча.

Ведение мяча в ходьбе; по кругу двигаясь по прямой линии; с остановкой мяча, по кругу, правой/левой ногой с последующим ударом в маленькие ворота, подъемом правой и левой ноги в нижнюю часть мяча, внутренней стороной подъема с переменной скоростью. Ведение мяча подъемом правой и левой ноги внутренней и внешней частью подъема. Ведение с обводкой стоек, расставленных по прямой, зигзагообразно, с последующим ударом по маленьким воротам. Перекатывание мяча подошвой в движении.



Тема 3.2. Жонглирование мячом.

Жонглирование мяча подъемом стопы левой или правой ногой/попеременно; жонглирование бедром, голеноостопом, головой (резиновый мяч); жонглирование в парах.

Тема 3.3. Остановки мяча.

Остановка мяча катящегося с разной скоростью и под различными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы; мяча, летящего по воздуху – стопой.

Тема 3.4. Передачи мяча.

- передача внешней/внутренней стороной стопы, пяткой;
- передачи мяча в парах, в тройках, на месте, в движении, в заданную зону с выходом игрока на мяч; на близком, среднем, дальнем расстоянии



Тема 3.4.1 Удары по мячу.

- удары по неподвижному мячу - с места, одного/двух/трех шагов: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега;

- удары по мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар;
- удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Тема 3.4.2. Удары после приема мяча.

- после коротких средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную);
- удары в затрудненных условиях: по летящему мячу, в игровом упражнении 1х 1, 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4.



Тема 3.3.3. Удары в упражнениях моделирующих фрагменты игры.

- удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары.

Тема 3.5. Обводка соперника.

- обводка один на один; обводка быстро сближающегося защитника; обводка защитников в изменяющейся обстановке; уход выпадом и переносом ноги через мяч; обманные движения «остановкой» (остановка мяча во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой), с «пропуском мяча» после передачи мяча партнером.



Тема 3.6. Отбор мяча у соперника.

- обыгрыш один на один; обыгрыш быстро сближающегося защитника; обводка защитников в изменяющейся обстановке

Тема 3.7. Вбрасывание мяча из аута.

- вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места, из положения «ноги вместе», «параллельного расположения ступней ног», на дальность, в коридор шириной 2 м;
- вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Тема 3.8. Техника передвижений в игре.

- различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.; различные виды прыжков, подскоки.

Подвижные игры:

«Ударь не глядя».

Задачи. Научить ударам по мячу. Развить специализированное восприятие «чувство мяча».

Описание игры. Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Варианты. Чередовать удары правой и левой ногой.

Методические указания. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.



«Пробеги с мячом».

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

Описание игры. Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу тренера все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпустить мяч от себя далеко.

Варианты. Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

Методические указания. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

«Сумей выбить мяч».

Задачи. Научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

Описание игры. Дети становятся в круг, в центре - водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

Методические указания. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

«В парах».

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий.

Описание игры. Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания. Постепенно увеличивается расстояние между детьми (до 5 м).

«Мяч в кругу».

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его с остановкой.

Описание игры. Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими.

Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

«Задержи мяч».

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

Описание игры. По кругу становятся нападающие, внутри круга — защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.

Методические указания. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

«Закати мяч в лунку».

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

Описание игры. Играющие с мячами становятся полукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 м ямка-лунка (маленький обруч). Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку.

Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания. Кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

«Забей в ворота».

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

«Вратарь».

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди исполняют роль вратаря.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания. Тот, кто задержит большее количество мячей, самый ловкий вратарь.

«Научись владеть мячом».

Описание игры. 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

2) Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.

3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.

4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

Методические указания. Разделить детей на команды и провести соревнование.

«Охотники и звери».

Описание игры. На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

Правила: те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

Дозировка: 4 раза.

III. Методическое обеспечение.

3.1. Методы обучения.

- словесный (передача знаний и руководство действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные методы обучения (демонстрация и показ) для обучения техники и тактики: разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный (выполнение упражнений для развития физических качеств).

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

В возрастном диапазоне от 6 до 7 лет процесс обучения базируется на первоначальном обучении.

Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в **рассказе** дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют **метод практического упражнения**. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражне-

ния, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно - сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

3.2. Формы организации занятий

Основной формой организации обучения является тренировочное занятие.

Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и развивающим.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, уровня подготовленности и должно быть направлено на формирование знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой развития и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировочном процессе преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной группой или командой. Командный характер игр предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В **индивидуальных занятиях** используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей детей. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

3.3. Структура занятий

Структура занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

Подготовительная часть:

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основная часть:

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени.

Заключительная часть:

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10 % общего времени.

3.4. Специфика и формат игровой, тренировочной деятельности

Со- став	Варианты составов команд (чел.)		Размеры футбольного поля/площадки (м, ширина x длина)		Размеры ворот (м, ширина x высота)		Игровое время + перерыв (мин.)		Мяч №	Игровой процесс	Запасные и замены	Упрощенные правила футбола	Су- де- йс- тв- о
	без вратаря	с вратарем	мин.	мак.	мин.	мак.	мин.	мак.					
5x5	3x3 4x4	-	12 x 15	15 x 20	1.5x1	2x1	2x10+5	2x15+5	Футбольный № 3, резиновый	Во второй половине дня. Без фиксирования результатов в таблицы/протоколы	Не регламентированы	Без акцента на правила	Судья-тренер
5x5	3x3 4x4	(4+1)=(4+1)											

3.5. Материально-техническое и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований, методические разработки.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал

Инвентарь:

1	мяч футбольный №3	20 шт.
2	мяч резиновый	20 шт.
3	мяч теннисный	20 шт.
4	обручи	20 шт.
5	фишки переносные	20 шт.
6	прыгалки	20 шт.
7	гимнастические скамейки	5 шт.
8	лестница футбольная	10 шт.
9	гимнастический мат	20 шт.
10	барьеры	2 шт.
11	футбольные ворота с сеткой малые	4 шт.
12	табло электронное	1 шт.
13	манишки	20 шт.

3.6. Формы промежуточной и итоговой аттестации

по освоению программного материала.

Разделы программы	Теоретическая подготовка	Физическое развитие	Футбол	Участие в спортивных праздниках, фестивалях, подвижных играх
методы	собеседование	тестирование	тестирование	наблюдение
критерии оценки и определение уровня	полнота ответов на вопросы по пройденному материалу	<p>нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 25 м - не более 5.5 с. 2. Прыжок в длину с места - не менее 100 см. 3. Бег с изменением направления по голосовому заданию к фишкам разного цвета (кол-во ошибок из 10) не более 5 задержек более 2 с. 	<p>правильное выполнение упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обводка фишек 20 м (фишки через 4 м). 2. Удар в заданную зону малых ворот с 11-й отметки (катящийся мяч). 3. Жонглирование с подбрасывания мяча с рук. 	уровень активности участия
		общая оценка по большинству положительных оценок тестов		
<p>Четыре положительные оценки – диплом желтого цвета Три положительные оценки – диплом красного цвета Две положительные оценки – диплом зеленого цвета</p>				

3.7. Список литературы

Для родителей:

1. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003.
2. Магомедов Р.Р. «Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие.»– Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011.
3. Реутский С. В. «Физкультурные комплексы дома и в детском саду». Изд-во: Сфера, 2015 .
4. Соколова Л. А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». Изд-во: Детство-Пресс, 2015.

Для педагогов:

1. «Массовый футбол: организационно-методическое пособие». Российский футбольный союз. Москва, 2015.
2. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях». - М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2009.
4. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы». – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
5. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. «Первые шаги в футболе». Методическое пособие. Российский футбольный союз. Москва, 2015.
7. Веревкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. «ТВТ Дивизион», 2006 г.
8. Гальцова Е. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Программы, рекомендации, слайд-презентации (CD)». Издательство: Учитель, 2015.
9. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». – Н.Новгород.: ООО «Спринт», 2015.
10. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. – М.:«А.С.Т. «Астрель», 2006.
11. Комплексы упражнений для тренировок юных футболистов. Российский футбольный союз. Москва, 2015.
12. Микляева Н. В, Прищепа С. С., Виноградова Н. А. «Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья. ФГОС ДО». Издательство: Сфера, 2015.

13. Токаева Т. Э. «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС». Издательство: Сфера, 2015.
14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: «Олимпия Пресс», 2008.
15. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Эпас Н.Ц. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – М.:«Терра-Спорт», 2006.
16. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. Учебно-методическое пособие). – Н.Новгород.: «РА Квартал», 2015.
17. Лях В.И. Мой друг физкультура. - М.: «Просвещение», 2005.
18. Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М.:«А.С.Т. Астрель». 2003.
19. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – М. ООО «Российский футбольный союз», 2015.
20. Пантлеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей. – М.: «Феникс», 2008.
21. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки.- М.:«Олимпия Пресс», 2008.