

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Третьяков Алексей Владимирович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Программно-методическое обеспечение физкультурных занятий с
детьми дошкольного возраста с использованием средств футбола

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Инновационные
технологии в области физической культуры и спортивной подготовки

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин С. П.

_____ (дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., доцент Янова М.Г.

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.б.н., Трусей И. В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Третьяков А. В.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУТБОЛА.....	8
1.1. Возрастные и индивидуально-типологические особенности детей 5-7 лет в современных педагогических условиях.....	8
1.2. Методические основы организации физкультурно- оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста	18
1.3. Футбола как средство развития физических качеств детей 5-7 лет	26
2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1. Методы исследования.....	34
2.2. Организация педагогического эксперимента.....	40
3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУТБОЛА	46
3.1. Описание программно-методического обеспечения физкультурно- оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет с использованием средств футбола.....	46
3.2. Оценка эффективности программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста ..	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современная система дошкольного образования ориентирована на создание условий для гармоничного физического развития ребенка, формирования устойчивой потребности в движении и освоения базовых двигательных действий. В нормативных документах физическое развитие рассматривается как одна из ключевых образовательных областей, включающая приобретение двигательного опыта, развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, выносливости и формирование позитивного отношения к физической активности [5].

Возраст 5-7 лет является сенситивным периодом для развития координации, двигательной культуры и предпосылок осознанного включения ребенка в физкультурно-спортивную деятельность. На данном этапе создаются основы дальнейшего физического совершенствования, формируется интерес к подвижным играм и командному взаимодействию [2]. Вместе с тем практический опыт дошкольных образовательных организаций показывает, что традиционные форматы занятий не всегда обеспечивают достаточную вариативность двигательных задач и устойчивую мотивацию детей к регулярной двигательной активности [6].

Одной из причин низкой вовлеченности детей называют – особый психотип (дети поколения альфа) современного ребенка, которого отличает цифровой характер мышления, клиповое мышление, снижение концентраций внимания [60]. В контексте сказанного, поиск эффективных средств физического воспитания представляет особый интерес. Включение в образовательный процесс средств футбола, учитывающих индивидуально-типологические особенности современного дошкольника может повысить эффективность образовательного процесса. Типологические особенности ребенка представляют собой устойчивые индивидуальные характеристики ребенка, определяющие его поведение, психофизическое и эмоциональное состояние. Элементы игры в футбол обладают выраженным развивающим потенциалом: способствуют совершенствованию пространственной

ориентировки, точности двигательных действий, быстроты реакции, динамического и статического равновесия, формируют навыки взаимодействия в группе [15]. При этом игровая форма занятий с мячом характеризуется высокой эмоциональной привлекательностью для детей и позволяет решать образовательные задачи формате адекватном возрасту и психотипу современного дошкольника [13].

Несмотря на наличие научных публикаций и методических материалов, в практике дошкольного физического воспитания сохраняется дефицит целостных, системно выстроенных программ, в которых методы футбола применяются не фрагментарно, а как структурное средство развития физических качеств детей 5-7 лет [14]. Данное обстоятельство определяет актуальность разработки и педагогического обоснования программы физкультурных занятий с использованием методов футбола.

Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста раскрыты в научно-методической литературе по дошкольной педагогике и теории физической культуры [9]. В исследованиях по развитию двигательному обоснованы закономерности формирования координационных способностей, роль вариативной двигательной деятельности и значение возрастного-адекватного подбора упражнений [20].

В работах, посвященных методике обучения в игровых видах спорта, показано, что элементы футбола могут эффективно использоваться в образовательных и оздоровительных целях при условии методической адаптации к возрасту, уровню подготовленности и задачам конкретного этапа обучения [14, 15]. Вместе с тем анализ литературы указывает на недостаточную проработанность структуры комплексной программы занятий, алгоритма мониторинга динамики показателей физической подготовленности и практических условий внедрения такой программы в конкретной дошкольной организации [24].

Дополнительную актуальность исследованию придает необходимость оценки не только физических показателей, но и мотивации детей в сам

процесс физкультурных занятий. Она проявляется в положительном эмоциональном отношении к упражнениям, желании участвовать в игровых заданиях с мячом, самостоятельной двигательной активности и расширении общения со сверстниками. В связи с этим при проверке результативности программы целесообразно учитывать данные педагогического наблюдения и анкетирования родителей как источника информации о проявлениях интереса ребенка к занятиям вне непосредственной ситуации тестирования.

Проблема исследования заключается в противоречии между:

- объективной потребностью системы физического воспитания дошкольников в эффективных научно-обоснованных методических подходах, интересных и привлекательных для детей средствах физического воспитания;
- недостатком целостного программно-методического обеспечения на основе элементов футбола для физического совершенствования дошкольников, которое бы учитывало психотип современного ребенка.

Разрешение данного противоречия требует разработки новых педагогических подходов и программно-методического обеспечения для включения детей дошкольного возраста в двигательную активность на физкультурных занятиях с использованием средств футбола.

Объект исследования: физическая подготовка детей дошкольного возраста в рамках секционных занятий по футболу.

Предмет исследования: программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет, направленное на развитие физических качеств и повышение мотивации к занятиям спортом средствами футбола.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у детей 5-7 лет посредством программно-методического обеспечения, основанного на использовании средств футбола.

Задачи исследования:

1. На основе анализа информационных источников изучить психотип и индивидуально-типологические особенности детей дошкольного возраста, а также особенности организации физического воспитания с помощью средств футбола.

2. Разработать структуру и содержание программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет, направленного на развитие физических качеств и повышение мотивации к спорту средствами футбола.

3. Провести апробацию и оценить ее эффективность программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень физической подготовленности и мотивация к занятиям спортом у детей 5-7 лет повысятся, если:

- будут изучены психотип и индивидуально-типологические особенности детей старшего дошкольного возраста с учетом современных условий формирования личности;
- будет разработано и применено на практике программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительных занятий, направленное на повышение физической подготовленности и мотивации к занятиям спортом у детей 5-7 лет за счет включения средств футбола.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые разработано программно-методическое обеспечение для физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с помощью средств футбола, учитывающее психотип и индивидуально-типологические особенности современного ребенка. Новые условия формирования личности обусловлены повышенной технологизацией и цифровизацией жизни общества, приводят к снижению уровня физической подготовленности, мотивации к занятиям двигательной активностью. В работе предложена цельная система по включению детей в физкультурно-оздоровительные занятия для повышения

их физической подготовленности и вовлеченности в образовательный процесс с помощью средств футбола.

Теоретическая значимость состоит в уточнении педагогических условий для эффективного физического развития детей старшего дошкольного возраста с помощью программно-методического обеспечения на основе элементов футбола, которое учитывает психотип современного ребенка. Расширено понимание и представления о возможностях интеграции спортивно-игровых средств в систему физического воспитания детей 5-7 лет.

Практическая значимость состоит в возможности использования разработанного программно-методического обеспечения, инструкторами по физической культуре в дошкольных образовательных организациях, педагогами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, методистами при проектировании вариативной части образовательных программ. Материалы исследования могут применяться для разработки конспектов занятий, диагностических карт и методических рекомендаций по организации занятий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Положения, выносимые на защиту:

1. Включение программно-методического обеспечения на основе элементов футбола в физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет является педагогически целесообразным и обеспечивает благоприятные условия для гармоничного физического развития и повышения мотивации к занятиям спортом.

2. Анкетирование родителей позволяет объективно оценить уровень мотивации и степень вовлеченности детей 5-7 лет в физкультурно-оздоровительные занятия, поскольку фиксирует проявления интереса к упражнениям с мячом, желание играть в футбол вне занятий и расширение общения со сверстниками на основе общих игровых интересов.

База исследования: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 30» г. Красноярск.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУТБОЛА

1.1. Возрастные и индивидуально-типологические особенности детей 5-7 лет в современных педагогических условиях

Старший дошкольный возраст, охватывающий период от пяти до семи лет, занимает особое место в системе физического воспитания, поскольку именно на данном этапе наиболее интенсивно формируются предпосылки двигательной культуры, произвольной регуляции движений и устойчивой потребности ребенка в двигательной активности. В научно-методической литературе этот возраст рассматривается как сенситивный по отношению к развитию координационных проявлений, ловкости, быстроты двигательного реагирования и основ равновесия. Педагогический смысл такого положения состоит в том, что своевременно организованные и адекватные возрасту занятия в этот период дают особенно выраженный эффект, тогда как упущенные возможности позднее требуют значительно больших усилий для компенсации. Следовательно, старший дошкольный возраст следует рассматривать не как подготовительную стадию перед школой, а как самостоятельный этап, в пределах которого закладываются базовые механизмы последующего физического совершенствования ребенка [17, 20].

Сенситивный период возраста 5-7 лет имеет комплексную природу. С одной стороны, у ребенка быстро расширяется двигательный опыт, совершенствуется способность воспринимать и различать пространственные, временные и силовые параметры движения, возрастает готовность к освоению более сложных действий. С другой стороны, механизмы регуляции поведения и движения еще не являются полностью зрелыми, поэтому положительный результат возможен лишь при точном соответствии педагогических воздействий возрастным возможностям. Иначе говоря, сенситивный период не означает допустимости форсированного обучения; напротив, он требует особенно тонкого учета возрастной нормы. Именно в дошкольные годы

целесообразно не столько стремиться к формальному усложнению упражнений, сколько создавать условия для разнообразного, эмоционально привлекательного и систематического двигательного опыта, который будет служить основой дальнейшего физического развития [18].

Морфофункциональные особенности детей 5-7 лет определяются продолжающимся ростом и дифференциацией органов и систем при сохранении общей незавершенности созревания организма. Опорно-двигательный аппарат ребенка в этот период отличается сочетанием относительной подвижности и пластичности с еще недостаточной прочностью отдельных структур. Это создает благоприятные возможности для освоения большого числа движений, развития гибкости и координации, но одновременно повышает требования к осанке, характеру опоры, состоянию стопы, дозированию прыжковых и скоростно-силовых воздействий. Любое упражнение в этом возрасте должно не только развивать, но и сохранять биологическую надежность организма, поэтому методика физического воспитания должна исключать избыточные статические напряжения, длительную одностороннюю нагрузку и действия, требующие чрезмерного мышечного усилия [38].

Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у старших дошкольников также определяют специфику педагогической работы. Для детей 5-7 лет более естественной и физиологически оправданной является кратковременная динамическая работа переменного характера, чем продолжительные однотипные упражнения. В игровой и эмоционально окрашенной деятельности ребенок способен проявлять высокую активность, однако признаки утомления могут наступать быстро и проявляться не только в жалобах, но и в снижении точности движений, рассеивании внимания, нарушении темпа и ухудшении дисциплины. Поэтому возрастная адекватность физической нагрузки предполагает постоянное чередование напряжения и расслабления, движения и короткого объяснения, активных и менее интенсивных эпизодов. При таком

построении занятия развивающий эффект сочетается с сохранением работоспособности и положительного отношения к физической активности [27].

Не менее значимы психофизиологические особенности возраста 5-7 лет. В этот период у ребенка заметно возрастает роль корковых механизмов регуляции движений, совершенствуется взаимодействие анализаторных систем, повышается способность ориентироваться в пространстве и действовать по словесному сигналу. Одновременно сохраняются ограниченная устойчивость внимания, повышенная эмоциональная реактивность и сравнительно быстрая истощаемость при монотонной деятельности. Ребенок старшего дошкольного возраста может понять двигательную задачу, удержать простое правило и скорректировать действие по замечанию педагога, однако для этого ему необходимы наглядность, доступность и быстрое включение в практическое действие. Следовательно, методика физкультурных занятий должна строиться на коротких инструкциях, показе, образности, вариативности и поддержании постоянной обратной связи [47].

Психофизиологическая характеристика данного возраста тесно связана с выраженной потребностью ребенка в движении и доминированием игровой мотивации. Дошкольник легче включается в двигательную деятельность, если она содержит образ, сюжет, понятную цель и эмоционально переживаемый результат. В этом смысле игра выступает не дополнением к занятию, а ведущим способом организации двигательной активности. Через игровую форму ребенок осваивает правила, учится регулировать импульсивные реакции, ждать сигнала, распределять внимание между собственным движением, действиями партнера и изменяющейся ситуацией. Тем самым игровая организация физического воспитания одновременно способствует телесному, когнитивному и социальному развитию, что особенно важно в старшем дошкольном возрасте [52, 60].

Дополнительное значение сенситивного периода 5-7 лет состоит в том, что именно в это время двигательное развитие начинает тесно связываться с формированием произвольности поведения, уверенности в собственных возможностях и готовности к более организованным формам деятельности. Успешное освоение разнообразных двигательных действий повышает самостоятельность ребенка, облегчает включение в коллективные игры, способствует принятию правил и развитию элементарного самоконтроля. Напротив, бедность двигательного опыта, частые неудачи и чрезмерно сложные задания могут формировать избегающее отношение к физической активности. Следовательно, в дошкольном возрасте физическое воспитание должно решать не только задачу развития отдельных качеств, но и задачу создания положительного двигательного опыта, который будет поддерживать дальнейшую активность ребенка в школе и за ее пределами [71].

Среди физических качеств, имеющих приоритетное значение в возрасте 5-7 лет, ведущую роль играют координационные способности. Их значение определяется тем, что координация лежит в основе точности, согласованности, экономичности и своевременности двигательного действия. Для ребенка старшего дошкольного возраста высокий уровень координационного развития проявляется в умении быстро перестраивать движение при изменении условий, ориентироваться в пространстве, различать ритм и темп, дозировать усилие и удерживать общую структуру действия. От состояния координационных механизмов во многом зависит качество освоения основных движений - бега, прыжков, метаний, лазания, упражнений с предметами и спортивно-игровых действий. Поэтому целенаправленное развитие координации в данном возрасте является не частной задачей, а стержнем всей системы физического воспитания [32].

Неразрывно с координацией связана ловкость. В теории физического воспитания ловкость рассматривается как способность быстро находить и реализовывать эффективное двигательное решение в изменяющейся обстановке. Для детей 5-7 лет это качество особенно значимо, поскольку

именно в данном возрасте движения постепенно перестают быть только подражательными и приобретают вариативный характер. Ребенок учится не просто повторять образец, а изменять способ действия в зависимости от пространственной ситуации, траектории предмета, сигнала педагога, действий других детей. Задания на обведение ориентира, перемещение с изменением направления, манипуляции с мячом, простейшие парные и групповые взаимодействия развивают у дошкольников способность к перестройке движения, что и составляет практическое содержание ловкости [59].

Большое значение для старших дошкольников имеет быстрота реакции. Следует подчеркнуть, что применительно к данному возрасту речь идет не о спортивной скорости в ее максимальном выражении, а прежде всего о способности быстро воспринимать сигнал, распознавать его смысл и своевременно перестраивать действие. Быстрота реакции проявляется в мгновенном начале движения по команде, смене направления, остановке, выборе нужного двигательного ответа, своевременной остановке или передаче мяча. Это качество тесно связано с сенсомоторной координацией, вниманием и уровнем эмоциональной включенности в задание. По этой причине наиболее благоприятной средой его развития являются игровые упражнения, где ребенок вынужден постоянно реагировать на изменяющиеся обстоятельства, сохраняя при этом контроль над движением [36].

Существенным компонентом физической подготовленности детей 5-7 лет выступает координация - как статическое, так и динамическое. Его развитие связано с функциональным состоянием вестибулярного аппарата, уровнем мышечного контроля, пространственной ориентировкой и общим координационным развитием. Для дошкольника способность удерживать устойчивое положение тела, сохранять стабильность при остановке, повороте, шаге по ограниченной опоре, прыжке или ударе по мячу имеет одновременно развивающее и профилактическое значение. С одной стороны, упражнения на координацию способствуют совершенствованию двигательного контроля, с другой – снижают вероятность падений, неудачных приземлений и нарушений

техники движения. Следовательно, работа над координацией должна носить систематический характер и включаться в различные части занятия, в том числе в действия с мячом и перемещения по изменяющейся траектории [28].

Координация, ловкость, быстрота реакции в дошкольном возрасте образуют единую систему и в практической деятельности почти никогда не проявляются изолированно. Например, даже простое ведение мяча между ориентирами требует одновременного контроля положения тела, точности касания, способности вовремя изменить шаг, удержать устойчивость и соотнести движение с пространством. По этой причине физическое воспитание детей 5-7 лет должно ориентироваться не на узкую тренировку отдельных качеств, а на комплексные двигательные задания, где развиваются сразу несколько компонентов подготовленности. Такой подход в наибольшей степени соответствует возрастной природе двигательного развития и позволяет избежать искусственного разрыва между обучением движениям и развитием физических качеств [41].

Указанные возрастные особенности непосредственно определяют принципы дозирования физической нагрузки. В старшем дошкольном возрасте обязательными являются доступность, постепенность, вариативность и индивидуализация. Доступность означает соответствие задания имеющемуся двигательному опыту ребенка, постепенность - поэтапное усложнение движения, темпа; координационной трудности и организационной формы; вариативность - регулярную смену упражнений, способов выполнения и условий; индивидуализация - учет различий в подготовленности, состоянии здоровья, темпе освоения и эмоциональной устойчивости. Соблюдение этих принципов обеспечивает развивающий характер нагрузки и предупреждает как переутомление, так и потерю интереса к занятиям [46].

Практическое дозирование нагрузки в возрасте 5-7 лет требует чередования коротких по длительности двигательных эпизодов с паузами отдыха, включения упражнений разной направленности и постоянного

контроля внешних признаков утомления. Для дошкольников показательным является не только количество повторений, но и качество движений: если снижается точность, нарушается ритм, ребенок начинает отвлекаться, суетиться, терять интерес или, наоборот, становится вялым, это означает необходимость изменения задания, снижения темпа либо перехода к другой форме работы. Существенно и то, что однообразные серии упражнений, длительное ожидание своей очереди и чрезмерное словесное объяснение снижают физиологическую и педагогическую эффективность занятия. Следовательно, дозирование нагрузки должно опираться на принцип не максимума, а оптимума [27].

Из принципов дозирования нагрузки вытекает и логика построения самих двигательных задач. Для детей 5-7 лет наиболее продуктивна последовательность "от освоенного к новому", "от простого к сложному", "от индивидуального действия к взаимодействию", "от стабильных условий к изменяющейся игровой ситуации". Такая последовательность особенно важна в упражнениях с предметами и мячом: сначала ребенок должен уверенно освоить базовое действие, затем выполнить его в измененном темпе, после этого – в сочетании с перемещением, ориентиром, партнером или простейшим правилом. Подобная ступенчатость позволяет одновременно сохранять доступность задания и обеспечивать его развивающий характер [10].

Принцип возрастной адекватности требует также отказа от прямого переноса в дошкольную практику логики спортивной тренировки старших возрастов. В этом возрасте недопустимы узкая специализация, форсирование технической подготовки в отрыве от общей двигательной базы, преобладание жесткого соревновательного давления и стремление к результату любой ценой. Значительно более продуктивным является путь, при котором базовые движения, общеразвивающие упражнения, задания на координацию, действия с предметами и игровые ситуации интегрируются в единый процесс. При таком подходе элементы избранного вида двигательной деятельности

выступают не целью сами по себе, а средством общего физического и психомоторного развития ребенка [15].

Профилактика травматизма на занятиях с детьми 5-7 лет должна рассматриваться как неотъемлемая часть методики, а не как формальное приложение к ней. Наиболее типичными причинами травмоопасных ситуаций в дошкольной практике являются несоответствие упражнения возрастным возможностям, перегруженность пространства, неподходящий инвентарь, плохая организация потока детей, недостаточно четкое объяснение задания, слабый контроль дистанции и переоценка ребенком собственных возможностей. Следовательно, профилактика травматизма обеспечивается через весь комплекс педагогических условий: от выбора содержания занятия до деталей его организационной схемы [58].

В практическом плане профилактика травматизма предполагает предварительную подготовку пространства, проверку оборудования и покрытия, использование безопасного инвентаря, удобной спортивной одежды и обуви, а также постоянное наблюдение за самочувствием и поведением детей. Для старших дошкольников особенно важны четкие ориентиры перемещения, понятные правила входа в упражнение и выхода из него, соблюдение дистанции, исключение встречных потоков в узком пространстве и постепенный переход от простого действия к более сложному. Существенное значение имеет и эмоциональный климат: чрезмерное возбуждение, спешка и резкая соревновательная напряженность у детей данного возраста часто сами по себе становятся факторами риска [32].

Возрастные особенности детей 5-7 лет позволяют обосновать особую целесообразность использования средств футбола в физическом воспитании. Прежде всего футбол основан на естественных и доступных ребенку движениях: ходьбе, беге, остановках, поворотах, изменении направления, действиях с мячом, ориентировке в пространстве. Поэтому футбольные упражнения могут органично включаться в структуру дошкольного занятия без искусственного усложнения моторной задачи. Кроме того, мяч обладает

высокой мотивационной привлекательностью для ребенка, а любые действия с ним вызывают эмоциональный отклик и стремление к повторению, что существенно повышает вовлеченность детей в занятие.

Особая педагогическая ценность футбольных упражнений для детей 5-7 лет состоит еще и в том, что они расширяют спектр действий, выполняемых преимущественно ногами, тогда как в обычной дошкольной практике ведущая роль часто принадлежит рукам. Ведение, остановка, передача и удар по мячу требуют тонкой дифференциации усилия, согласования работы опорной и маховой ноги, устойчивости корпуса и постоянной зрительно-пространственной коррекции. Тем самым ребенок осваивает новые для себя координационные связи, что положительно влияет на общую двигательную подготовленность. Дополнительным преимуществом является высокая вариативность дозирования: педагог может изменять массу и размер мяча, расстояние до ориентира, ширину цели, число касаний, темп выполнения и степень сопротивления среды, точно подстраивая задание под возможности конкретной группы [63].

Педагогическая ценность футбольных средств заключается и в том, что они изначально требуют комплексного проявления тех качеств, которые в старшем дошкольном возрасте являются ведущими. Чтобы выполнить даже простое задание с мячом, ребенок должен координировать движения ног и корпуса, быстро реагировать на сигнал, удерживать равновесие, точно дозировать усилие и учитывать положение партнеров либо ориентиров. В этом смысле элементы футбола представляют собой естественную среду для интегрального развития координации, ловкости, быстроты реакции и пространственной ориентировки. Дополнительным преимуществом выступает возможность легко варьировать координационную сложность задания: менять размеры площадки, количество ориентиров, темп, способ ведения мяча, расстояние до цели, наличие или отсутствие партнера.

Не менее важно, что упражнения и игры с мячом активизируют сразу несколько анализаторных систем - зрительную, двигательную, тактильную и

вестибулярную. Это усиливает сенсомоторную основу двигательного обучения и способствует более точному управлению движением. Одновременно футбольные задания хорошо подходят для развития социально-коммуникативных качеств, так как предполагают соблюдение правил, распределение ролей, ожидание сигнала, взаимодействие в паре и в группе, принятие простых коллективных решений. Для детей 5-7 лет такое сочетание двигательного и коммуникативного развития особенно значимо, поскольку соответствует возрастной потребности в совместной игре и подготавливает ребенка к более организованным формам коллективной деятельности [25].

При использовании средств футбола в дошкольной образовательной организации особое значение приобретает эмоциональная безопасность. Если ребенок переживает постоянный страх ошибки, жесткое сравнение с другими или избыточное давление результата, развивающий эффект упражнений снижается. Поэтому соревновательность в этом возрасте должна носить мягкий, поддерживающий характер: с акцентом на участие, взаимодействие, достижение посильной цели и переживание успеха. Педагогически оправданными являются мини-игры, парные задания и командные упражнения с простыми правилами, тогда как формы, предполагающие длительное выбывание из игры, публичную фиксацию неудач или чрезмерно жесткое соперничество, должны использоваться крайне ограниченно [40].

Вместе с тем педагогическая эффективность средств футбола возможна только при их специальной адаптации к возрасту. В дошкольной образовательной организации футбол должен использоваться не как модель ранней спортивной специализации, а как педагогически преобразованная система упражнений и игровых действий. Это означает упрощенные правила, ограниченное игровое пространство, посильные по структуре движения, короткие игровые эпизоды, частую смену деятельности, акцент на качестве выполнения и безопасности, а не на соревновательном результате. Иначе говоря, ценность футбольных средств для детей 5-7 лет определяется не принадлежностью к конкретному виду спорта как таковому, а тем, насколько

грамотно педагог переводит их в формат общей развивающей физической подготовки [46].

Таким образом, возраст 5-7 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей, ловкости, быстроты реакции и равновесия, а также для формирования устойчивой положительной мотивации к двигательной активности. Морфофункциональная пластичность организма старшего дошкольника сочетается с незавершенностью функционального созревания, что делает данный возраст одновременно перспективным и требовательным к качеству педагогического воздействия. Отсюда вытекают ключевые методические требования: возрастная адекватность содержания, дозированная нагрузка, вариативность упражнений, профилактика травматизма и приоритет игровых форм. В этой логике средства футбола выступают педагогически обоснованным инструментом физического воспитания, поскольку позволяют в доступной, эмоционально привлекательной и безопасно организованной форме решать задачи комплексного двигательного развития детей старшего дошкольного возраста. Данное положение создает теоретическую основу для дальнейшего анализа современных подходов к организации физкультурных занятий в дошкольной образовательной организации [8].

1.2. Методические основы организации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста

Методические основы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста следует рассматривать не как набор частных приемов, а как целостную систему педагогической организации двигательной активности. Для дошкольной образовательной организации это особенно важно, поскольку занятие одновременно решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи: укрепляет здоровье, обогащает двигательный опыт, развивает координационные способности, формирует произвольность поведения и поддерживает устойчивый интерес к движению [34]. В связи с

этим методика занятия должна оцениваться не только по внешней интенсивности, но и по тому, насколько она соответствует возрастным возможностям ребенка и логике его двигательного развития.

Нормативную основу такой методики образуют документы, регулирующие содержание дошкольного образования, требования к условиям его реализации и санитарно-гигиеническую безопасность занятий [5]. Из них вытекает принципиальное положение: физкультурное занятие в дошкольной образовательной организации направлено не на узкий тренировочный результат, а на формирование двигательного опыта, развитие основных движений, укрепление здоровья и воспитание положительного отношения к физической активности. Следовательно, качество занятия определяется сочетанием педагогической целесообразности, возрастной адекватности и безопасной организации двигательной среды.

Из нормативного и научно-методического контекста вытекают базовые принципы построения занятия с детьми 5-7 лет. К ним относятся оздоровительная направленность, возрастная адекватность, систематичность, вариативность, индивидуализация и эмоциональная привлекательность двигательной деятельности [49]. Практический смысл этих принципов состоит в том, что педагог подбирает упражнения не по формальной сложности, а по их развивающему эффекту, степени доступности для ребенка и возможности многократного качественного повторения без переутомления.

Принципиально важно, что в дошкольной практике обучение движению, развитие физических качеств и воспитание поведенческой организованности происходят одновременно. Осваивая передачу мяча, сохранение равновесия или действие по сигналу, ребенок не только формирует двигательный навык, но и учится соблюдать правило, контролировать усилие, ждать очередность и учитывать действия партнера [59]. Поэтому физкультурное занятие следует понимать, как комплексную педагогическую ситуацию, в которой содержание упражнения и способ его организации одинаково значимы для результата.

В системе физического воспитания дошкольников физкультурное занятие сохраняет статус основной формы организованного обучения движениям. Его преимущество состоит в том, что педагог может заранее определить цель, содержание, последовательность упражнений, величину нагрузки и способы коррекции ошибок. Вместе с тем занятие не существует изолированно: его эффект усиливается лишь тогда, когда оно включено в общий двигательный режим дошкольной образовательной организации и поддерживается прогулками, подвижными играми, гимнастикой и самостоятельной двигательной активностью детей [41, 55].

В практике работы с детьми 5-7 лет целесообразно различать занятия по ведущей методической задаче. Одни занятия ориентированы на освоение нового двигательного материала, другие – на закрепление и вариативное совершенствование уже изученных действий, третьи - на контроль динамики подготовленности. Для исследуемой программы наибольшую ценность имеет смешанный вариант, в котором обучение, развитие физических качеств и игровая организация деятельности объединяются в одной структуре. Именно такая форма позволяет одновременно сохранять методическую управляемость и поддерживать высокую мотивацию дошкольников [70].

Независимо от конкретного типа занятия его внутренняя логика определяется трехчастной структурой: вводная, основная и заключительная части. Данная структура имеет не формальный, а физиолого-педагогический смысл, поскольку соответствует динамике работоспособности ребенка: постепенному включению в деятельность, периоду наибольшей готовности к освоению движений и последующему снижению нагрузки [39]. Нарушение этой последовательности обычно приводит либо к недостаточной подготовленности к главной работе, либо к перегрузке, либо к неполному восстановлению после занятия.

Вводная часть занятия решает задачи организации группы, мобилизации внимания и мягкой функциональной подготовки к последующей двигательной работе. Для детей 5-7 лет она должна быть краткой, динамичной и

эмоционально спокойной. В условиях программы с использованием методов футбола именно здесь целесообразно применять простые упражнения с мячом, не требующие высокой координационной сложности: перекаты, остановки, короткие передачи, медленное ведение по прямой, действия по сигналу. Такая организация позволяет включить детей в работу без перевозбуждения и подготовить их к более содержательной основной части.

Основная часть является центральной по содержанию и по нагрузке, поскольку именно в ней формируются двигательные умения, развиваются физические качества и закрепляется изученный материал. Для старшего дошкольного возраста продуктивной является такая организация, при которой основная часть включает два взаимосвязанных блока: координационно-подвижный и собственно футбольный [32]. Первый блок подготавливает ребенка к более точным действиям через задания на ловкость, ориентировку и быстроту реакции; второй переводит эту готовность в ведение, передачу, остановку мяча, удар и простейшие формы взаимодействия.

Последовательность от координационно-подвижной активации к предметным действиям с мячом имеет принципиальное значение. Если ребенок сначала включается в задания на смену направления, ориентировку и реакцию на сигнал, то последующие футбольные упражнения выполняются более осмысленно и качественно. В этом случае футбольный блок становится не отдельным фрагментом занятия, а логическим продолжением уже начатой двигательной работы [23]. Такой переход снижает монотонность, облегчает поддержание внимания и повышает продуктивность каждого повторения.

Подвижные игры в структуре такого занятия выполняют развивающую, а не развлекательную функцию. Поэтому их целесообразно размещать в первом блоке основной части, где они работают на координацию, ориентировку, быстроту и переключение движений, а затем переводить полученный эффект в более точные действия с мячом [22]. При таком построении игра не разрушает организацию занятия, а, напротив, усиливает

его педагогическую направленность и помогает сохранить интерес детей к последующей работе.

Заключительная часть направлена на снижение нагрузки, стабилизацию эмоционального состояния и переход ребенка к относительно спокойному режиму деятельности. В старшем дошкольном возрасте она должна обеспечивать не только физиологическое восстановление, но и завершенность двигательного опыта, полученного на занятии. В занятиях с элементами футбола здесь оправданы спокойная ходьба, дыхательные упражнения, несложные действия с мячом в низком темпе и краткое словесное закрепление наиболее удачных действий [33]. Критерием правильной организации является состояние бодрого спокойствия, а не утомления или перевозбуждения.

Обучение двигательным действиям в дошкольном возрасте строится на сочетании словесных, наглядных и практических методов. Для детей 5-7 лет особенно важно, чтобы словесная инструкция была краткой, конкретной и направляла внимание на главный элемент действия. В заданиях с мячом это приобретает особую значимость: длинное объяснение быстро рассеивает внимание ребенка, тогда как короткая опорная формула помогает сразу перейти к выполнению упражнения [42]. Следовательно, эффективность словесных методов определяется не объемом речи педагога, а ее функциональной точностью.

Наглядные методы обеспечивают ребенку зрительный образ движения и тем самым сокращают путь от объяснения к практическому действию. Показ должен быть точным, доступным и соответствовать тому этапу обучения, на котором находится группа. В работе с детьми 5-7 лет наибольший эффект дает сочетание целостной демонстрации движения с выделением одной ключевой детали: направления взгляда, характера касания мяча, положения корпуса или опорной ноги [12]. Дополнительную методическую роль играют ориентиры, линии, малые ворота и фишки, которые делают задачу наглядной и управляемой.

Практические методы составляют ядро формирования двигательного навыка, поскольку именно в повторяемом действии ребенок переводит внешний образ в собственный двигательный опыт. Однако в дошкольном возрасте повторение должно быть не механическим, а методически организованным. Наиболее продуктивной является последовательность, при которой педагог сначала формирует представление о движении, затем предлагает его в облегченных условиях, после этого вводит вариативность и только затем переносит действие в игровую ситуацию [35]. Такая логика особенно важна при работе с мячом, где преждевременное усложнение быстро снижает качество выполнения.

Игровой метод занимает в работе с детьми 5-7 лет ведущее место, поскольку именно в игре двигательная задача становится для ребенка эмоционально значимой и понятной. Через игровую форму дошкольник легче принимает правило, активнее включается в повторение и дольше сохраняет произвольное внимание. В условиях футбольных упражнений это проявляется особенно отчетливо: ведение, передача или удар воспринимаются не как абстрактная техника, а как действие, имеющее игровую цель и понятный результат [56].

Вместе с тем игровой метод не должен использоваться изолированно. Его высокая мотивационная ценность не отменяет необходимости точного показа, краткого объяснения и педагогической коррекции. При освоении нового элемента сначала требуется сформировать у ребенка правильный образ действия, затем обеспечить несколько качественных повторений и лишь после этого переводить движение в игровую форму [62]. Именно такое сочетание методов позволяет сохранить и точность обучения, и эмоциональную привлекательность занятия.

Соревновательные приемы в дошкольной практике допустимы только в смягченном виде и как дополнительный, а не ведущий способ организации деятельности. Их педагогический смысл состоит не в жестком сопоставлении детей между собой, а в поддержании интереса, включенности и стремления

выполнить задание аккуратно и согласованно. Поэтому для детей 5-7 лет оправданы короткие командные и парные формы с простыми правилами, где акцент делается на участие, взаимодействие и достижение посильной цели [63].

Одним из центральных методических требований является грамотное дозирование физической нагрузки. В дошкольном возрасте оно определяется не только продолжительностью занятия, но и плотностью двигательной работы, координационной сложностью упражнений, длиной игровых серий, количеством повторений и своевременностью отдыха [27]. Педагогически значимо поддерживать такой режим, при котором ребенок сохраняет интерес, точность действий и готовность к дальнейшей работе, а нагрузка остается развивающей, а не истощающей.

Практика показывает, что ориентиром при дозировании нагрузки должны служить не отдельные формальные показатели, а совокупность признаков: качество выполнения движения, устойчивость внимания, эмоциональное состояние, согласованность действий и скорость восстановления после активного эпизода. При необходимости педагог использует и контроль частоты сердечных сокращений, однако сам по себе этот показатель имеет смысл только в связи с реальным поведением ребенка на занятии [37]. Следовательно, дозирование в дошкольной практике всегда требует наблюдения и гибкой текущей коррекции.

Количество повторений целесообразно определять с учетом новизны действия и его координационной сложности. Для детей 5-7 лет важнее серия качественных попыток, чем формально большой объем работы. Если упражнение начинает выполняться с потерей точности, ритма или интереса, более продуктивно изменить его условия, сократить дистанцию, уменьшить темп или перейти к другой форме деятельности [56]. Такой подход особенно важен при ведении, передаче и остановке мяча, где утомление быстро закрепляет ошибочный способ действия.

Программа физкультурных занятий на основе футбола в наибольшей степени отвечает перечисленным методическим требованиям именно потому, что опирается на возрастные особенности старших дошкольников. Мяч повышает мотивацию и позволяет варьировать координационную сложность упражнения; игровые задания обеспечивают естественную смену действий; парная и групповая работа расширяет воспитательный эффект занятия; короткие серии и простые правила делают нагрузку управляемой [72]. Тем самым методы футбола не противостоят дошкольной методике, а продуктивно встраиваются в нее.

Практически это означает, что программа должна сохранять общую логику дошкольного физкультурного занятия и наполнять ее возрастно адаптированными футбольными средствами. Во вводной части используются спокойные упражнения с мячом, в первом блоке основной части - координационно-подвижные задания, во втором - ведение, передача, остановка мяча, удары по воротам и простейшие взаимодействия, а в заключении - средства снижения нагрузки и эмоционального напряжения [1]. Такая организация обеспечивает целостность занятия и прямую связь между его структурой и задачами исследования.

Не менее важно, что средства футбола позволяют гибко управлять нагрузкой без выхода за пределы возрастной адекватности. Педагог может изменять размер площадки, длину маршрута, число ориентиров, темп выполнения, размер цели, характер взаимодействия и продолжительность игровых серий. Благодаря этому одно и то же упражнение легко адаптируется к возможностям конкретной группы, а развивающий эффект достигается не за счет форсирования интенсивности, а за счет точного педагогического дозирования.

Таким образом, методические основы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста включают нормативную обоснованность, оздоровительную направленность, возрастную адекватность, продуманную трехчастную структуру занятия, сочетание словесных, наглядных и

практических методов, ведущую роль игрового способа организации и гибкое дозирование нагрузки [66]. Для детей 5-7 лет именно такая система создает условия для качественного освоения движений, развития координационных способностей и поддержания устойчивой мотивации к физической активности. В рамках настоящего исследования эти положения получают конкретное выражение в программе физкультурных занятий с использованием методов футбола.

1.3. Футбола как средство развития физических качеств детей 5-7 лет

В контексте настоящего исследования методы футбола понимаются как совокупность педагогически адаптированных упражнений с мячом, игровых заданий и простейших форм взаимодействия, направленных на развитие координационных способностей, ловкости, быстроты реакции, равновесия и общей двигательной подготовленности детей 5-7 лет. Принципиально важно, что речь идет не о ранней спортивной специализации, а о включении элементов игры в футбол в систему дошкольного физического воспитания как возрастно адекватного средства общего развития [42].

Педагогическая ценность упражнений с мячом определяется их высокой координационной насыщенностью. При выполнении даже простого футбольного задания ребенок одновременно контролирует положение тела, дозирует усилие, соотносит движение мяча с пространством и реагирует на внешние сигналы. Такая многокомпонентность делает упражнения с мячом эффективной средой для развития сенсомоторной регуляции и межанализаторных связей. В отличие от однотипных линейных действий, они требуют постоянной корректировки движения и поэтому стимулируют более активное совершенствование координационных механизмов [20].

Для методической организации содержания упражнения с мячом целесообразно различать по уровню координационной сложности. На первом уровне находятся действия с предсказуемой траекторией и фиксированным темпом, формирующие чувство мяча и первичный контроль движения. На

втором уровне располагаются задания с изменением направления, темпа и пространственных условий. На третьем - игровые ситуации, требующие выбора решения и взаимодействия с партнером [34]. Такая последовательность позволяет логично усложнять материал и связывать структуру упражнения с возрастными возможностями детей.

Существенным условием эффективности является своевременная коррекция типичных ошибок. При ведении мяча у дошкольников часто наблюдаются избыточное удаление мяча от стопы, потеря ритма и снижение контроля при смене направления; при передаче - несоответствие силы удара дистанции; при остановке - отсутствие готовности к следующему действию. Педагогическая коррекция должна строиться через короткую подсказку, повторный показ и упрощение задания в тех случаях, когда координационная сложность превышает текущие возможности ребенка [35].

Элемент ведения мяча имеет особое значение для развития пространственной ориентировки, ритмической организации движений и способности дозировать усилие. Ребенок учится соотносить скорость собственного перемещения с частотой касаний мяча, удерживать направление движения и сохранять устойчивость корпуса. Последовательное усложнение ведения через обход ориентиров, изменение темпа и действия по сигналу делает данный элемент эффективным средством развития ловкости и быстроты реакции [46]. При этом качество ведения зависит от строгого дозирования координационной сложности, особенно на начальном этапе обучения.

Передача и остановка мяча формируют точность двигательных действий и навыки взаимодействия в паре. Осваивая передачу, ребенок учится соотносить усилие с расстоянием, временем и положением партнера; при остановке - регулировать движение таким образом, чтобы сохранить контроль и быть готовым к следующему действию. В сочетании эти элементы развивают не только координацию, но и внимание к действиям другого

человека, дисциплину выполнения правила и первичные формы совместной двигательной деятельности [23].

Удар по мячу и удар по воротам в дошкольной практике следует рассматривать прежде всего как средство координации, динамического равновесия и глазомерной точности. Педагогическая ценность данного элемента состоит в необходимости согласовать подготовительное движение, момент контакта с мячом и последующее сохранение устойчивого положения тела. Методически важно исключать силовую направленность упражнения и концентрировать внимание детей на точности, управляемости движения и сохранении безопасной техники выполнения [55].

Ориентирование в пространстве в футбольных заданиях развивается через упражнения на изменение направления, выбор свободной зоны, реакцию на сигналы и учет действий партнера. В отличие от простых линейных перемещений, такие задания требуют постоянной перестройки двигательной программы. Это положительно влияет на гибкость двигательного контроля и делает упражнения с мячом важным средством развития координационных способностей старших дошкольников [23]. Регулярное включение подобных задач повышает уверенность ребенка в сложных двигательных ситуациях и улучшает общую организованность поведения на занятии.

Методы футбола обладают выраженным мотивационным потенциалом. Для детей 5-7 лет упражнения с мячом имеют высокий эмоциональный отклик, а это прямо связано с готовностью к повторению и устойчивостью внимания. В дошкольном возрасте именно повторяемость является необходимым условием формирования двигательного навыка, поэтому мотивационная привлекательность футбольных заданий имеет не только психологическое, но и методическое значение [7, 26]. Она позволяет увеличить число качественных повторений без быстрого снижения интереса к двигательной деятельности.

Методически корректное использование элементов игры в футбол требует поэтапности обучения. Сначала формируется базовое чувство мяча и

первичный контроль индивидуального действия, затем вводятся парные упражнения и простые игровые условия, после чего возможен переход к малым групповым взаимодействиям и ситуациям выбора решения [17]. Такая логика соответствует общему принципу движения от простого к сложному и предупреждает преждевременное усложнение материала, которое в дошкольном возрасте быстро снижает качество выполнения.

Содержательное ядро возрастно-адаптированной программы на основе футбола также целесообразно выстраивать по этапам постепенного усложнения. На первом этапе решаются задачи адаптации к мячу, освоения правил безопасности и формирования организованности. На втором усиливается координационно-подвижный компонент и расширяется спектр действий с мячом: ведение с изменением направления, передачи, обход ориентиров, взаимодействие в паре. На третьем этапе освоенные элементы интегрируются в более свободные игровые ситуации, где ребенок сочетает координационную задачу, действие с мячом и взаимодействие с партнером [3].

Мини-игры с упрощенными правилами занимают особое место в закреплении освоенных действий, поскольку переводят навык в ситуацию практического применения. В такой форме ребенок должен одновременно контролировать мяч, ориентироваться в пространстве, учитывать действия партнера и соблюдать правило. Именно здесь наиболее наглядно проявляется уровень сформированности координации, быстроты реакции и способности к произвольной регуляции поведения [15]. Вместе с тем продолжительность мини-игровых эпизодов должна оставаться ограниченной, чтобы сохранить качество движений и предупредить переутомление.

Возрастная адекватность нагрузки при использовании методов футбола достигается не снижением развивающего эффекта, а грамотным управлением содержанием и организацией упражнения. В дошкольной практике недопустимо механически повышать интенсивность ради внешней соревновательности. Приоритет должен отдаваться качеству выполнения, устойчивости внимания, положительному эмоциональному фону и

безопасности [13]. Отсюда вытекает необходимость варьировать длину игровых серий, координационную сложность задания и продолжительность восстановительных интервалов.

Существенным методическим условием является использование доступного инвентаря и безопасной организации пространства. Для детей 5-7 лет подбираются мячи соответствующего размера и массы, маршруты движения строятся без встречных потоков, а пространство занятия разделяется на понятные зоны выполнения задания [52]. Перед началом упражнения педагог формулирует краткую инструкцию, демонстрирует действие и контролирует соблюдение правил в ходе выполнения. Именно такая организация снижает риск травматизма и обеспечивает управляемость занятия.

Взаимодействие в паре, в группе и в команде в контексте футбольных упражнений имеет самостоятельную педагогическую ценность. Через совместные действия дети учатся согласовывать движение, распределять роли, ожидать очередность, принимать простое правило и учитывать позицию партнера. Для старшего дошкольного возраста это особенно важно, поскольку физическое воспитание здесь связано не только с развитием двигательных качеств, но и с формированием основ дисциплинированного и конструктивного поведения в коллективе [37].

Методическая эффективность футбольных средств существенно возрастает тогда, когда они встроены в общую структуру физкультурного занятия. Во вводной части они помогают мобилизовать внимание и подготовить ребенка к работе, в основной - служат средством развития координационных способностей и освоения конкретных действий, в заключительной - позволяют мягко снизить интенсивность и закрепить положительный эмоциональный итог занятия. Такая интеграция делает применение методов футбола педагогически целостным, а не фрагментарным.

Дополнительным условием эффективности является сочетание футбольных упражнений с общеразвивающими и координационно-

подвижными средствами иной направленности. Это позволяет избежать монотонности и обеспечить более разностороннее воздействие на двигательную сферу ребенка. Вместе с тем футбольный блок не должен терять собственной логики: общеразвивающие задания целесообразно использовать как подготовительные или поддерживающие, а не как заменяющие содержание программы. Такой подход особенно продуктивен при работе с группами различного исходного уровня подготовленности.

Следует учитывать и ограничения применения футбольных методов в дошкольной практике. К ним относятся недостаточная материально-техническая обеспеченность, дефицит методической подготовки педагогов и риск формального переноса приемов, предназначенных для более старшего возраста. Преодоление этих ограничений возможно только при условии возрастной адаптации упражнений, четкой организации пространства, педагогического контроля нагрузки и методической оснащенности специалиста [9].

Научно-методические публикации показывают, что систематическое использование упражнений с элементами футбола может сопровождаться положительной динамикой координационных показателей, точности движений и быстроты реагирования при условии продуманной программной организации занятий [67]. Существенно, однако, что выраженность эффекта связывается не с единичным набором упражнений, а с логикой их усложнения, дозированием нагрузки и регулярным диагностическим сопровождением. Следовательно, сама по себе тематика футбольных заданий не гарантирует результата без целостной методической системы.

Анализ литературы позволяет выявить характерный дефицит существующей практики: элементы футбола нередко используются фрагментарно, без четкой связи между содержанием упражнений, возрастными задачами развития и критериями оценки динамики. В результате даже потенциально продуктивные средства оказываются методически разрозненными, а их эффективность трудно интерпретировать и переносить в

другие образовательные условия [44]. Именно эта проблема делает актуальной разработку целостной программы, а не отдельного набора упражнений с мячом.

Для преодоления указанного дефицита методы футбола необходимо рассматривать как структурное средство развития двигательной подготовленности в составе программно-методического обеспечения физкультурных занятий. Это предполагает четкое соотнесение каждого блока упражнений с развиваемыми качествами, возрастными возможностями детей и системой контроля результатов. Только при такой логике становится возможным научно обоснованное управление педагогическим процессом и объективная оценка его результативности [63].

Теоретическое обоснование применения методов футбола в работе с детьми 5-7 лет базируется на сочетании трех положений: сенситивный период данного возраста к развитию координации и связанных с ней качеств, методической необходимости игровой и вариативной организации занятий и высокого педагогического потенциала упражнений с мячом [70]. В совокупности эти положения позволяют рассматривать элементы игры в футбол как перспективное средство совершенствования физкультурных занятий в дошкольной образовательной организации и как обоснование для последующей экспериментальной проверки программы.

Таким образом, теоретический анализ показал, что возраст 5-7 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей, ловкости, быстроты реакции и равновесия, однако положительный педагогический эффект в этот период достигается только при строгом соблюдении возрастной адекватности нагрузки, вариативности упражнений и требований безопасности [19]. Установлено, что методика физкультурного занятия в дошкольной образовательной организации должна строиться как целостная система, включающая трехчастную структуру, сочетание словесных, наглядных и практических методов, ведущую роль игрового способа организации и гибкое дозирование нагрузки. Показано, что

методы футбола, представленные как педагогически адаптированные упражнения с мячом и игровые взаимодействия, обладают значительным потенциалом для комплексного развития двигательной подготовленности детей 5-7 лет, но их результативность зависит от программной организации, поэтапного усложнения и диагностического сопровождения [50]. Следовательно, разработка и экспериментальная проверка целостной программы физкультурных занятий с использованием методов футбола является теоретически обоснованной и методически оправданной.

2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач в исследовании использовался комплекс методов, позволяющих последовательно перейти от теоретического анализа проблемы к эмпирической проверке результативности программно-методического обеспечения физкультурных занятий с детьми 5-7 лет с использованием элементов футбола. Выбор методов определялся логикой исследования, возрастными особенностями дошкольников и необходимостью оценить, как количественные изменения показателей физической подготовленности, так и качественные характеристики двигательного поведения детей в процессе занятий. Следовательно, методический аппарат исследования строился по принципу взаимодополнения, при котором каждый метод решал собственную задачу, но одновременно уточнял и усиливал данные, полученные другими способами.

Ограничения применяемых методов связаны с тем, что часть результатов детей дошкольного возраста зависит от эмоционального состояния, мотивации и индивидуальных особенностей включения в деятельность. Кроме того, отдельные качественные характеристики двигательного действия не могут быть исчерпывающе выражены только числовыми показателями. Тем не менее сочетание анализа литературы, педагогического наблюдения, контрольных испытаний, педагогического эксперимента и статистической обработки данных позволяет считать выбранный комплекс методов достаточным для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования.

Анализ информационных источников. Первым методом выступал анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативных документов и программно-методических материалов. Этот метод использовался для

уточнения понятийного аппарата, выявления возрастных особенностей физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, определения педагогического потенциала элементов игры в футбол, а также для отбора критериев оценки результативности программы [2, 9]. Именно на основе анализа литературы были конкретизированы показатели, подлежащие оценке в ходе исследования: быстрота, ловкость, координационные способности и качество действий с мячом. Кроме того, анализ литературы позволил соотнести содержание авторской программы с требованиями к возрастной адекватности нагрузки, безопасности и организации двигательной деятельности в дошкольной образовательной организации [49].

Оценка уровня мотивации детей осуществлялась посредством педагогического наблюдения за детьми и анкетированием родителей.

Существенное значение в исследовании имело *педагогическое наблюдение*. Оно проводилось на констатирующем, формирующем и контрольном этапах и было направлено на фиксацию особенностей поведения детей в условиях физкультурных занятий. Наблюдение велось по заранее выделенным критериям, отраженным в карте педагогического наблюдения (образец ниже). Наблюдение позволило оценить включенность ребенка в двигательную деятельность, точность выполнения упражнений, устойчивость внимания к инструкции, соблюдение правил, готовность к взаимодействию в паре и подгруппе, а также характер эмоционального отклика на упражнения с мячом [23]. Использование данного метода было необходимо потому, что в дошкольном возрасте результативность программы проявляется не только в изменении тестовых величин, но и в более организованном двигательном поведении, повышении интереса к занятиям и улучшении качества выполнения двигательных действий. Применение единых критериев на всех этапах эксперимента обеспечивало сопоставимость качественных данных и уменьшало произвольность их интерпретации.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

В таблице №1 есть сводные данные о оценивании мотивации детей дошкольного возраста на 6 критериях, описании и оценке 1-5, где: 1 – очень низкий уровень; 2 – низкий уровень; 3 – средний уровень; 4 – хороший уровень; 5 – высокий уровень.

Таблица №1- Критерии педагогического наблюдения

Критерий	Что фиксируется педагогом	Оценка
Включенность в двигательную деятельность	активность ребенка, готовность выполнять задания, участие в подвижных играх и упражнениях с мячом	1-5
Точность выполнения упражнений	согласованность движений, правильность ведения, передачи, остановки мяча, сохранение заданного способа выполнения	1-5
Устойчивость внимания к инструкции	понимание задания, выполнение по сигналу педагога, сохранение внимания до завершения упражнения	1-5
Соблюдение правил и безопасности	соблюдение очередности, дистанции, правил игры, безопасного поведения при работе с мячом	1-5
Взаимодействие с партнером и группой	умение работать в паре, реагировать на действия партнера, принимать простые игровые роли	1-5
Качество действий с мячом	контроль мяча при ведении, передаче, остановке, изменении направления движения	1-5

Анкетирование. Дополнительно применялось анкетирование родителей, направленное на оценку вовлеченности детей 5-7 лет в физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств футбола. Данный метод позволял зафиксировать те проявления заинтересованности, которые не исчерпываются контрольными испытаниями: охотное посещение занятий, интерес к упражнениям и играм с мячом, положительный эмоциональный отклик, самостоятельное повторение футбольных действий, желание играть с мячом вне организованных занятий и расширение общения со сверстниками. Анкетирование проводилось дважды: на констатирующем этапе и после завершения формирующего этапа. Оценка осуществлялась по пятибалльной шкале, где 1 балл означал отсутствие проявления признака, а 5 баллов - его устойчивое проявление. Итоговый показатель вовлеченности рассчитывался как среднее значение по 10 утверждениям анкеты [30].

Анкета для родителей по оценке вовлеченности детей 5-7 лет. Эту Анкету заполняют родители на предмет мотивации детей, исключая физические качества

АНКЕТА РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители! Просим оценить, насколько приведенные ниже утверждения соответствуют поведению Вашего ребенка. Анкета не предполагает оценки спортивных результатов ребенка. Нас интересует вовлеченность, интерес к физкультурным занятиям и эмоциональное отношение к упражнениям с мячом.

№	Утверждение	Оценка (1-5)
1	Ребенок охотно посещает физкультурно-оздоровительные занятия.	_____
2	Ребенок проявляет интерес к упражнениям и играм с мячом.	_____
3	Ребенок положительно отзывается о занятиях после возвращения домой.	_____
4	Ребенок рассказывает дома о заданиях, играх или упражнениях, которые выполнялись на занятии.	_____
5	Ребенок просит поиграть с мячом или в футбол вне организованных занятий.	_____
6	Ребенок самостоятельно повторяет отдельные футбольные действия: ведение, остановку, передачу, удар по воротам.	_____
7	Ребенок стал активнее включаться в подвижные игры со сверстниками.	_____
8	У ребенка появились или укрепились дружеские контакты с детьми на основе общих игровых интересов.	_____
9	Ребенок стал увереннее взаимодействовать с другими детьми в парных и групповых играх.	_____
10	Ребенок проявляет желание продолжать занятия с использованием средств футбола.	_____

Шкала оценки: 1 - не проявляется; 2 - проявляется редко; 3 - проявляется иногда; 4 - проявляется часто; 5 - проявляется постоянно. В графе оценки необходимо поставить соответствующую цифру от 1 до 5.

Оценка физической подготовленности. Комплекс тестов подбирался с учетом возрастных возможностей дошкольников, структуры программы и специфики двигательных действий, развиваемых при использовании методов футбола [13, 14].

Для оценки общей подготовленности применяли стандартные тесты [19]. Для оценки быстроты применялся бег на 30 м с высокого старта, позволяющий судить о способности ребенка к кратковременному скоростному усилию. Для оценки ловкости и способности к координационной перестройке использовался челночный бег 3 x 10 м, поскольку упражнения с элементами футбола требуют частой смены направления движения, сохранения устойчивости и быстрого переключения с одного двигательного действия на другое. Скоростно-силовые возможности оценивались с помощью прыжка в длину с места, результат которого фиксировался в сантиметрах. Данный тест традиционно используется в практике физического воспитания дошкольников и позволяет судить о силе отталкивания и уровне развития координационно-силовых возможностей, необходимых при стартах, остановках и перемещениях в подвижной игровой деятельности [14]. Для оценки координационного контроля и устойчивости использовался тест на удержание статического равновесия на одной ноге, результат которого фиксировался в секундах. Выбор данного теста объясняется тем, что равновесие является важным условием выполнения остановок, поворотов, ударов по мячу и сохранения контроля над движением в меняющейся игровой ситуации [58].

Дополнительно применялся специальный тест для оценки *специальной подготовленности* «ведение мяча между ориентирами» на время [48]. В рамках данного испытания фиксировались время прохождения дистанции и количество ошибок, связанных с потерей контроля над мячом, выходом за пределы траектории и нарушением последовательности прохождения ориентиров. Использование этого теста позволяло оценить не только общую двигательную подготовленность, но и специальную координацию, чувство мяча, точность дозирования усилия и согласованность движений ног и

корпуса, то есть именно те проявления, на развитие которых была направлена программа. Тем самым включение данного испытания обеспечивало прямую связь между содержанием формирующего этапа и системой итогового контроля.

Порядок проведения контрольных испытаний был единым для всех участников исследования. Тестирование осуществлялось в первой половине дня, после краткой разминки, в привычных для детей условиях спортивного зала или физкультурной площадки дошкольной образовательной организации, при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических требований и мер профилактики травматизма [43]. Каждому ребенку давалась четкая и доступная инструкция, после чего педагог демонстрировал образец правильного выполнения упражнения. В тех испытаниях, где это допускалось методикой, детям предоставлялось по две попытки, а в протокол заносился лучший результат. Между отдельными заданиями выдерживались интервалы отдыха, необходимые для предупреждения выраженного утомления и сохранения корректности измерений. Результаты каждого испытания фиксировались в первичных протоколах контрольных испытаний, составленных для обоих диагностических срезов. Такой порядок проведения испытаний позволял снизить влияние случайных факторов и обеспечить сопоставимость данных констатирующего и контрольного этапов.

Ключевым методом проверки гипотезы являлся педагогический эксперимент. Его сущность заключалась в сопоставлении динамики показателей контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе занятия организовывались по разработанной программе физкультурных занятий с использованием методов футбола, тогда как в контрольной группе сохранялся традиционный подход к физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Применение педагогического эксперимента позволяло установить, связаны ли наблюдаемые изменения с целенаправленным педагогическим воздействием, а не только с естественным возрастным развитием детей. В связи с этим педагогический эксперимент

рассматривался как основной способ доказательной проверки эффективности авторской программы.

Методы математической обработки данных. Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики [11, 12]. Рассчитывали средние арифметические значения, стандартные отклонения и показатели прироста по каждому контрольному испытанию. Затем выполнялось сравнение исходных данных контрольной и экспериментальной групп, внутригрупповое сопоставление результатов до и после формирующего этапа, а также итоговое межгрупповое сравнение после завершения эксперимента. Для оценки статистической значимости различий применялся t-критерий Стьюдента при пороге доверительной вероятности $p < 0,05$. Количественная обработка дополнялась качественным анализом материалов педагогического наблюдения, что позволяло интерпретировать полученные различия не только как изменение числовых показателей, но и как изменение характера двигательного поведения детей.

2.2. Организация педагогического эксперимента

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 30» г. Красноярска. В экспериментальной работе приняли участие дети старшего дошкольного возраста, посещавшие старшую и подготовительную к школе группы. Общая численность выборки составила 28 человек в возрасте от 5 до 7 лет, из них 15 мальчиков и 13 девочек. В контрольную группу были включены 14 детей, в том числе 7 мальчиков и 7 девочек; в экспериментальную группу - 14 детей, из них 8 мальчиков и 6 девочек. Средний возраст участников составил $6,2 \pm 0,5$ года. Таким образом, уже на уровне общей структуры выборки группы были близки по численности, возрасту и половому составу, что создавало основу для корректного последующего сопоставления результатов. Характеристика выборок приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Характеристика контрольной и экспериментальной групп

Показатель⁷	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Численность, чел.	14	14
Мальчики, чел.	7	8
Девочки, чел.	7	6
Средний возраст, лет	6,2 ± 0,5	6,4 ± 0,5
Рост, см	119,6± 1,3	118,4 ± 1,1
Масса тела, кг	20,7 ± 0,5	21,8 ± 0,6

При формировании выборки учитывались критерии включения, обеспечивающие безопасность педагогического эксперимента и корректность последующего сравнения данных. К таким критериям относились возраст 5-7 лет, регулярное посещение дошкольной образовательной организации, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и выполнению контрольных испытаний, а также возможность систематического участия в занятиях на протяжении всего формирующего этапа. Обязательным условием являлось наличие информированного согласия родителей или законных представителей на участие детей в диагностических процедурах. В качестве критериев исключения рассматривались длительные пропуски занятий, ограничения по состоянию здоровья и невозможность прохождения полного цикла контрольных испытаний. Такая система отбора позволяла минимизировать влияние внешних факторов, не связанных с содержанием реализуемой программы.

Антропометрические характеристики детей контрольной и экспериментальной групп находились в пределах возрастной нормы и не имели выраженных межгрупповых различий. Средняя длина тела детей контрольной группы составила 119,6± 1,3 см, масса тела - 20,7 ± 0,5 кг, тогда как в экспериментальной группе - 118,4 ± 1,1 см и 21,8 ± 0,6 кг соответственно

(табл. 2). Подобная близость параметров позволяет рассматривать группы как сопоставимые по исходным характеристикам физического развития. В сочетании с близостью возраста и полового состава это снижало риск того, что итоговые различия будут объясняться не педагогическим воздействием, а стартовой неоднородностью выборок.

Организация исследования охватывала период с сентября 2024 года по май 2026 года. На подготовительно-аналитическом этапе, продолжавшемся с сентября 2024 года по август 2025 года, проводились изучение научно-методической литературы, анализ нормативной базы, уточнение цели, задач и гипотезы исследования, разработка структуры программы физкультурных занятий и подбор диагностического инструментария [42]. На данном этапе также определялись критерии оценки эффективности программы, подготавливались протоколы контрольных испытаний, карты педагогического наблюдения и перечень используемого оборудования. Иными словами, еще до начала педагогического эксперимента были стандартизированы как содержательная, так и диагностическая стороны исследования.

Констатирующий этап был реализован в сентябре - октябре 2025 года. Его задачами являлись первичное обследование детей, определение исходного уровня физической подготовленности, проведение педагогического наблюдения и окончательное формирование контрольной и экспериментальной групп. Распределение детей по группам уточнялось после первичной диагностики с учетом возраста, пола, антропометрических характеристик и стартовых показателей подготовленности. На данном этапе особое значение имело обеспечение единых условий тестирования: одни и те же временные интервалы проведения, единая последовательность упражнений, одинаковые инструкции и единые критерии фиксации результатов. Это позволяло сформировать корректную исходную базу для последующего сопоставления данных.

Формирующий этап проходил с ноября 2025 года по март 2026 года. В этот период в экспериментальной группе реализовывалась авторская

программа физкультурных занятий с использованием методов футбола, тогда как в контрольной группе занятия проводились по традиционной модели физического воспитания, принятой в дошкольной образовательной организации. Занятия проводились два раза в неделю в рамках установленного режима физкультурной работы с детьми старшего дошкольного возраста [4, 5, 21]. Продолжительность занятия определялась возрастом воспитанников и составляла в среднем 25-30 минут, что соответствует требованиям к возрастной адекватности нагрузки. Такой режим обеспечивал систематичность педагогического воздействия и одновременно не приводил к перегрузке детей.

Контрольный этап был организован в апреле 2026 года и включал повторное тестирование, сопоставление полученных данных с исходными показателями и последующую статистическую обработку результатов. На данном этапе, как и в начале эксперимента, соблюдались единые условия проведения контрольных испытаний. Это было необходимо для того, чтобы выявленные изменения отражали влияние реализованной программы, а не различия в условиях измерения. Полученные материалы заносились в протоколы контрольных испытаний (см. раздел 2.3) и карты педагогического наблюдения, после чего сводились в таблицы для дальнейшего анализа.

Анкетирование родителей детей экспериментальной группы проводилось в те же диагностические периоды, что и основные контрольные испытания: первый срез - на констатирующем этапе, второй срез - после завершения формирующего этапа. Один и тот же родитель оценивал проявления вовлеченности ребенка до и после реализации программы, что обеспечивало сопоставимость полученных данных.

Занятия и диагностические процедуры проводились в стандартных для дошкольной образовательной организации условиях: в спортивном зале или на физкультурной площадке, преимущественно в первой половине дня, с учетом режима дня детей и санитарно-гигиенических требований [4, 5]. При проведении занятий соблюдались правила профилактики травматизма,

требования к одежде и обуви детей, порядок размещения инвентаря и условия безопасного выполнения упражнений. Для реализации программы использовались адаптированные мячи облегченного типа, фишки, ориентиры, стойки, гимнастические скамейки и иной инвентарь, соответствующий возрастным возможностям детей 5-7 лет. Следовательно, организационные условия были ориентированы не только на достижение педагогического эффекта, но и на сохранение безопасности и положительного эмоционального фона занятий.

Организация педагогического эксперимента строилась на принципах систематичности, сопоставимости условий, возрастной адекватности нагрузки и воспроизводимости процедуры. В контрольной и экспериментальной группах использовались единые сроки диагностики, одинаковый порядок проведения контрольных испытаний и единые подходы к фиксации результатов. При окончательном распределении детей по группам учитывались возраст, пол, антропометрические характеристики и исходные результаты констатирующего этапа, что позволяло избежать выраженного перекоса стартовых условий. Кроме того, в ходе формирующего этапа контролировалась посещаемость занятий, поскольку регулярность участия воспитанников являлась существенным условием достоверной интерпретации полученных данных.

Таким образом, организация исследования обеспечивает логически последовательную и методически обоснованную схему проверки эффективности программы физкультурных занятий с детьми 5-7 лет с использованием методов футбола. Поэтапное проведение педагогического эксперимента, сопоставимость групп, соблюдение единых условий тестирования и учет возрастных особенностей дошкольников создают достаточную основу для последующего анализа результативности программы.

Система диагностики ориентирована на оценку как общей физической подготовленности детей, так и специальных координационных проявлений, связанных с упражнениями с мячом. Выбранные контрольные испытания,

единый порядок их проведения и использование карт педагогического наблюдения обеспечивают сопоставимость исходных и итоговых данных, а также позволяют соотнести количественные изменения показателей с качественными изменениями двигательного поведения детей.

Организация исследования строится на принципах возрастной адекватности нагрузки, сопоставимости контрольной и экспериментальной групп, безопасности и воспроизводимости процедуры. Все этапы педагогического эксперимента обеспечены соответствующей документацией: протоколами контрольных испытаний и картами педагогического наблюдения. Это повышает доказательность полученных результатов и делает процедуру исследования методически прозрачной.

3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУТБОЛА

3.1. Описание программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет с использованием средств футбола

Разработанное программно-методическое обеспечение рассматривается как совокупность взаимосвязанных компонентов, обеспечивающих организацию физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет с использованием средств футбола. В его состав входят:

- программа занятий;
- комплексы упражнений с мячом;
- игровые задания;
- методические приемы организации и коррекции деятельности детей.

Все это описано более подробно в Таблице №3.

Цель программно-методического обеспечения состояла в увеличении физической подготовленности и мотивации детей 5-7 лет к занятиям спортом посредством футбола. Современное поколение Альфа имеет свои психологические особенности, в частности так называемая *«дофаминовая зависимость»*. Тяжело удержать фокус, выявить интерес, увлечь. И тут на помощь приходит как раз самая популярная игра в мире – футбол. Упражнения, которые используются в обучающем процессе не только помогают развить 5 физических качеств, но и улучшить внимание, научить работать в команде, замотивировать заниматься спортом. Занятия проводились на формирующем этапе с ноября 2025 года по март 2026 года два раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла около 30 минут.

При разработке содержания учитывался психотип современного ребенка. Под психотипом в данной работе понимается совокупность

устойчиво проявляющихся черт поведения, внимания, мотивации и эмоционального реагирования ребенка, формирующихся под влиянием современной социокультурной среды. Для детей поколения Альфа характерны раннее включение в цифровую среду, высокая потребность в наглядной стимуляции, быстрая смена интереса, затруднения при длительном удержании внимания и снижение объема самостоятельной двигательной активности [67, С. 6-11].

Учет указанных особенностей определил выбор игрового метода как ведущего. Двигательные задания строились в коротких сериях, сопровождалась показом и понятным игровым образом, включали смену ролей, работу с ориентиром, мячом, партнером и малой группой. Такая организация позволяла поддерживать внимание детей, снижать монотонность упражнений и формировать положительное отношение к физкультурным занятиям.

Структура занятия сохраняла традиционную трехчастную логику. Во вводной части использовались спокойные активизирующие упражнения с мячом, ходьба, легкий бег, перекаты и остановки мяча. Основная часть включала футбольный блок и иногда интеграции смежных дисциплин(). В первом блоке решались задачи ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве и переключения движений; во втором блоке дети выполняли ведение мяча, передачи, остановки, удары по воротам и простейшие игровые взаимодействия.

Содержание программы было распределено по трем этапам. Адаптационно-ориентировочный этап был направлен на освоение правил безопасного перемещения, чувства мяча и простых действий с предметом. Координационно-развивающий этап включал усложнение маршрутов, изменение направления, работу по сигналу и взаимодействие в парах. Интеграционно-игровой этап предполагал соединение ведения, передачи, остановки и удара в игровых заданиях 1x1, 2x2 и 3x3.

Комплексы упражнений с мячом подбирались так, чтобы быть понятными и эмоционально привлекательными для детей 5-7 лет. К ним относились ведение мяча к цветному ориентиру, остановка по сигналу, передача партнеру после короткого перемещения, дриблинг между фишками, игровые маршруты с выбором направления, эстафеты с мячом, упражнения на точность удара и мини-игры с упрощенными правилами. Основное методическое требование заключалось в том, чтобы каждое упражнение имело видимую цель, короткую инструкцию и доступный критерий успешности.

Ниже в таблице 3 представлена программа занятий, которые проводились 2 раза в неделю, включает в себя 3 этапа, а каждая строка с занятиями – дату и части занятия.

Таблица 3 – Программа физкультурно-оздоровительных занятий по футболу

№ занятия / дата	Вводная часть (5-7 мин)	Основная часть (20-25 мин.)	Закл. часть*
ЭТАП 1. Адаптационно-ориентировочный (занятия 1-14; ноябрь - декабрь 2025)			
№ 1. 03.11.25 / понедельник	Ходьба и легкий бег с мячом; перекаты подошвой правой и левой ногой; остановка по звуковому сигналу(муравейник).	Блок 1: прыжки в обручи по прямой, бег к цветному ориентиру. Блок 2: чувство мяча, ведение по прямой и остановка подошвой.	1
№ 2. 06.11.25 / четверг	Прием мяча от педагога внутренней стороной стопы; обратная передача; ведение по прямой в медленном темпе.	Блок 1: эстафета без мяча с изменением направления. Блок 2: ведение к ориентиру и прокат мяча в малые ворота.	2
№ 3. 10.11.25 / понедельник	Передачи в парах на 2-3 м; прием подошвой; смена места после передачи.	Блок 1: прыжки в обручи и обход фишки справа и слева. Блок 2: ведение между 2-3 ориентирами змейкой.	3

№ 4. 13.11.25 / четверг	Передача и прием в тройках по кругу; остановка мяча по хлопку; мягкий разворот.	Блок 1: эстафета с мячом в руках и без мяча. Блок 2: ведение с изменением темпа и удар по неподвижному мячу в створ.	4
№ 5. 17.11.25 / понедельник	Передачи в парах после 2-3 шагов; прием внутренней стороной стопы; короткое ведение.	Блок 1: игра на выбор цветного ориентира и быструю перестройку. Блок 2: обводка 4 фишек и удар после дриблинга.	1
№ 6. 20.11.25 / четверг	Передачи в тройках «треугольник»; прием мяча с остановкой подошвой; смещение на свободную точку.	Блок 1: станции с обручами и ходьбой по линии равновесия. Блок 2: ведение по коридору и удар по воротам с места.	2
№ 7. 24.11.25 / понедельник	Передача партнеру и открывание на соседнюю фишку; прием после перемещения.	Блок 1: эстафеты с мячом в руках, в ногах и без мяча. Блок 2: ведение вокруг ориентиров правой и левой ногой, передача партнеру.	3
№ 8. 27.11.25 / четверг	Передачи в квадрате из 4 человек с перемещением по часовой стрелке; прием после смены места.	Блок 1: игра на поиск свободной зоны. Блок 2: ведение в ограниченной площадке без столкновений и завершение ударом.	4
№ 9. 01.12.25 / понедельник	Прием - остановка - передача в парах; чередование рабочей ноги.	Блок 1: прыжки в обручи с поворотом на 180°. Блок 2: ведение змейкой через 5 фишек и точная передача партнеру.	1
№ 10. 04.12.25 / четверг	Передачи в парах боковым шагом; прием мяча после смещения; короткое ведение.	Блок 1: реактивная эстафета по цветному сигналу. Блок 2: ведение со сменой направления и удар после выхода из маршрута.	2
№ 11. 08.12.25 / понедельник	Передачи в тройках с открыванием под прием; остановка мяча подошвой.	Блок 1: бег к ориентиру по зрительному сигналу. Блок 2: связка «ведение - остановка - передача - открывание».	3
№ 12. 11.12.25 / четверг	Передачи в квадрате из 4-6 человек с перемещением по часовой стрелке; прием в два касания.	Блок 1: координационные станции «обруч - поворот - старт». Блок 2: упражнение «передай и открывайся» в парах.	4

№ 13. 15.12.25 / понедельник	Передачи внутренней стороной стопы правой и левой ногой; прием после короткого разворота.	Блок 1: эстафета с ведением и переносом малого предмета в руках. Блок 2: дриблинг змейкой, передача партнеру и удар после ответного паса.	1
№ 14. 18.12.25 / четверг	Передачи в парах на разной дистанции; прием с уходом в сторону; короткая активация с мячом.	Блок 1: маршрут «обруч - фишка - разворот». Блок 2: комплекс «ведение - остановка - передача - удар», мини-игра 1x1 в ознакомительном режиме.	2
ЭТАП 2. Координационно-развивающий (занятия 15-28; декабрь 2025 - февраль 2026)			
№ 15. 22.12.25 / понедельник	Передачи в парах после смещения к соседней фишке; прием мяча в движении.	Блок 1: комбинированная эстафета с мячом в руках, в ногах и без мяча. Блок 2: слаломный дриблинг и удар после выхода к воротам.	3
№ 16. 25.12.25 / четверг	Передачи в квадрате из 6 человек с перемещением по часовой стрелке; прием и разворот.	Блок 1: прыжки в обручи с боковым смещением. Блок 2: групповая передача по квадрату с завершением удара.	4
№ 17. 12.01.26 / понедельник	Прием и передача после зимнего перерыва; ведение по прямой; остановка по сигналу.	Блок 1: реактивная игра с разворотом на звук и цвет. Блок 2: ведение со сменой направления и завершение ударом.	1
№ 18. 15.01.26 / четверг	Передачи в парах после короткого бега; прием мяча с разворотом корпусом.	Блок 1: эстафета с чередованием мяча в руках и мяча в ногах. Блок 2: удар по воротам после передачи партнера.	2
№ 19. 19.01.26 / понедельник	Передачи в тройках с движением по треугольнику; прием в два касания.	Блок 1: обручи и скоростные выходы к фишке. Блок 2: передача в группах с перемещением по часовой стрелке.	3
№ 20. 22.01.26 / четверг	Прием мяча из разных направлений; передача в обозначенную сторону; короткое ведение.	Блок 1: игра на реакцию и выбор свободного коридора. Блок 2: дриблинг между фишками, передача в паре и открывание под ответный пас.	4

№ 21. 26.01.26 / понедельник	Передачи в парах внутренней и внешней стороной стопы; прием после смещения.	Блок 1: эстафета с поворотом и ускорением. Блок 2: удар по воротам после передачи в паре, дуэль 1x1 к малым воротам.	1
№ 22. 29.01.26 / четверг	Передачи в квадрате из 6 человек с ускоренным перемещением по часовой стрелке.	Блок 1: прыжки в обручи и работа на равновесие. Блок 2: групповая передача по квадрату с последующим ударом в створ.	2
№ 23. 02.02.26 / понедельник	Прием мяча после поворота на 90°; передача партнеру с открыванием на новую точку.	Блок 1: эстафета с двумя предметами: футбольный мяч в ногах, малый мяч в руках. Блок 2: дриблинг по коридору переменной ширины и удар после выхода.	3
№ 24. 05.02.26 / четверг	Передачи в парах с перемещением к следующей фишке; прием в движении.	Блок 1: реактивная игра на смену ролей и направления. Блок 2: мини-игра 1x1 на две малые цели.	4
№ 25. 09.02.26 / понедельник	Передачи в тройках и открывание под следующий пас; контроль первого касания.	Блок 1: комбинированная эстафета с мячом в руках, без мяча и с ведением. Блок 2: мини-игра 2x2 с завершением атаки ударом.	1
№ 26. 12.02.26 / четверг	Передачи в квадрате из 6 человек с перемещением по часовой стрелке и сменой темпа.	Блок 1: станции «обруч - баланс - старт». Блок 2: удар по воротам после передачи в паре из движения.	2
№ 27. 16.02.26 / понедельник	Прием подошвой, разворот и передача внутренней стороной стопы; работа по сигналу.	Блок 1: подвижная игра с прыжками и быстрым возвратом в зону. Блок 2: обводка ориентира, ложное смещение и удар, затем 2x2.	3
№ 28. 19.02.26 / четверг	Вариативные передачи в малых группах; прием после открывания на свободное место.	Блок 1: интегральный маршрут из обручей, фишек и разворотов. Блок 2: связка «дриблинг - передача - удар», контрольная мини-игра 2x2.	4
ЭТАП 3. Интеграционно-игровой (занятия 29-40; февраль - апрель 2026)			

№ 29. 24.02.26 / вторник	Передачи в парах с подведением к линии удара; прием и короткое ведение.	Блок 1: координационное задание на точный выход к мячу. Блок 2: удар по воротам с места и после короткого дриблинга, 1x1.	1
№ 30. 26.02.26 / четверг	Передачи в квадрате из 6 человек с перемещением по часовой стрелке; прием в движении.	Блок 1: эстафета с мячом в руках и ведением ногами. Блок 2: слаломный дриблинг и удар после выхода, игра 2x2.	2
№ 31. 02.03.26 / понедельник	Передачи в парах после смены позиции; прием с разворотом и открыванием.	Блок 1: станции с обручами, ускорением и ориентированием. Блок 2: удар после передачи в паре, мини-игра 2x2 с обязательным пасом.	3
№ 32. 05.03.26 / четверг	Передачи в квадрате из 6 человек в быстром ритме; смена направления движения по сигналу.	Блок 1: комбинированная эстафета с двумя мячами. Блок 2: чередование серий 1x1 и 2x2 с ударом после дриблинга.	4
№ 33. 09.03.26 / понедельник	Медленное ведение футбольного мяча; в свободной руке - теннисный мяч с переключением вокруг туловища.	Блок 1: координационные станции с быстрым выходом из обручей. Блок 2: дриблинг змейкой, удар после дриблинга, игра 1x1.	1
№ 34. 12.03.26 / четверг	Прием и передача в парах; между сериями - теннисный мяч вокруг головы, туловища и колен.	Блок 1: игра на открывание под передачу. Блок 2: групповая передача по квадрату из 6 человек с перемещением по часовой стрелке и ударом.	2
№ 35. 16.03.26 / понедельник	Спокойное ведение; теннисный мяч переводится из руки в руку вокруг туловища и под коленом.	Блок 1: эстафета с футбольным мячом в ногах и теннисным мячом в руках. Блок 2: удар после передачи в паре, переход к формату 2x2/3x3.	3
№ 36. 19.03.26 / четверг	Передачи в парах после короткого ведения; в паузах - вращение теннисного мяча вокруг корпуса.	Блок 1: реактивная игра на смену ролей «атака - защита». Блок 2: мини-игра 3x3 с обязательным дриблингом перед ударом.	4

№ 37. 23.03.26 / понедельник	Медленное ведение; теннисный мяч проводится «восьмеркой» вокруг ног и переносится за спиной.	Блок 1: интегральный маршрут из прыжков, разворотов и ускорения. Блок 2: комплекс «дриблинг - передача - удар», затем 3х3.	1
№ 38. 26.03.26 / четверг	Передачи в группе по кругу; в свободной руке - теннисный мяч с переключением вокруг туловища.	Блок 1: эстафета с двумя мячами и сменой направления. Блок 2: групповая передача с перемещением по часовой стрелке и завершением атаки, игра 3х3.	2
№ 39. 30.03.26 / понедельник	Выборочная активация: ведение, прием и передача; теннисный мяч переводится из руки в руку за спиной.	Блок 1: подвижная игра на самостоятельный выбор маршрута и ориентира. Блок 2: короткие серии 1х1, 2х2 и 3х3.	3
№ 40. 02.04.26 / четверг	Итоговая активация: прием, передача и ведение; теннисный мяч непрерывно перемещается вокруг тела в свободной руке.	Блок 1: финальная комбинированная эстафета. Блок 2: комплексный маршрут с ударом и заключительная игра 3х3.	4

Для развития физических качеств использовали специальные средства – комплексы упражнений с мячом (Приложение 1). Быстрота развивается за счет коротких ускорений, подвижных игр, реакций на сигнал, смены направления движения и выполнения заданий в ограниченное время. Ловкость формируется в процессе ведения мяча, обводки ориентиров, изменения траектории движения, выполнения упражнений в изменяющихся игровых условиях. Выносливость развивается через многократное включение детей в подвижные игры, эстафеты и упражнения средней интенсивности, где ребенок постепенно привыкает к более продолжительной двигательной активности. Сила совершенствуется преимущественно в естественных для дошкольного возраста формах: через бег, прыжки, остановки, ускорения, удержание равновесия, перемещения и работу с собственным телом. Гибкость развивается за счет включения упражнений на амплитуду движений,

подвижность суставов и игровых заданий, требующих разнообразных положений тела.

Кроме описанного в таблице плана занятий были предварительный показ, подробное объяснение задания, контроль темпа и интенсивности выполнения, индивидуальную подсказку, уменьшение или увеличение дистанции между ориентирами, чередование заданий без мяча и с мячом, а также поощрение точного двигательного действия. Это позволяло включать средства футбола в образовательный процесс без переноса логики спортивной тренировки на дошкольный возраст.

Важно отметить, что футбол оказывает влияние не только на отдельные физические качества, но и на общую двигательную координацию ребенка. В процессе занятий дети учатся согласовывать движения рук, ног, корпуса и зрительного контроля, ориентироваться в пространстве, реагировать на движение мяча, действия партнера и изменение игровой ситуации. Это делает футбольные средства особенно ценными для дошкольного возраста, так как в этот период активно формируются базовые двигательные навыки, которые в дальнейшем становятся основой для освоения более сложных видов физической активности.

Таким образом, программно-методическое обеспечение представляло собой не набор отдельных конспектов занятий, а целостно организованную систему педагогических средств, в которой программа, упражнения с мячом, игровой метод и текущая коррекция нагрузки были направлены на развитие физической подготовленности и вовлеченности детей 5-7 лет.

3.2. Оценка эффективности программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста

Оценка эффективности программно-методического обеспечения проводилась после завершения формирующего этапа. Анализ включал внутригрупповую динамику показателей контрольной и экспериментальной групп, итоговое межгрупповое сравнение и оценку вовлеченности детей

экспериментальной группы по данным анкетирования родителей. Индивидуальные результаты по каждому респонденту входного и итогового тестирования в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблицах 4-7.

Таблица 4 – Результаты входного тестирования в контрольной группе

№	№ респондента	Бег 30 м, с	Челночный бег 3 х 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Проба Ромберга, с	Ведение мяча между ориентирами, с
1	Респондент 1	7,8	12,9	100	11,0	15,6
2	Респондент 2	7,9	13,1	97	10,5	15,9
3	Респондент 3	7,6	12,7	104	12,3	15,1
4	Респондент 4	8,1	13,3	95	9,6	16,3
5	Респондент 5	7,7	12,8	101	11,4	15,5
6	Респондент 6	7,8	12,9	99	10,9	15,7
7	Респондент 7	8,0	13,2	96	10,2	16,0
8	Респондент 8	7,9	13,0	98	11,6	15,8
9	Респондент 9	8,0	13,1	95	10,8	16,1
10	Респондент 10	7,7	12,8	103	12,1	15,4
11	Респондент 11	8,2	13,4	94	9,8	16,4
12	Респондент 12	7,8	12,9	100	11,2	15,6
13	Респондент 13	8,1	13,2	96	10,4	16,2
14	Респондент 14	7,9	13,0	99	11,0	15,7

Таблица 5 – Результаты входного тестирования в экспериментальной группе

№	№ респондента	Бег 30 м, с	Челночный бег 3 х 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Проба Ромберга, с	Ведение мяча между ориентирами, с
1	Респондент 15	7,8	12,9	100	11,1	15,7
2	Респондент 16	7,9	13,0	98	10,7	15,9
3	Респондент 17	7,6	12,7	104	12,0	15,2
4	Респондент 18	8,1	13,3	95	9,9	16,4
5	Респондент 19	7,7	12,8	101	11,3	15,6
6	Респондент 20	7,8	12,9	99	11,0	15,8
7	Респондент 21	8,0	13,1	97	10,4	16,0
8	Респондент 22	7,6	12,7	103	11,9	15,3

9	Респондент 23	8,0	13,1	96	10,8	16,1
10	Респондент 24	7,7	12,8	102	11,5	15,5
11	Респондент 25	8,2	13,4	94	9,7	16,5
12	Респондент 26	7,8	12,9	100	11,2	15,7
13	Респондент 27	7,9	13,0	98	10,9	15,9
14	Респондент 28	7,8	12,9	101	11,4	15,6

Таблица 6 – Результаты итогового тестирования в контрольной группе

№	№ респондента	Бег 30 м, с	Челночный бег 3 х 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Проба Ромберга, с	Ведение мяча между ориентирами, с
1	Респондент 1	7,5	12,5	106	12,2	14,7
2	Респондент 2	7,6	12,7	103	11,9	15,0
3	Респондент 3	7,4	12,4	110	13,7	14,4
4	Респондент 4	7,8	12,9	100	10,8	15,3
5	Респондент 5	7,5	12,5	107	12,8	14,6
6	Респондент 6	7,6	12,6	105	12,1	14,8
7	Респондент 7	7,7	12,8	102	11,4	15,1
8	Респондент 8	7,6	12,7	104	13,0	14,9
9	Респондент 9	7,7	12,8	101	12,0	15,2
10	Респондент 10	7,4	12,4	109	13,4	14,5
11	Респондент 11	7,9	13,0	100	11,0	15,5
12	Респондент 12	7,5	12,6	106	12,6	14,7
13	Респондент 13	7,8	12,9	102	11,8	15,3
14	Респондент 14	7,6	12,7	105	12,4	14,8

Таблица 7 – Результаты итогового тестирования в экспериментальной группе

№	№ респондента	Бег 30 м, с	Челночный бег 3 х 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Проба Ромберга, с	Ведение мяча между ориентирами, с
1	Респондент 15	7,2	12,0	114	15,2	13,0
2	Респондент 16	7,3	12,1	111	14,6	13,2
3	Респондент 17	7,0	11,8	117	16,0	12,5
4	Респондент 18	7,4	12,3	108	13,8	13,6
5	Респондент 19	7,1	11,9	114	15,1	12,9
6	Респондент 20	7,2	12,0	112	14,8	13,1
7	Респондент 21	7,4	12,2	109	14,0	13,4
8	Респондент 22	7,0	11,8	116	15,9	12,6
9	Респондент 23	7,3	12,2	109	14,4	13,4

10	Респондент 24	7,1	11,9	115	15,5	12,8
11	Респондент 25	7,5	12,4	107	13,6	13,7
12	Респондент 26	7,2	12,0	113	14,9	13,0
13	Респондент 27	7,3	12,1	111	14,5	13,2
14	Респондент 28	7,1	11,9	114	15,3	12,9

В целом, по результатам оценки физической подготовленности на этапе входного тестирования можно отметить, что имеется относительной большой разброс данных, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При этом средние значения, характеризующие уровень физической подготовленности в обеих группах приблизительно одинаковые, что свидетельствует об однородности выборки.

После формирующего этапа эксперимента отмечалось изменение показателей. В контрольной группе все показатели изменились в положительную сторону, однако выраженность динамики была ограниченной (табл. 6, 7). Среднее время бега на 30 м сократилось с 7,89с. до 7,61с., челночного бега - с 13,02 с. до 12,68 с., результат прыжка в длину с места увеличился с 98,36см до 104,29 см, показатель пробы Ромберга - с 10,91с. до 12,22с.. В экспериментальной группе позитивные изменения оказались более выраженными и содержательно соответствовали задачам программы. Средний результат в беге на 30 м улучшился с 7,85с. до 7,22с., в челночном беге - с 12,96с. до 12,04с., в прыжке в длину с места - с 99,14см до 112,14 ± 3,08 см, в пробе Ромберга - с 10,99с. до 14,83с., в ведении мяча между ориентирами - с 15,80с. до 13,09с.. Различия по всем показателям статистически значимы.

Сравнительный анализ показал, что на констатирующем этапе между контрольной и экспериментальной группой практически нет отличий ($p > 0,05$) (табл. 8). Это свидетельствует об однородности сформированных выборок.

Таблица 8 – Результаты входного тестирования в контрольной и экспериментальной группах

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Доверительная вероятность
------------	--------------------	--------------------------	---------------------------

Бег 30 м, с	7,89 ± 0,17	7,85 ± 0,18	p>0,05
Челночный бег 3 x 10 м, с	13,02 ± 0,20	12,96 ± 0,21	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	98,36 ± 3,05	99,14 ± 2,98	p>0,05
Проба Ромберга, с	10,91 ± 0,79	10,99 ± 0,67	p>0,05
Ведение мяча между ориентирами, с	15,81 ± 0,37	15,80 ± 0,37	p>0,05

После формирующего этапа эксперимента выявлен прирост показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах. При этом, отмечается статистически значимое увеличение по всем показателям, характеризующим физическую подготовленность детей в экспериментальной группе, по отношению к контрольной ($p < 0,05$) (табл. 9).

Таблица 9 – Результаты итогового тестирования в контрольной и экспериментальной группах

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Доверительная вероятность
Бег 30 м, с	7,61 ± 0,15	7,22 ± 0,15	p<0,05
Челночный бег 3 x 10 м, с	12,68 ± 0,19	12,04 ± 0,18	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	104,29 ± 3,15	112,14 ± 3,08	p<0,05
Проба Ромберга, с	12,22 ± 0,84	14,83 ± 0,73	p<0,05
Ведение мяча между ориентирами, с	14,91 ± 0,33	13,09 ± 0,35	p<0,05

Наиболее выраженные различия были связаны с показателями равновесия и ведения мяча между ориентирами, что прямо соответствует содержанию программно-методического обеспечения, включавшего задания на остановку, поворот, смену направления, дриблинг, передачу и удар после перемещения.

На контрольном этапе педагогического эксперимента оценивали прирост показателей физической подготовленности в контрольной и

экспериментальной группах. Выявили, что прирост в контрольной группе изменялся в пределах 2,6 – 12,0%, в то время как в экспериментальной прирост показателей физической подготовленности был больше и изменялся в пределах 7,1 – 34,9% (рис. 1).

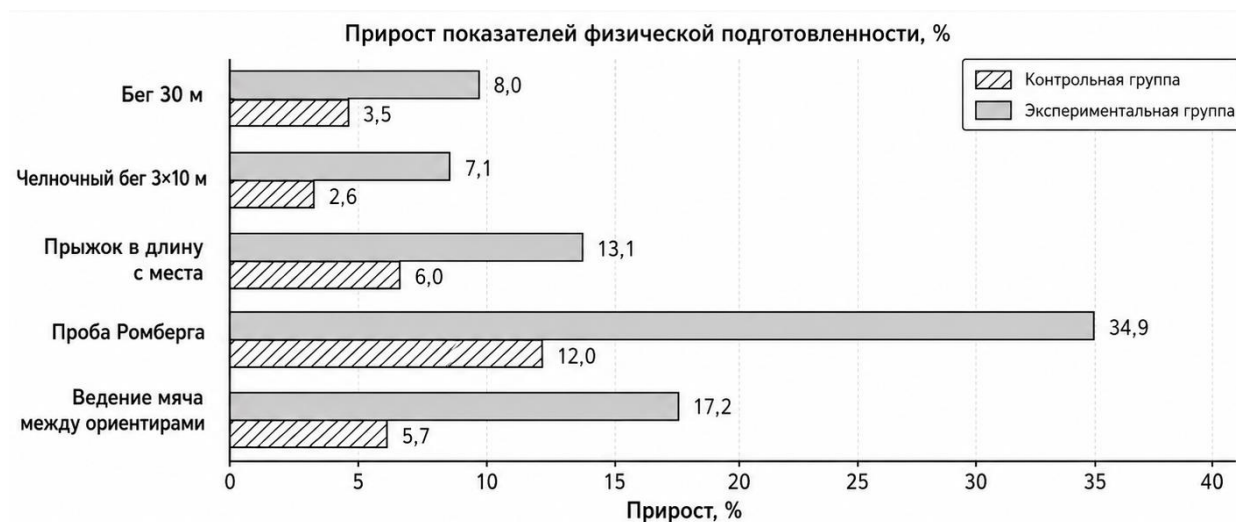


Рисунок 1 – Сравнительная динамика показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

Педагогическая интерпретация результатов позволяет связать полученную динамику с содержанием формирующего этапа. Упражнения с мячом создавали условия для многократного повторения координационно сложных действий в игровой форме, а короткие серии заданий соответствовали особенностям внимания детей 5-7 лет. Это обеспечивало не только развитие физических качеств, но и поддержание интереса к занятиям, ознакомиться со сводной статистикой можно в таблице №10.

Таблица 10 – Динамика показателей педагогического наблюдения детей экспериментальной группы

Критерий педагогического наблюдения	Констатирующий этап, баллы	Контрольный этап, баллы	Прирост, %
Включенность в двигательную деятельность	3,00 ± 0,55	4,43 ± 0,51	47,7

Критерий педагогического наблюдения	Констатирующий этап, баллы	Контрольный этап, баллы	Прирост, %
Точность выполнения упражнений	2,64 ± 0,50	4,14 ± 0,53	56,8
Устойчивость внимания к инструкции	2,71 ± 0,47	4,00 ± 0,55	47,6
Соблюдение правил и безопасности	3,07 ± 0,62	4,36 ± 0,50	42,0
Взаимодействие с партнером и группой	2,57 ± 0,51	4,21 ± 0,58	63,8
Качество действий с мячом	2,43 ± 0,51	4,07 ± 0,62	67,5
Итоговый показатель педагогического наблюдения	2,74 ± 0,53	4,20 ± 0,55	53,3

Анализ анкетирования родителей показал положительную динамику по всем показателям вовлеченности (Приложение 2). Итоговый показатель увеличился с $2,81 \pm 0,40$ до $4,29 \pm 0,47$ балла, что соответствует переходу от среднего уровня к высокому (табл. 11). Наиболее выраженный прирост был отмечен по интересу к упражнениям и играм с мячом, самостоятельному повторению футбольных действий и желанию играть с мячом вне организованных занятий.

Таблица 11 – Динамика показателей вовлеченности детей экспериментальной группы по данным анкетирования родителей

№	Показатель	Входное анкетирование	Итоговое анкетирование
1	Посещение занятий	3,29 ± 0,47	4,29 ± 0,47
2	Интерес к играм с мячом	2,93 ± 0,47	4,57 ± 0,51
3	Положительный эмоциональный отклик	3,21 ± 0,43	4,29 ± 0,47
4	Обсуждение занятий дома	2,64 ± 0,50	4,00 ± 0,68
5	Игры с мячом вне занятий	2,29 ± 0,47	4,43 ± 0,51
6	Повторение футбольных действий	2,21 ± 0,43	4,14 ± 0,66
7	Активность в подвижных играх	3,07 ± 0,62	4,29 ± 0,47
8	Дружеские контакты по интересам	2,36 ± 0,50	4,00 ± 0,68

№	Показатель	Входное анкетирование	Итоговое анкетирование
9	Взаимодействие в парных и групповых играх	2,86 ± 0,53	4,29 ± 0,47
10	Желание продолжать занятия	3,21 ± 0,43	4,57 ± 0,51
	Итоговый показатель вовлеченности	2,81 ± 0,40	4,29 ± 0,47

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанного программно-методического обеспечения. При исходной сопоставимости групп экспериментальная группа показала более выраженное улучшение физической подготовленности и вовлеченности, а статистическая значимость различий подтверждена с использованием t-критерия Стьюдента. Результаты педагогического эксперимента показывают, что системное применение футбольных средств способствует более выраженной положительной динамике физической подготовленности по сравнению с традиционным подходом. При этом важным результатом является не только улучшение контрольных показателей, но и повышение вовлеченности детей в занятия: они активнее участвуют в упражнениях, проявляют больший интерес к играм с мячом, охотнее взаимодействуют с партнерами и демонстрируют желание продолжать двигательную деятельность вне организованных занятий. Это позволяет говорить о том, что предложенное содержание занятий оказывает влияние не только на физическое развитие, но и на мотивационную сферу ребенка.

Особенно значимым результатом исследования является то, что использование футбольных средств помогает преодолевать проблему снижения устойчивости внимания у современных дошкольников. Постоянная смена игровых заданий, наличие понятной цели, работа с мячом, элемент неожиданности, необходимость реагировать на сигнал и действия других детей позволяют поддерживать интерес ребенка на протяжении занятия. В отличие от однообразных упражнений, футбольные задания создают для

ребенка ситуацию активности, выбора и эмоционального включения, что особенно важно при работе с детьми поколения Альфа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что использование средств футбола в физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми 5–7 лет является педагогически обоснованным и эффективным направлением физического воспитания дошкольников. Элементы футбола, включенные в структуру занятий не фрагментарно, а системно, позволяют решать не только задачи развития физических качеств, но и задачи повышения интереса детей к двигательной активности, формирования положительного эмоционального отношения к занятиям и создания условий для более активного включения ребенка в образовательный процесс.

Актуальность выбранного направления усиливается особенностями современных детей старшего дошкольного возраста, которых принято относить к поколению Альфа. Дети данного поколения с раннего возраста находятся в условиях высокой информационной перегрузки и цифрового шума, быстрой смены зрительных и звуковых стимулов. Это оказывает влияние на особенности их внимания, поведения и мотивации: детям становится сложнее длительное время сохранять сосредоточенность на однообразных упражнениях, выполнять повторяющиеся двигательные задания без яркого игрового смысла, удерживать интерес к деятельности, если она не вызывает эмоционального отклика. В связи с этим традиционные формы физкультурных занятий нуждаются в усилении игрового, вариативного и эмоционально привлекательного содержания.

В данном контексте футбол обладает значительным педагогическим потенциалом. Его ценность заключается в том, что он объединяет движение, игру, мяч, соревновательный элемент, взаимодействие с партнерами и постоянную смену двигательных ситуаций. Для детей 5–7 лет это особенно важно, поскольку именно через игровую деятельность ребенок легче включается в занятие, быстрее принимает правила, активнее проявляет инициативу и дольше сохраняет интерес. Футбольные упражнения позволяют

не просто организовать двигательную активность, а сделать ее содержательной, эмоционально окрашенной и понятной для дошкольника.

Особая ценность разработанного программно-методического обеспечения заключается в том, что футбол рассматривается не как средство ранней спортивной специализации, а как доступная, эмоционально привлекательная и возрастно-адекватная форма двигательной деятельности. Упражнения с мячом, игровые задания, ведение, передача, остановка мяча, перемещения с изменением направления и простейшие формы взаимодействия создают условия для комплексного развития детей старшего дошкольного возраста. При этом содержание занятий строится не вокруг спортивного результата, а вокруг развития ребенка, укрепления его здоровья, расширения двигательного опыта и формирования устойчивого интереса к физической культуре.

Разработанное программно-методическое обеспечение может быть использовано в практике дошкольного физического воспитания как современный и педагогически целесообразный инструмент. Его применение позволяет не только развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, но и формировать у детей интерес к регулярной двигательной активности, навыки взаимодействия, эмоциональную включенность и положительный опыт участия в коллективной игре. Именно это определяет практическую значимость проведенного исследования и подтверждает перспективность использования средств футбола в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

В результате педагогического эксперимента были сформулированы следующие выводы:

1. При организации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста на современном этапе развития важно учитывать психотип и индивидуально типологические особенности детей. В контексте сказанного применение футбола обладает значительным

педагогическим потенциалом, позволяющим повышать уровень физической подготовленности современного дошкольника.

2. Разработано программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста на основе средств футбола, направленное на повышение физической подготовленности и мотивации к занятиям спортом за счет, учета психотипа и индивидуально-типологических особенностей ребенка.

3. Показана эффективность программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет. Прирост показателей физической подготовленности экспериментальной группе изменялся в пределах 7,1-34,9%, в то время как в контрольной группе – в пределах 2,6-12,0%. Также анкетирование родителей выявило увеличение мотивации детей к занятиям спортом с $2,81 \pm 0,40$ до $4,29 \pm 0,47$ баллов, что соответствует переходу от среднего уровня к высокому.

Таким образом, гипотеза исследования получила подтверждение: уровень физической подготовленности и мотивации детей 5–7 лет повышается при условии разработки и внедрения программно-методического обеспечения, основанного на сенситивных особенностях возраста и использования средств футбола. Полученные данные позволяют рассматривать предложенную программу как практико-ориентированное средство совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдул Сахиб Аль Джамшир. Срочный эффект специфических и неспецифических нагрузок разной функциональной направленности на быстроту перемещений футболистов с мячом / Абдул Сахиб Аль Джамшир, С. Голомазов // Теория и практика футбола. - 2004. - № 4. - С. 17 - 21.
2. Абрамов, Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Е. Абрамов. - Малаховка, 2006. - 132 с.
3. Абрамова, Т.Ф. Использование скоростных характеристик процессов адаптации в текущем управлении тренировкой спортсменов / Т.Ф. Абрамова, И.А. Могай, Э.Г. Мартиросов // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №1. - С.31-38.
4. Аганянц, Е. Концептуальные основы обновления структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / Е. Аганянц, А. Золотарев // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: доклад Междунар. конф. (Москва, 24-28 мая 1998 г.). - М., 1998. - Т.1. - С. 281-282.
5. Адамбеков, К.И. Анализ программ подготовки юных спортсменов в ДЮСШ / К.И. Адамбеков, С.И. Касымбекова, М.И. Адамбеков // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы: матер. Междунар. науч. конф.; под общ. ред. Л.П. Матвеева, В.П. Полянского. - М., 2006. - С. 108 - 113.
6. Аладашвили, Г. А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.А. Аладашвили. - М., 1998. - 22 с.
7. Алексеев, В.Н. Система управления процессом развития российского футбола в современных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Алексеев. - Майкоп, 2009. - 37 с.

8. Андружейчик, М.Я. К вопросу о соответствии объёмов и содержания технико-тактической подготовки требованиям соревновательной деятельности юных футболистов / М.Я. Андружейчик, В.И. Джигоев // Учёные записки: сб. науч. трудов; редколл.: М.Е Кобринский; Бел. гос. ун-т. физ. культ. - Минск: БГУФК, 2006. - С. 49 - 51.
9. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
10. Афонский, В.И. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годичного цикла подготовки квалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Афонский. - Тула, 2004. - 24 с.
11. Базилевич, О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.П. Базилевич. - М., 1989. - 20 с.
12. Бакулин, С.А. Возрастные особенности влияния спортивной тренировки на адаптацию организма к физическим нагрузкам / С.А. Бакулин // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: матер. Всерос. науч.-метод. конф. (Волгоград, 26-27 октября 1994 г.). - Волгоград, 1994. - С. 5 - 6.
13. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. - С. 9-10.
14. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: монография / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
15. Банников, С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. - Екатеринбург, 2006. - 103 с.
16. Блинов, В.А. Управление конфликтами в процессе подготовки футболистов - юношей 13-14-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Блинов. - Омск, 2001. - 24 с.

- 17.Булгакова, Н.Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей энергетической стоимости упражнения / Н.Ж. Булгакова, Н.И. Волков, О.И. Попов, А.Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. - С. 23-28.
- 18.Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
- 19.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
- 20.Вовк, С.И. Специфика адаптации к нагрузкам алактатно-анаэробной направленности / С.И. Вовк // Научный атлетический вестник. - 1999. - №1. - С.14-18.
- 21.Волков, И.П. Оценка адаптации к физической нагрузке / И.П. Волков // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф. (4-6 апреля 1995 г.); Белорусский гос. ун-т. - Минск, 1995. - Ч.2. - С.100-101.
- 22.Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
- 23.Высочин, Ю.В. Физиологические основы специальной подготовки футболистов: монография / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, В.А. Чуев. - Набережные Челны: КамГИФК, 2007. - 176 с.
- 24.Гакаме, Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Р.З. Гакаме. - Краснодар, 1995. - 22 с.
- 25.Гарсалла, Набиль. Основные показатели по физической и технической подготовке, определяющие перспективность юных футболистов / Гарсалла Набиль // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2005. - №8. - С. 21 - 26.
- 26.Горская, И.Ю. Критерии оценки общей координационной подготовленности футболистов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, Е.Н.

- Мироненко // Теория и практика физической культуры, 2020. - №6. - С. 94-96.
27. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
28. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Terra-Спорт, Олимпия пресс, 2006. - 272 с.
29. Годик М. А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борозанов // Российский Футбольный Союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
30. Голубев, Д.В. Моделирование адаптационно-приспособительных реакций функционального состояния юных футболистов-профессионалов 15-17 лет на основе интегрального мониторинга / Д.В. Голубев, Ю.А. Щедрина, Д.С. Мельников // Вестник спортивной науки, 2020. - №2. - С. 36-43.
- 31.46. Григорьян, М.Р. Соотношение основных групп технико-тактических действий с мячом и их эффективность в структуре соревновательной деятельности вратарей разной квалификации в пляжном футболе / М.Р. Григорьян, А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2020. - №2. - С. 71-76.
32. Голомазов, С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой: учебное пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 200
33. Гуськов М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом / Гуськов М. В., Стародубцева И. В., Манжелей И. В. // Научная статья по наукам о здоровье, автор научной работы / 2022г. - С. 4-5.
34. Губский, П.В. / Особенности организации оздоровительных занятий дошкольников средствами футбола / П.В. Губский // Научная статья по наукам о здоровье, автор научной работы / 2022г. - С. 5-7.

- 35.Иванов, С.А. Вовлеченность российских детей в физическую активность и спорт: возможности и барьеры / С.А. Иванов, В.Н. Минина, М.В. Паневина, А.Г. Абалян, Т.Г. Фомиченко // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. - 2024. - Т. 17. - Вып. 2. - С. 192-215.
- 36.Иванов, И.И. Планирование тренировочного процесса у юных футболистов / И.И. Иванов // Спортивная наука: теории и практики тренировки детей; ред. Н.В. Петрова. - М.: Спорт-Издат, 2021. - С. 34-38.
- 37.Истомина С. В. Формирование конструктивных стратегий поведения младших школьников в конфликте со сверстниками //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика./ 2021. Т. 27. №. 2. С. 20-21
- 38.Картер, С. Психология детского спорта: возрастные особенности тренировок / С. Картер // Психология спорта и развития детей. - Лондон: Кембриджское издательство, 2020. - С. 98-101.
- 39.Лупанов, А.М. Теория и методика воспитания быстроты у юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Лупанов. - М., 2001. - 22 с.
- 40.Кишко Е. К. Исследование стилей поведения педагогов в конфликте //X юбилейные Лужские научные чтения. Современное научное знание: теория и практика. / 2022. С. 25-29.
- 41.Лупанов, А.М. Совершенствование системы скоростной подготовки футболистов высокой квалификации / А.М. Лупанов, Е.В. Тюрин // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №1. - С. 21-25.
- 42.Лысов, Д.П. Обучение юных футболистов основам техники игры: пособие для тренеров / Д.П. Лысов. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
- 43.Макашова, Н.А. Тренировка юных спортсменов: физиологические и педагогические аспекты / Н.А. Макашова, А.Г. Дембо, Ю.Г. Кулапов. - М.: Советский спорт, 1995. - 160 с.

44. Мартынов, В.В. Инновационные подходы к управлению тренировочным процессом в футболе / В.В. Мартынов, А.С. Сучков // Теория и практика футбола. - 2011. - №2. - С. 10-15.
45. Мартынов, В.В. Основы методики тренировочной деятельности в футболе / В.В. Мартынов. - М.: Физическая культура и спорт, 2006. - 192 с.
46. Мищенко, И.Н. Скоростно-силовая подготовка футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Н. Мищенко. - Киев, 1998. - 22 с.
47. Могильный, Л.А. Педагогический контроль за скоростно-силовой подготовкой футболистов / Л.А. Могильный // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №1. - С. 31-35.
48. Голубев, Д.В. Маркеры движения футболистов в оценке технико-тактического потенциала / Д.В. Голубев, Ю.А. Щедрина // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2021. - №1. - С. 21-26.
49. Назаренко, В.М. Подготовка резервов для футбола: учебное пособие / В.М. Назаренко. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 176 с.
50. Никитушкин, В.Г. Управление тренировочным процессом юных футболистов / В.Г. Никитушкин, А.А. Козлова // Научно-методические основы подготовки спортсменов: матер. Всерос. науч.-практ. конф. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 58-62.
51. Никитушкин, В.Г. Методика построения тренировочного процесса в футболе / В.Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2006. - 192 с.
52. Назаренко, Л.Д. Методика психологической адаптации квалифицированных футболистов 15-17 лет к тренировочной и соревновательной нагрузке / Л.Д. Назаренко, А.С. Коваленко // Теория и практика физической культуры, 2020. - №2. - С. 66-68.
53. Орлов, В.Ф. Методические подходы к развитию выносливости у юных футболистов / В.Ф. Орлов // Теория и практика футбола. - 2009. - №3. - С. 12-16.

54. Орлов, В.Ф. Совершенствование техники и тактики игры юных футболистов / В.Ф. Орлов. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 112 с.
55. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебное пособие для вузов физической культуры / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.
56. Поленов, А.А. Методика развития технической и тактической подготовленности футболистов / А.А. Поленов, С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №2. - С. 45-48.
57. Попов, В.Г. Подготовка юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.Г. Попов. - М.: Советский спорт, 2009. - 128 с
58. Петров, А.А., Васильев, В.В. Методы подготовки футболистов 11-12 лет / А.А. Петров, В.В. Васильев // Современные методы спортивной подготовки. - СПб.: Физкультура и спорт, 2022. - С. 72-75.
59. Парамошкин, А.Р. Методика обучения и совершенствования игры вратаря / А.Р. Парамошкин, К.Р. Тренгулов, А.К. Шагалин, Г.А. Хлудов // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. и в первые годы Советской власти: матер. II Всерос. науч.-практ. конф. обучающ. и науч.-педагогич. работн., посвящ. памяти В.Н. Воейкова. - Пенза, 2020. С. 207-211.
60. Комлик Л.Ю., Фаустова И.В., Копылова Н.М. Особенности самосознания детей «поколения альфа» // научная статья по специальности «Психологические науки» - 2025
61. Поканинов А.В., Зотова Ф.Р. Показатели технико-тактических действий студенческой команды, определяющие успех соревновательной деятельности в футболе // Наука и спорт. - 2023. - Т.11, №5. - С.71-79.
Наука и спортСерг
62. Саганович Д.Е. Особенности физической подготовки вратарей в футболе / Д.Е. Саганович // Развитие современных методик и инноваций в

- физической культуре и спорте: матер. Междунар. заоч. науч.-практ. конф. -Астрахань, 2020. - С. 88-90.
- 63.Семенова, К.Е. Физическая подготовка на подготовительном этапе вратарей в хоккее с шайбой / К.Е. Семенова, Ю.Г. Камскова // Здоровьесберегающее образование - залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. XI Междунар. науч.-практ. конф. - Челябинск, 2020. - С. 198-202.
- 64.Семененко И. Г. и др. Эффективность обучения в "школе здоровья" в зависимости от стиля педагогического общения //Современные проблемы науки и образования. 2022. №. 1. С. 40.
- 65.Сергеев К.С. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов в соревновательном периоде // Спортивная наука и практика. - 2022. - №1. - С. 40-43.
- 66.Сучилин, А.А. Трансформация тактических систем игры в современном футболе / А.А. Сучилин, М.А. Вершинин, И.Н. Новокщенов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2020. - Т.15. - №2. - С. 26-32.
- 67.Фельдштейн, Д.И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Д.И. Фельдштейн // Национальный психологический журнал. - 2010. - № 2. - С. 6-11.
- 68.Феуерман, В.В. Соревновательная деятельность в футболе и базовый фактор, обеспечивающий её эффективность / В.В. Феуерман, В.А. Лебедев // Тенденции развития науки и образования, 2020. - №60-3. - С. 71-74.
- 69.Martynenko, S.E. Image-making phenomenon of sport on the example of 2018 soccer world cup in Russia / S.E. Martynenko, N.P. Parkhitko // Innovation & Investment, 2020. - №3. -P. 225-229.
- 70.Mohamed, A.A.I. The experimental evaluation of using local cooling means on the functional state of athletes / A.A.I. Mohamed // Modern University Sport Science. The XIV Annual International Conference for Students and Young Researchers. - M., 2020. - P. 247-249.

71. Stulajterova, A. Stylistic interpretation of english football vocabulary items and set expressions in publicist discourse / A. Stulajterova, I. Laluska // Current Issues in Philology and Pedagogical Linguistics, 2020. - №2. - P. 61-69.
72. Смит, Дж., Джонсон, К. The Role of Computer Modeling in Football Training / J. Smith, K. Johnson // Journal of Sports Science and Technology. - 2023. - Vol. 15, No. 2. - P. 123-130.
73. Джонсон, М. Use of Computational Models for Training Adjustment / M. Johnson // Sports Performance Review. - 2022. - Vol. 11, No. 4. - P. 56-59.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс упражнений с использованием средств футбола для детей 5–7 лет

Комплекс упражнений составлен для физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Упражнения направлены на развитие координационных способностей, ловкости, быстроты реакции, равновесия, пространственной ориентировки, точности двигательных действий и мотивации к занятиям с мячом. Основное методическое требование: каждое упражнение должно иметь понятную цель, короткую инструкцию, доступный критерий успешности и безопасную организацию пространства.

Таблица 1.0 - Перечень упражнений

№	Упражнение	Основная направленность
1	Ведение мяча к цветному ориентиру	пространственное ориентирование, контроль мяча, быстрота реакции
2	Остановка мяча по сигналу	произвольная регуляция, внимание, движения торможения, ловкость
3	Передача партнеру после короткого перемещения	точность передачи, взаимодействие в парах, координация
4	Дриблинг между фишками	ловкость, ритм, изменение направления
5	Игровые маршруты с выбором направления	ориентирование, принятие решения, переключение движений
6	Эстафеты с мячом	скоростно-координационные действия, командное взаимодействие
7	Упражнения на точность удара	глазомер, точность удара, присчитывание силы, равновесие
8	Мини-игры с упрощенными правилами	интеграция изученных действий, мотивация, взаимодействие

Таблица 1.1 - Ведение мяча к цветному ориентиру

Цель упражнения	Развитие пространственной ориентировки, чувства мяча, умения соотносить движение с цветовым ориентиром и педагогическим сигналом.
Инвентарь	Футбольные мячи, цветные фишки или конусы, свободная площадка.
Организация	На площадке размещаются 3–4 цветных ориентира. Дети располагаются на стартовой линии с мячом у ноги.
Ход выполнения	Педагог называет цвет. Ребенок ведет мяч к соответствующему ориентиру, останавливает его подошвой и возвращается на исходную линию. После освоения задания можно менять цветовой сигнал и направление движения.
Дозировка	2–3 серии по 4–6 повторений; отдых между сериями — спокойная ходьба или дыхательное упражнение.
Методические указания	Инструкция должна быть короткой: «Веди мяч к красной фишке и останови подошвой». Важно следить, чтобы ребенок не отпускал мяч далеко от стопы, двигался без столкновений и сохранял контроль корпуса.
Критерий успешности	Ребенок правильно реагирует на цветовой сигнал, доводит мяч до ориентира и останавливает его без потери контроля.

Рисунок 1.1 - Схема выполнения упражнения:

1. Ведение мяча к цветному ориентиру

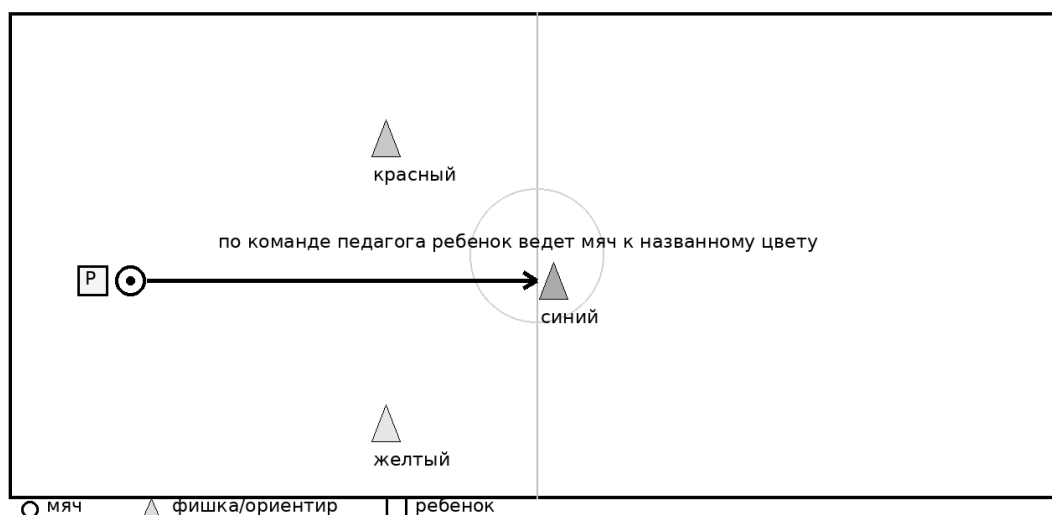


Таблица 1.2 - Остановка мяча по сигналу

Цель упражнения	Развитие быстроты реакции, произвольного
------------------------	--

	торможения движения, внимания к словесному или звуковому сигналу.
Инвентарь	Футбольные мячи, фишки для обозначения направления движения, звуковой сигнал или хлопок.
Организация	Дети ведут мяч в заданном направлении по свободной зоне. Между участниками сохраняется безопасная дистанция.
Ход выполнения	По сигналу педагога ребенок должен остановить мяч подошвой, зафиксировать положение тела и дождаться следующей команды. После повторного сигнала движение продолжается.
Дозировка	3–4 коротких игровых эпизода по 30–40 секунд.
Методические указания	Главный акцент — не скорость, а своевременная остановка и сохранение равновесия. При затруднении скорость ведения снижается, а сигнал подается заранее и отчетливо.
Критерий успешности	Ребенок своевременно останавливает мяч, не сталкивается с другими детьми и сохраняет внимание к команде педагога.

Рисунок 1.2 - Схема выполнения упражнения:

2. Остановка мяча по сигналу

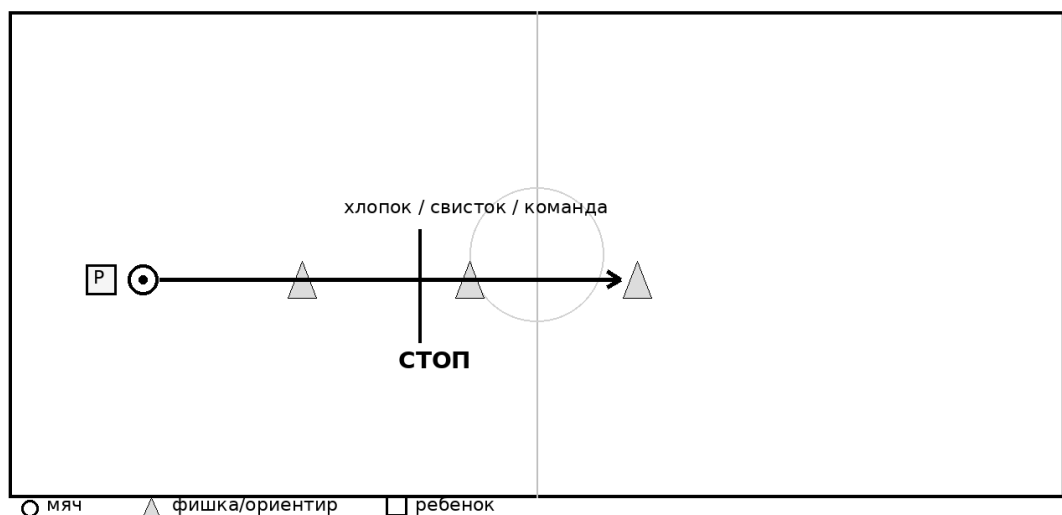


Таблица 1.3 - Передача партнеру после короткого перемещения

Цель упражнения	Развитие точности двигательных действий, взаимодействия в паре, способности выполнять передачу после перемещения.
Инвентарь	Футбольные мячи, фишки для обозначения стартовых точек, пары детей.
Организация	Дети работают в парах на расстоянии 2–3 м. Перед каждым ребенком обозначается небольшая зона перемещения.
Ход выполнения	Первый ребенок выполняет короткое перемещение к фишке, останавливается и передает мяч партнеру внутренней стороной стопы. Партнер принимает мяч подошвой или внутренней стороной стопы и выполняет такое же действие в обратном направлении.
Дозировка	2–3 серии по 6–8 передач в паре.
Методические указания	Передача выполняется мягко, без силового удара. Педагог обращает внимание на положение опорной ноги, направление стопы и готовность партнера принять мяч.
Критерий успешности	Передача доходит до партнера по заданному направлению, ребенок после перемещения сохраняет устойчивое положение тела.

Рисунок 1.3 - Схема выполнения упражнения:

3. Передача партнеру после короткого перемещения

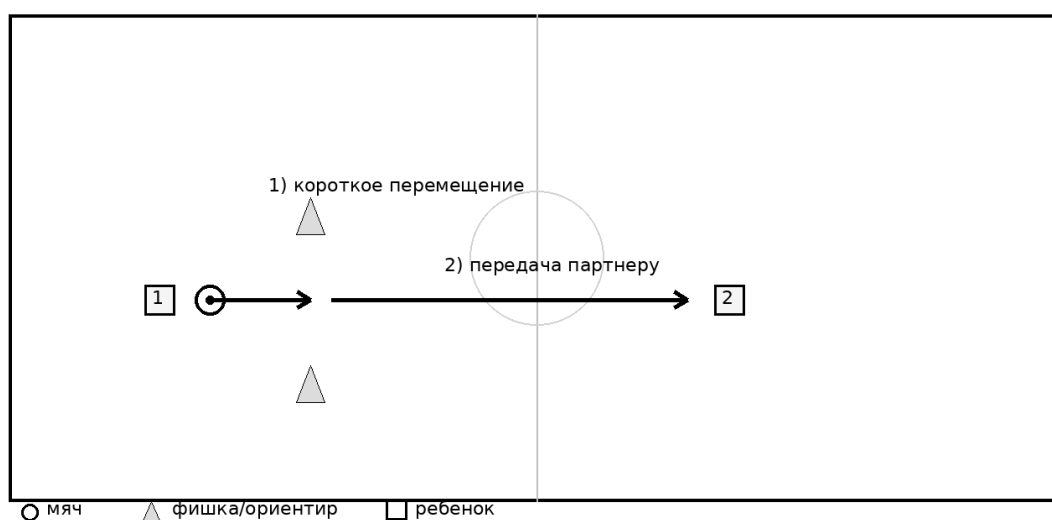


Таблица 1.4 - Дриблинг между фишками

Цель упражнения	Развитие ловкости, ритма движений, координации ног и корпуса, умения менять направление при сохранении контроля мяча.
Инвентарь	Футбольные мячи, 4–6 фишек, расположенных «змейкой».
Организация	Фишки расставляются на доступном расстоянии. Дети выполняют упражнение по одному или небольшими подгруппами, чтобы избежать встречных потоков.
Ход выполнения	Ребенок ведет мяч между фишками, обходя каждый ориентир справа и слева. В конце маршрута останавливает мяч и возвращается шагом или по внешней стороне маршрута.
Дозировка	2–4 прохождения маршрута каждым ребенком.
Методические указания	На начальном этапе расстояние между фишками увеличивается. Основное требование — точность и контроль мяча, а не высокая скорость. При потере контроля ребенок возвращается к ближайшей фишке и продолжает выполнение.
Критерий успешности	Ребенок проходит маршрут без грубого смещения фишек и сохраняет мяч в зоне контроля.

Рисунок 1.4 - Схема выполнения упражнения:

4. Дриблинг между фишками

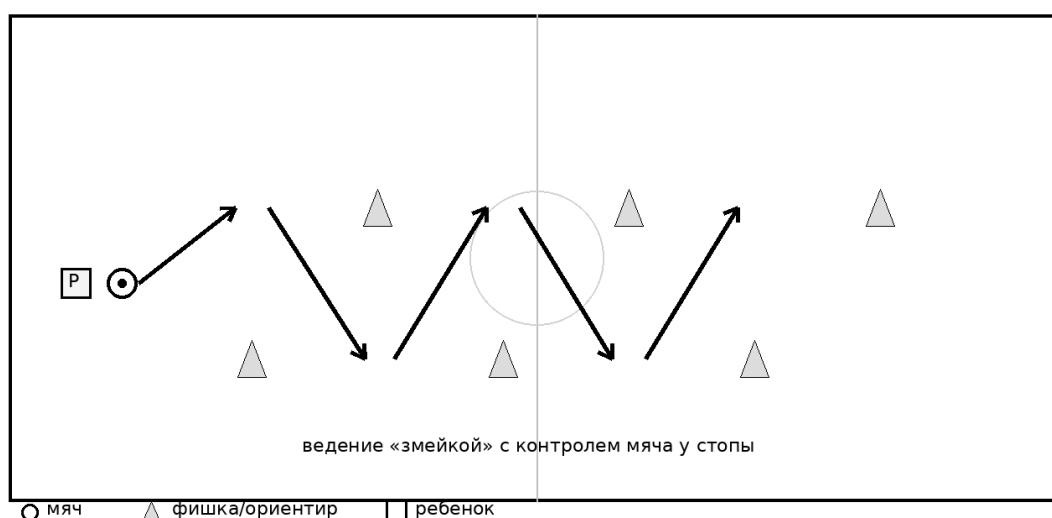


Таблица 1.5 - Игровые маршруты с выбором направления

Цель упражнения	Развитие пространственной ориентировки, переключения движений, способности выбирать направление в простой игровой ситуации.
Инвентарь	Футбольные мячи, фишки разных цветов, малые ворота или обозначенные зоны.
Организация	На площадке создается несколько маршрутов: прямой, диагональный, «змейка», маршрут к воротам. Педагог задает условие выбора: по цвету, по свободному направлению или по сигналу.
Ход выполнения	Ребенок начинает ведение мяча от стартовой линии. По команде выбирает нужный маршрут, проходит его, останавливает мяч в конечной зоне или выполняет легкий удар в ворота.
Дозировка	3–5 повторений с изменением условий выбора.
Методические указания	Маршруты должны быть понятными и безопасными. Усложнение вводится постепенно: сначала выбор из двух направлений, затем из трех. Важно сохранять положительный эмоциональный фон и избегать жесткого сравнения детей.
Критерий успешности	Ребенок выбирает правильное направление, выполняет маршрут без столкновений и завершает действие в заданной зоне.

Рисунок 1.5 - Схема выполнения упражнения:

5. Игровой маршрут с выбором направления

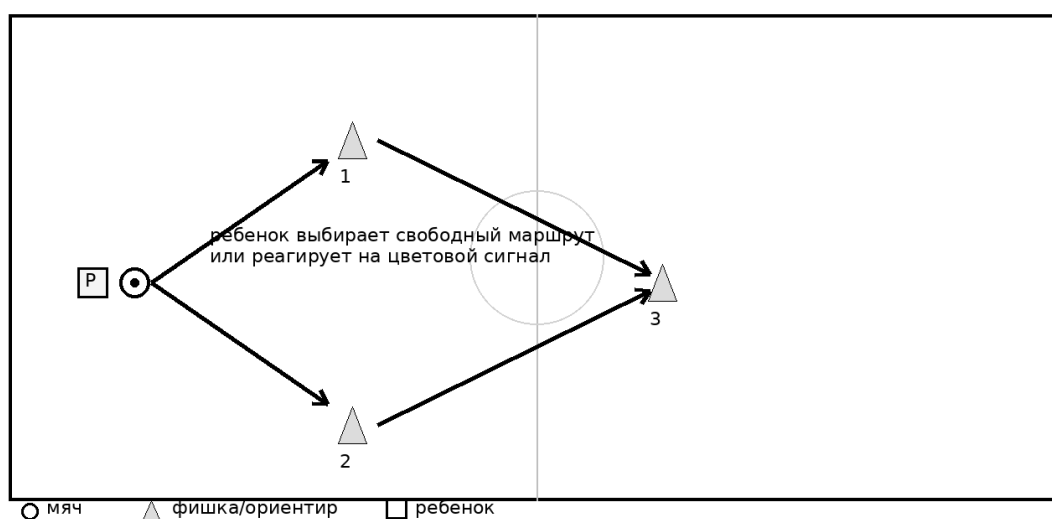


Таблица 1.6 - Эстафеты с мячом

Цель упражнения	Развитие скоростно-координационных действий, организованности, умения ждать очередность и взаимодействовать в группе.
Инвентарь	Футбольные мячи, фишки, стартовая линия, поворотный ориентир.
Организация	Дети делятся на 2–3 малые команды. Перед каждой командой размещается маршрут до фишки и обратно.
Ход выполнения	Первый участник ведет мяч до ориентира, обходит его, возвращается к команде и передает мяч следующему участнику. Победа определяется не только скоростью, но и аккуратностью выполнения.
Дозировка	2–3 эстафетных раунда с коротким отдыхом.
Методические указания	Для дошкольников соревновательность должна быть мягкой. Педагог подчеркивает аккуратность, соблюдение правил, передачу мяча следующему участнику и поддержку команды.
Критерий успешности	Команда выполняет задание организованно, участники соблюдают очередность и контролируют мяч на маршруте.

Рисунок 1.6 - Схема выполнения упражнения:

6. Эстафета с мячом



Таблица 1.7 - Упражнения на точность удара

Цель упражнения	Развитие глазомера, точности дозирования усилия, координации опорной и ударной ноги, динамического равновесия.
Инвентарь	Футбольные мячи, малые ворота, фишки для линии удара.
Организация	Перед малыми воротами обозначается линия удара. Ребенок располагается за линией с мячом перед собой.
Ход выполнения	Ребенок выполняет удар по неподвижному или предварительно остановленному мячу в створ малых ворот. После удара возвращает мяч и становится в конец очереди.
Дозировка	4–6 ударов каждым ребенком; при необходимости — 2 серии.
Методические указания	Удар выполняется не на силу, а на точность. Педагог напоминает: «Посмотри на ворота — поставь опорную ногу — мягко ударь по мячу». Важно контролировать дистанцию между детьми.
Критерий успешности	Мяч направлен в створ ворот, ребенок сохраняет равновесие после удара и соблюдает безопасную очередность.

Рисунок 1.7 - Схема выполнения упражнения:

7. Упражнение на точность удара

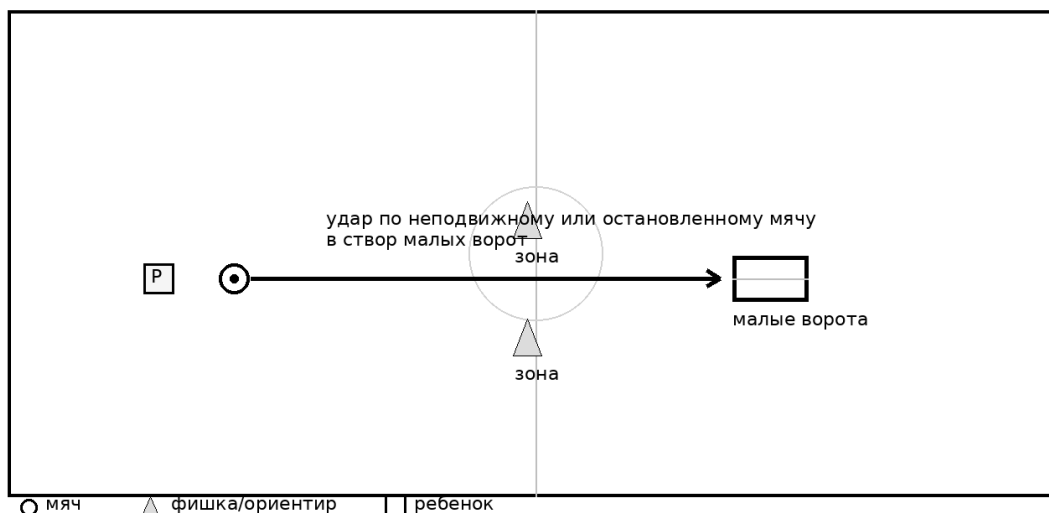
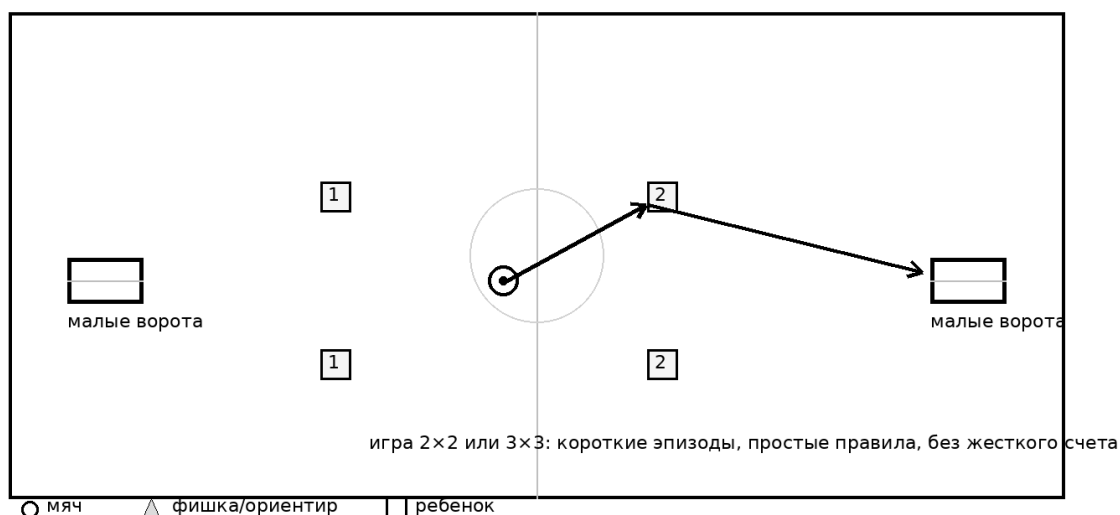


Таблица 1.8 - Мини-игры с упрощенными правилами

Цель упражнения	Закрепление ведения, передачи, остановки и удара в игровой ситуации; развитие мотивации, взаимодействия и соблюдения простых правил.
Инвентарь	Футбольные мячи, малые ворота или обозначенные зоны, фишки для границ площадки.
Организация	Площадка ограничивается фишками. Игра проводится в малых составах 1×1, 2×2 или 3×3. Продолжительность эпизода ограничена.
Ход выполнения	Дети стараются провести мяч к воротам или в обозначенную зону, используя ведение, передачу и удар. Правила упрощаются: не толкаться, не выбивать мяч руками, останавливаться по сигналу педагога.
Дозировка	2-4 игровых эпизода по 1-2 минуты с паузами отдыха.
Методические указания	Мини-игра должна завершать освоенные упражнения, а не заменять обучение. Педагог поддерживает участие всех детей, регулирует эмоциональное возбуждение и при необходимости останавливает игру для короткой подсказки.
Критерий успешности	Дети применяют изученные действия в игре, соблюдают правила и взаимодействуют со сверстниками.

Рисунок 1.8 - Схема выполнения упражнения:

8. Мини-игра с упрощенными правилами



Общие требования безопасности и организации

Перед началом занятия проверяем покрытие, свободное пространство, острые углы и поверхности, исправность инвентаря и отсутствие встречных потоков движения.

Инструкция детям формулируется коротко и конкретно; после объяснения обязательно используется показ.

Нагрузка дозируется по качеству выполнения: при снижении точности, внимания или эмоциональной устойчивости упражнение упрощается либо заменяется спокойным заданием.

Соревновательные элементы используются в поддерживающей форме: акцент делается на участие, безопасность, взаимодействие и переживание успеха.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Сводные протоколы анкетирования родителей

Таблица 1 - Индивидуальные оценки родителей до формирующего этапа

Респ.	В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	Ср.	Ур.
Респондент 1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2,70	сред.
Респондент 2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2,60	низ.
Респондент 3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3,00	сред.
Респондент 4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2,70	сред.
Респондент 5	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2,40	низ.
Респондент 6	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3,40	сред.
Респондент 7	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2,70	сред.
Респондент 8	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2,40	низ.
Респондент 9	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3,60	хор.
Респондент 10	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2,80	сред.
Респондент 11	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2,60	низ.
Респондент 12	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3,40	сред.
Респондент 13	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2,70	сред.
Респондент 14	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2,30	низ.

Таблица 2 - Индивидуальные оценки родителей после формирующего этапа

Респ.	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	Ср.	Ур.
Респондент 1	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4,40	выс.
Респондент 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00	хор.
Респондент 3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4,80	выс.
Респондент 4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00	хор.
Респондент 5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3,80	хор.
Респондент 6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,00	выс.
Респондент 7	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4,30	выс.
Респондент 8	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3,70	хор.
Респондент 9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,00	выс.
Респондент 10	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4,20	хор.
Респондент 11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00	хор.
Респондент 12	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4,90	выс.
Респондент 13	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4,20	хор.
Респондент 14	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3,70	хор.