

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10  
(МКДОУ д/с комбинированного вида №10)  
301602, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая,  
улица Горького, дом 7  
Телефон: (48731)6-37-02  
Эл. почта: mkdouds10.uzl@tularegion.org**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол от 03.08.2022 № 1

**СОГЛАСОВАНА**  
Советом родителей  
протокол от 03.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом по МКДОУ д/с  
комбинированного вида №10  
от 03.08.2022 № 42-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по обучению детей элементам игры в футбол  
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года



Узловая, 2021

## Содержание программы

№	Содержание	стр.
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы разработки программы	4
1.1.3.	Возрастные характеристики развития детей	5
1.2.	Предполагаемые результаты реализации программы.	6
1.2.1.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы.	6
1.2.2.	Система оценки результатов освоения программы	9
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	10
2.1.	Особенности содержания программы	10
2.2.	Основные формы работы.	10
2.3.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.	11
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	12
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие реализацию программы	12
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды (РППС)	12
3.3.	Кадровые условия реализации программы	13
3.4.	Материально – технические условия	13
3.5.	Режим дня	13
3.6.	Планирование образовательной деятельности	14
<b>IV</b>	<b>Дополнительный раздел программы</b>	
4.1.	Краткая презентация Программы	16
	<b>Литература</b>	17
	<b>Приложение</b>	18

## **І. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» это документ дошкольного учреждения, характеризующий специфику содержания дополнительного образования, особенности организации воспитательно-образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг.

Дополнительная образовательная программа разработана на основании:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Устав детского сада;

Лицензия на право ведения образовательной деятельности и другими нормативно-правовыми актами по вопросам образования, социальной защиты прав и интересов детей.

Программа по обучению старших дошкольников элементам игры в футбол «Юный футболист» призвана обеспечить разностороннее развитие детей в возрасте 5 - 7 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие посредством привлечения их к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом.

**Программа «Юный футболист» является модифицированной (адаптированной), при ее составлении были использованы программы:**

- Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. (Авторы: М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков);
- Парциальная программа «Детский мундиаль» для детей старшего дошкольного возраста по формированию основ общей культуры на примере обучения детей элементам игры в футбол под ред. Н.Ю. Майданкиной.

**Актуальность программы «Юный футболист»** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Одним из эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с детьми является игра в футбол. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений у детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются средствами укрепления здоровья, развивая двигательную активность, улучшая сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляя иммунную систему организма. Занятия спортом формируют здоровый образ жизни,

воспитывают патриотизм.

Дополнительная образовательная программа по обучению детей игре в футбол: «Юные футболисты» направлена на формирование у детей, положительного отношения к здоровому образу жизни и развитию двигательной активности. Данная программа создает представление у детей об игре в футбол и его разновидностях, обучает первоначальным навыкам и приемам, правилам игры.

В программе представлена планомерная работа по обучению воспитанников элементам спортивной игры футбол, историей его возникновения, овладение арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры, формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

**Новизной дополнительной образовательной программы** по обучению детей игре в футбол: «Юные футболисты» является игровой метод обучения физическим упражнениям, владением мячом и игры в мини – футбол (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения (с мячом) с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения, подводящие к выполнению основных видов движений).

#### **Сроки реализации:**

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 10.

Программа «Юный футболист» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Юный футболист» рассчитана на обучение детей в возрасте от 4 - 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия составляет 25 минут - для детей 5-6 лет; 30 минут для детей 6.7 лет.

**Срок реализации программы - 3 года.**

**Место занятий** - спортивный зал, спортивная игровая площадка на территории детского сада.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья посредством игры в футбол.

#### **Задачи:**

- формирование интереса к систематическим занятиям футболом; овладение основами и правилами игры в футбол;
- овладение арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

#### **1 год обучения**

- Всесторонняя общефизическая подготовка;
- Знакомство с основами игры в футбол;
- Обучение основным приемам владения мячом;
- Формирование навыков общения;
- Освоение навыков коллективной игры.

#### **2 год обучения**

- Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
- Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
- Освоение практических умений игры в футбол.
- Освоение основных правил футбола;
- Формирование личности в условиях футбольной команды

### **Принципы и подходы к реализации программы**

**Принципы** построения программы сводятся к следующему:

1. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка.
2. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.
3. Принцип систематичности. Имеется в виду непрерывность и регулярность занятий.
4. Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям
5. Принцип повторяемости материала.
6. Принцип наглядности.

**Основными подходами к формированию программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

**Возрастные характеристики развития детей**

У детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет развиты основные физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координация);

- владеет основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни.
- радуется своим успехам в физических упражнениях;
- проявляет положительное эмоциональное состояние в движении (свобода, непринужденность движений, плечи расправлены, корпус прямой, походка естественная и др.)

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно

легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

## **1.2. Предполагаемые результаты реализации программы.**

### **1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы.**

Основные навыки и умения игры в футбол.

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

#### **1 год обучения**

##### **Основные навыки игры в футбол:**

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, с крестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

2. **Удары по мячу ногой:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча

5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.

6. **Обманные движения:** «уход», выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

##### **Основные умения игры в футбол:**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных

способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).

5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».

#### **Ожидаемые результаты.**

- ✓ Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
- ✓ Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
- ✓ Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения)
- ✓ Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперникам
- ✓ Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
- ✓ Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- ✓ Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

### **2 год обучения**

#### **Особенности организации занятий**

В возрасте 6-7 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх. Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

**Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом.** Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

#### **Основные навыки игры в футбол:**

1. **Удары по мячу ногой.** Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

2. **Остановка мяча.** Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

3. **Ведение мяча:** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

4. **Обманные движения:** «ударом» по мячу ногой(имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

5. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.

### **Основные умения игры в футбол:**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
3. **Групповые действия.** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
4. **Действия в защите.** Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.
5. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

### **Ожидаемые результаты.**

#### **К концу учебного года воспитанники:**

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Владели и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Применяют основные правила игры в футбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.
10. Выполняют основные действия игры вратаря.

#### **Эффективность игровых действий**

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм. Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивными играми.

### **Соревнования**

Программой «Юный футболист» предусматривается проведение соревнований:

- **Внутригрупповые**  
Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- **Межгрупповые**  
Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

### **1.2.2. Система оценки результатов освоения**

**Цикличность:** 2 раза в учебный год (октябрь/май).

**На 1-м году обучения** мониторинг проводится визуально по ходу контрольного занятия.

Руководитель отслеживает:

- Все ли дети активны на занятии и заинтересованы?
- Справляются ли технически с двигательными заданиями и упражнениями?
- Умеют ли выполнять простейшие манипуляции с мячом? • Проявляют ли активность и инициативность?

В итоговом «Протоколе» выставляется уровень готовности: ВУ - высокий уровень, СУ - средний уровень, НУ - низкий уровень.

**На 2-м году обучения** на контрольном (зачетном) занятии проводится мониторинг освоения программы.

ВУ - высокий уровень (ВУ по всем видам тестирования, обладает широким спектром технических и тактических навыков, в соответствии с установленной игровой ситуацией)  
СУ - средний уровень (СУ - не более 3х видов тестирования; большое желание заниматься футболом, но не достаточно природных данных; движения достаточно четкие, точные, но не всегда технически правильные; достаточная активность в игре.

НУ - низкий уровень. (НУ по 3-ем и более видам тестирования; не проявляет интереса к спортивным упражнениям, часто отвлекается; не достаточно природных данных; нарушена координация движений, плохо владеет мячом, не активен на поле.) Протокол мониторинга освоения программы (см. Приложение №1)

## **II. Содержательный раздел.**

### **Особенности содержания программы**

1 года обучения

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

2 года обучения

Основной задачей является повышение уровня разносторонней физической подготовленности воспитанников, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

- ✓ Теоретическая подготовка;
- ✓ Общефизическая подготовка;
- ✓ Основные умения и навыки игры в футбол;
- ✓ Подвижные и спортивные игры;
- ✓ Соревнования.

Каждый раздел программы включает:

- ✓ характеристику и содержание разделов программы;
- ✓ задачи обучения;
- ✓ способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;
- ✓ ожидаемые результаты.

Основными для детей 6 лет на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки. Тренировочные занятия с детьми 6 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов.

Тренировка детей 7 года жизни является органическим продолжением тренировки детей 6 лет. Здесь действуют те же принципы и подходы, но увеличивается объем упражнений по освоению «связок технических приемов», простейших групповых и командных тактических схем. Амплуа игрока не устанавливается, и мальчики в играх и игровых упражнениях должны перепробовать все позиции. Кроме того, в самой доступной форме тренер рассказывает, как они должны играть (располагаться на поле), когда мяч у них и когда мяч у соперника. Занятия с детьми 7 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов.

### **Основные формы работы по реализации программы**

**Основными формами обучения в игру футбол является:** групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

#### **Основные формы образовательной деятельности:**

Фронтальная - наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча, при построении занимающихся в шеренги).

Поточная – дети выполняют упражнения с мячом поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания с мячом; тренер осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получавшей самое сложное задание.

Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков в овладении мячом или для совершенствования практических навыков владения с мячом.

Круговая тренировка - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность.

**Основные методы,** используемые при проведении непосредственной образовательной деятельности (тренировочного занятия):

1. Тренировочно - игровой метод обучения физическим упражнениям, владением мячом и игры в футбол (сюжетные занятия, общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения);
2. Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (футбольные ворота, разметка, мяч, конусы).
3. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
4. Практические – повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д.

### **Особенности организации тренировочных занятий**

Возраст 5-6 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Основными для детей 6 лет на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки. Тренировочные занятия с детьми 6 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов.

Тренировка детей 7 года жизни является органическим продолжением тренировки детей 6 лет. Здесь действуют те же принципы и подходы, но увеличивается объем упражнений по освоению «связок технических приемов», простейших групповых и командных тактических схем. Амплуа игрока не устанавливается, и мальчики в играх и игровых упражнениях должны перепробовать все позиции. Кроме того, в самой доступной форме тренер рассказывает, как они должны играть (располагаться на поле), когда мяч у них и когда мяч у соперника. Занятия с детьми 7 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность воспитанников. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приемов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Дошкольникам доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнерами.

### **Взаимодействие с родителями (законными представителями)**

Повышению педагогической культуры родителей способствуют проведение различных консультаций, привлечение родителей к выбору победителей и призеров конкурса рисунков «Юные футболисты», участие в клубе болельщиков с целью оказания детям поддержки в турнирных играх и открытых мероприятиях.

Использование дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное просвещение и консультирование родителей на сайте ДОУ;
- дистанционный обмен информацией по электронной почте с родителями воспитанников.

### **III. Организационный раздел.**

#### **Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение эффективности педагогических действий нынешних и предыдущих, стимулирование самооценки.

3. Систематическая работа по коррекции нарушений развития, основанная на результатах индивидуальной речевой диагностики

4. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

5. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

6. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

7. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

8. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия работающих по Программе.

#### **Организация развивающей предметно-пространственной среды (РППС)**

Развивающая среда физкультурного зала построена с учетом следующих принципов:

1. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию дополнительной Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения мини-футболу, соответствующими материалами, игровым оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников; - двигательную активность; - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; - возможность самовыражения детей.

2. Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3. Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды.

4. Вариативность среды позволяет создать различные пространства, а

разнообразный материал - игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует активность детей.

5. Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

6. Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### **Кадровые условия реализации программы**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» реализуется инструктором по физическому развитию.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют требованиям: - определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; - определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности; - к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей; - оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой; - к материально-техническому обеспечению программы: учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

Оборудование и инвентарь. Занятия по обучению детей игры в футбол проводятся как в спортивном зале, так и на спортивном участке (на прогулке), в зависимости от погодных условий. Занятия в спортивном зале проводятся с целью обучения спортивным играм и упражнениям, подготавливающие к игре в футбол на полноразмерной футбольной площадке. На начальном этапе обучения спортивным упражнениям и непосредственно игрой в футбол рекомендуется использовать мячи размером №3,4,5. Также ворота высотой 2 м, шириной 3 м., разметка, конусы, обручи, манишки разных цветов, свисток, табло, планшет.

Методическое обеспечение программы:

- Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет./Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр.
- Парциальная образовательная программа по формированию у детей дошкольного возраста основ общей культуры и социальных качеств в процессе приобщения к элементам спортивной игры (футбол) / [Н. Ю. Майданкина, И. А. Белова, Е. В. Олейникова, Л. С. Шукаева]; под общей редакцией Н. Ю. Майданкиной; Министерство образования и науки Ульяновской области, Областное государственное бюджетное учреждение Центр образования системных инноваций Ульяновской области, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 244 г. Ульяновска. - Ульяновск: Александр Васильевич Качалин, 2017. - 75 с.

### **Режим дня**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» реализуется в соответствии с учебным планом дополнительных образовательных услуг, календарным учебным графиком дополнительных образовательных услуг и режимом занятий дополнительных образовательных услуг.

**Особенности организации образовательного процесса** – групповая работа в разновозрастном составе.

**Списочный состав группы** формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – 12 человек.

**Условия набора и формирования групп:**

- по желанию родителей
- обучение детей в возрасте от 5 - 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

**Организованная образовательная деятельность** – 1 раз в неделю.

**Максимально допустимый объем образовательной нагрузки** соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

**Структура СООД**

Части СООД / длительность	Содержание СООД	Примечание
Вводная часть (3 минут)	Беседы о технике безопасности, правилах поведения во время образовательной деятельности Разминочные упражнения	старшая группа / подготовительная группа
Основная часть ОРУ (20-25 минут)	Основные виды движений Специальные упражнения и игры, направленные на овладение детьми элементами футбольной игры Подвижные игры с мячом	
Игровая часть (2 минут)	Упражнения на расслабление. Игры малой подвижности с мячом	
Заключительная часть	Подведение итога	
Общая длительность СООД	25-30 минут	

Тренировочные занятия для самых маленьких.

Дети 5 лет, которые впервые пришли на тренировку, очень хотят играть в футбол. Но не умеют этого делать. Не умеют обращаться с мячом. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Для этого возраста учебно-тренировочное занятие или один игровой день в неделю. Продолжительность занятий - до 25 минут.

**Планирование образовательной деятельности программы**

Перспективно-тематическое планирование к программе дополнительного образования «Юный футболист» (см. приложение 2)

**Учебный план**

Возраст детей	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего занятий
	Количество недель/ занятий								
Старшая группа	4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	4/4	4/4	4/4	31
Подготовительная группа	4/4	4/4	4/4	3/3	4/4	4/4	4/4	4/4	31

### **Отчетная работа**

Итогами реализации дополнительной образовательной программы по обучению детей игре в футбол: «Юные футболисты»:

1. Мини – футбольные соревнования на уровне дошкольного учреждения, между возрастными группами;
2. Проведение дней открытых дверей для родителей по теме «Знакомимся с футболом» (в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID 19) мероприятия проводятся в дистанционном режиме, в соответствии с действующим законодательством).

## **Краткая презентация дополнительной образовательной программы по обучению детей игре в футбол «Юные футболисты»**

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста. Исследования показывают, что современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные дворовые игры из-за привязанности к телевизору, компьютерным играм, гаджетам. Такое положение дел, несомненно, ведет к ухудшению самочувствия детей, и число здоровых дошкольников, согласно исследованиям, составляет всего около 10%.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из самых важных задач, стоящих перед современным педагогом. Вместе с тем следует отметить, что ощущается явная необходимость в методических разработках, технологиях, нацеленных на решение проблемы, связанной с сохранением и укреплением здоровья детей.

Таким образом, разработка программы обусловлена, с одной стороны, важностью проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников, а с другой стороны, недостаточным методическим обеспечением.

### Литература

1. Е.Ф. Желобкович. Футбол в детском саду. М., 2009г.
2. Н.Ч. Железняк. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся. Мозырь, 2008г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., 2006г.
4. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ»«Астрель» 2007 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
6. Парциальная образовательная программа по формированию у детей дошкольного возраста основ общей культуры и социальных качеств в процессе приобщения к элементам спортивной игры (футбол) / [Н. Ю. Майданкина, И. А. Белова, Е. В. Олейникова, Л. С. Шукаева] ; под общей редакцией Н. Ю. Майданкиной ; Министерство образования и науки Ульяновской области, Областное государственное бюджетное учреждение Центр образования системных инноваций Ульяновской области, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 244 г. Ульяновска. - Ульяновск : Александр Васильевич Качалин, 2017. - 75 с.
7. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - СПб.: ФиС, 2012. - 68 с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9лет./Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр.
9. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола. Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013г., Авторы-составители: В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.

Протокол мониторинга освоения программы (образец, на каждого ребенка)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ группа) \_\_\_\_\_ г.р.

Фамилия имя ребенка

группа дата рождения

№	Учебный год	_____уч. год		_____уч. год	
		Начало	Конец года	Начало	Конец года
	Показатель (тест)				
1.	Скорость (бег в паре 30 м.)				
2.	Челночный бег (4x10 м.)				
3.	Ловкость (бег «змейкой» 10 м.)				
4.	Ловкость «Полоса препятствий»				
5.	Прыжки в длину с места				
6.	Передача мяча партнеру на месте, в движении				
7.	Ведение мяча по прямой линии, в движении				
8.	Ведение мяча змейкой, с ударом по мячу				
9.	Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью стопы				
10.	Удары к стене, в цель				
11.	Удары по стационарному мячу различными частями стопы				
12.	Остановки мяча				
13.	Удары по воротам				
14.	Перемещения				
15.	Соревнования «детский футбол»				
16.	Обманные движения:				
17.	2 год обучения. Отбор мяча.				

На 1-м году обучения мониторинг проводится визуально по ходу контрольного занятия.

Руководитель отслеживает:

- Все ли дети активны на занятии и заинтересованы?
- Справляются ли технически с двигательными заданиями и упражнениями?
- Умеют ли выполнять простейшие манипуляции с мячом?
- Проявляют ли активность и инициативность?

В итоговом «Протоколе» выставляется уровень готовности:

ВУ - высокий уровень, СУ - средний уровень, НУ - низкий уровень.

**На 2-м году** обучения на контрольном (зачетном) занятии проводится мониторинг освоения программы.

**ВУ** - высокий уровень (ВУ по всем видам тестирования, обладает широким спектром технических и тактических навыков, в соответствии с установленной игровой ситуацией)

**СУ** - средний уровень (СУ - не более 3х видов тестирования; большое желание заниматься футболом, но не достаточно природных данных; движения достаточно четкие, точные, но не всегда технически правильные; достаточная активность в игре.

**НУ** - низкий уровень. (НУ по 3-ем и более видам тестирования; не проявляет интереса к спортивным упражнениям, часто отвлекается; не достаточно природных данных; нарушена координация движений, плохо владеет мячом, не активен на поле.) Протокол мониторинга освоения программы.

## Тренировочные занятия для детей 5 лет

### (1-й год обучения)

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- Сделать краткое введение в тренировку, которое должно настроить детей на нее;
- Дать юным футболистам по мячу; необходимо, чтобы размеры и масса мяча соответствовали возрасту и двигательным возможностям ребенка (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т.п.);
- Как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий; например, во время ведения мяча поощрять изменение направления, скорости и т.п.
- Должен быть безупречный показ упражнений тренером («что и как нужно делать»);
- Тренер делает краткое заключение по тренировке, с которой дети должны уйти с положительными эмоциями.

### Занятие 1.

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.*

Первое тренировочное занятие – самое важное.

**Задачи** первой тренировки:

- Знакомить детей с футболом.
- Обучать элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола.

### Разминка.

Ее продолжительность – не более 3 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. Хорошо, если это будут упражнения гимнастики, аэробики или координационные задания. Например, такие: исходное положение – основная стойка. На счет «раз» - руки вперед, на счет 2 – руки вверх, на счет 3 – руки в стороны, на счет 4 – основная стойка. Упражнение простое, и нет сомнения, что 9 ребят из 10 выполнят его правильно с первой попытки.

Изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая – вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед).

**Основная часть (продолжительность – 20- минут).** В основных частях решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами и обучение технике их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой частитренировки: обучение элементарному владению мячом. Используются следующие упражнения:

Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8 детей, мяч передается от первого игрока к последнему;

Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

Ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой, и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног»;

**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Продолжительность этой части – 2 минут. Игра в футбол 1 на 1.

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. (Например: все ребята хорошо выполняли упражнения и играли в футбол. Но можно играть лучше, и как это сделать, расскажу на следующем занятии).

### **Занятие 2.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

**Задачи:**

- Продолжать знакомить детей с футболом;
- Продолжать учить элементарному владению мячом;
- Обучать технике ведения мяча ударами по нему.

**Разминка в течение 3 минут**, которая начинается с подвижной игры, например, «Волк во рву». Так как дети пришли на тренировку играть, то настроение после этой игры будет хорошим. Поинтересуйтесь, помнит ли кто-нибудь, что они делали на прошлой тренировке? Может ли кто-нибудь показать упражнения, которые понравились на прошлой тренировке? Если может, то пусть покажет.

**Основная часть, 20 –минут:** обучение технике ведения мяча в стандартных условиях.

Ведение мяча правой (левой) ногой. Вначале в ходьбе, а потом в медленном беге юный футболист наносит легкие удары в нижнюю часть мяча;

Легкими движениями юный футболист направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

То же самое задание, но периодически он останавливает мяч подошвой стопы, и после остановки изменяет направление движения;

Ребенок тянет мяч подошвой и толкает подъемом, продвигая его вперед;

**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Продолжительность этой части – 3 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м;

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

### **Занятие 3.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

**Задачи:**

- Продолжать учить детей элементарному владению мячом: обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема;

**Разминка:** продолжительность – до 3 минут. Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

*Упражнение 1.*

•прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

•То же самое, но скакалку вращать назад.

•Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

*Упражнение 2.*

•на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

•на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

**Основная часть:** 20 минут, упражнения по элементарному владению мячом:

Дети катят мяч по геометрической фигуре (квадрат, треугольник) внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его подошвой другой ноги. Для того, чтобы сделать это, нужно толкать мяч в заданном направлении определенной частью стопы, либо наносить по мячу легкие удары. «Толкать» и «наносить легкие удары» - это синонимы для данной ситуации.

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Ведение мяча внутренней стороной подъема с переменной скоростью. Понятно, что юные футболисты только начинают осваивать ведение, и «переменная скорость» для них означает «чуть быстрее, а потом чуть медленнее». Но постоянно делая такие упражнения юный игрок со временем поймет, что футбол – это игра переменной интенсивности, и в какие-то моменты игры скорость должна мгновенно возрасти до максимума. Только так нападающему можно с помощью финта сохранить мяч и обойти защитника.

Подвижная игра «Запрещенное движение». Юные футболисты и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, повторять которое запрещено. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс, правая рука вверх, левая нога в сторону и т.п. внезапно тренер делает запрещенное движение: руки вперед-вверх. Тот из играющих, который ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или каким-то образом штрафуются. Например, штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

Продолжительность этой части – 2 минут.

Она включает в себя следующие задания:

•Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

#### **Занятие 4.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

#### **Задачи:**

- Продолжать обучать элементарному владению мячом;
- Анализировать, как дети выполнили домашнее задание;
- Улучшать координацию движений при выполнении легких ударов по мячу (при ведении).

**Разминка** в течение 3 минут, после которой дети готовы к работе. Спросите, как они выполняли домашнее задание. Выберите 2-3 мальчика, которые покажут, что они делали дома. Затем – повторение основных упражнений первого – третьего занятий (каждый игрок с мячом):

Эстафета. Например, такая. Все дети делятся на группы, по 4 игрока каждая. У каждой группы мяч, его держит в руках первый номер группы. Игроки всех групп располагаются на одной линии, и по сигналу тренера должны как можно быстрее бежать к другой линии (она в 10 м от линии старта), передавая при этом мяч руками друг другу;

3 повторения в эстафете, когда мяч передается руками. В 4-м повторении мяч внизу, в ногах у первого в каждой четверке мальчика. По сигналу тренера все они начинают бежать к другой линии, а первый мальчик делает «пас на ход» второму игроку в команде, потом второй – третьему, третий – четвертому. Объясните детям, что в этой эстафете 2 победных критерия: хорошие передачи мяча и быстрота бега. При этом быстрый бег никому не нужен, если передачи мяча выполняются технически неправильно и не вовремя.

**Основная часть**, 20 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях. Дети выполняют как знакомые, так и новые упражнения:

Игрок двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы. Понятно, что техника этого задания может быть не совсем правильной, но пусть дети иногда делают что-нибудь сложное для этого возраста;

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части 2 минут. Она включает в себя следующие задания:

•Игры 1 против 1 до 4 против 4 на площадках от 10 на 10 м

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

## **Занятие 5.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

### **Задачи:**

- Продолжать обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами;
- Анализировать, как дети выполнили домашнее задание;
- Ознакомить с ударами по мячу ногой.

**Разминка** в течение 3 минут.

Любая подвижная игра, например, такая. На площадке 10 на 10 м (или в круге, диаметром 10 м) находятся 10 футболистов. Двое из них в течение минуты должны осалить как можно больше партнеров. Нельзя выходить за пределы площадки, в этом случае мальчик или девочка считаются осаленными и выходят из игры.

**Основная часть**, 20 минут: обучение технике ударов в ворота в стандартных условиях.

Первое упражнение: удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят, сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота, шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, первые 5-10 ударов дети наносят, как умеют. Тренер смотрит на «технику» выполнения своего задания, а потом говорит: сейчас я вам расскажу и покажу, как нужно бить по воротам. Он делает это, объясняя и показывая удар внутренней стороной подъема. При объяснении – акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

После этого удары должны быть продолжены, и юные футболисты выполняют очередные 5-10 попыток. Но в этой серии тренер останавливает удары, и объясняет, что и почему делается неверно. И вновь повторяет основные положения правильной техники удара.

В третьей серии вводится соревновательный элемент: кто забьет больше.

Игровая часть тренировки: Продолжительность этой части –2 минут. Она включает в себя следующие задания:

•Игра 1 против 1 на площадке 10 на 10 м

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он

дает им домашнее занятие (например, выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести).

### **Занятие 6.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

#### **Задачи:**

Продолжать знакомить детей с футболом;

Анализировать, как дети выполнили домашнее задание

Осваивание элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами.

**Разминка** в течение 3 минут.

Любая подвижная игра, например, такая, как круговая лапта. Или «Лиса и куры»

**Основная часть**, 20 –минут: освоение элементарных движений с мячом.

Первое упражнение: дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику.

Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги.

При выполнении этого упражнения тренер контролирует расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет 57 Российский Футбольный Союз

детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Третье упражнение: тренер усложняет задание. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т. д.

Четвертое упражнение. Оно направлено на развитие механизмов координации движений. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками вниз.

Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Игровая часть тренировки Продолжительность этой части –2 минут. Она включает в себя следующие задания:

•Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м.,

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие. Например, выполнить упражнения с маленьким мячом. Бросить его на пол и поймать на отскоке. Затем ударить мячом о пол, чтобы он взлетел повыше, быстро повернуться на 180- 360°, и поймать мяч на отскоке и т.д.

### **Занятие 7.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

#### **Задачи:**

•Продолжать знакомить детей с футболом;

•Освоение умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».

**Разминка** в течение 3 минут.

Любая подвижная игра, например, такая, как Колдовское царство.

**Основная часть**, 20 минут. Освоение элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар».

Подводящие упражнения:

Юные футболисты выполняют удары по неподвижному мячу, посылая его партнерам;

Выполняют удары какой-либо частью подъема с шага;

Затем – удары с небольшого разбега низом и верхом.

Юные футболисты выполняют упражнения на площадке 30 на 30 м, в одном из концов которой устанавливаются 5 маленьких ворот. Расстояние между воротами – 5 м. На другом конце площадки стоят группы футболистов по 4-5 игроков в каждой. У каждого мяч. С 10-го по 20-й метры дистанции устанавливаются по 4-5 стоек.

В первом задании осваивается связка «ведение, обводка, ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Во втором задании осваивается связка «ведение, обводка, удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3 – 5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

**Игровая часть тренировки:** – 5 минут.

•Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м.

**В заключительной части** тренировки. Тренер должен найти положительные слова для всех детей. Вместе с тем, заключение по тренировке делается по схеме «тренировались хорошо, но можно лучше». И далее – краткий анализ того, что можно делать лучше. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.)

## **Занятие 8.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

**Задачи:**

- Продолжать знакомить детей с футболом;
- Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах

**Разминка** в течение 3 минут,

Подвижная игра «Кот идет» (Совушка)».

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та та, тра-та та

Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» поше-

велится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;
- Если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

**Основная часть**, 20 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков). Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Сразу же скажите юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали в старое время, когда многие футболисты ожидали мяч стоя.

Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба мальчика играют попеременно то правой, то левой ногой.

Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Это упражнение футболист будет делать до конца своей футбольной карьеры. Но год от года, в последующих тренировках будут возрастать скорости передвижения игроков в моменты паса или приема мяча, и скорость перемещения мяча 2 серии по 2 минуты.

**Игровая часть** тренировки.

- Игра 2 против 2 на площадке 20 на 20 м

**В заключительной части** тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, объясняя домашнее занятие (выполнение упражнений для развития гибкости) он должен отметить, что плохая гибкость (подвижность в суставах ног) не позволит юным футболистам иметь хорошую технику передач и ударов.

### Перспективно-тематическое планирование к рабочей программе дополнительного образования «Юный футболист»

**Таблица 1. Тренировочные занятия первого восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 1	Конспект 2
Вторая	Конспект 1	Конспект 3

Третья	Конспект 2	Конспект 3
Четвертая	Конспект 2	Конспект 7
Пятая	Конспект 1	Конспект 4
Шестая	Конспект 2	Конспект 5
Седьмая	Конспект 3	Конспект 4
Восьмая	Конспект 6	Конспект 8

**Таблица 2. Тренировочные занятия второго восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 8	Конспект 6
Вторая	Конспект 3	Конспект 4
Третья	Конспект 2	Конспект 5
Четвертая	Конспект 1	Конспект 4
Пятая	Конспект 2	Конспект 7
Шестая	Конспект 2	Конспект 3
Седьмая	Конспект 1	Конспект 3
Восьмая	Конспект 1	Конспект 2

**Таблица 3. Тренировочные занятия третьего восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 2	Конспект 2
Вторая	Конспект 3	Конспект 4
Третья	Конспект 7	Конспект 5
Четвертая	Конспект 5	Конспект 4
Пятая	Конспект 2	Конспект 7
Шестая	Конспект 2	Конспект 3
Седьмая	Конспект 1	Конспект 3
Восьмая	Конспект 8	Конспект 2

**Таблица 4. Тренировочные занятия четвертого восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 2	Конспект 8
Вторая	Конспект 3	Конспект 8
Третья	Конспект 7	Конспект 8
Четвертая	Конспект 5	Конспект 8
Пятая	Конспект 2	Конспект 8
Шестая	Конспект 2	Конспект 8
Седьмая	Конспект 1	Конспект 8

Восьмая	Конспект 8	Конспект 2
---------	------------	------------

## Тренировочные занятия для детей 6-7 лет

(2-й год обучения)

### Занятие 9

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

#### Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Проводим обучение ударам средней и внутренней частями подъема;

**Разминка** в течение 3 минут:

Подвижная игра «Охотники и утки»

У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема. Соблюдать дистанцию и избегать столкновений.

**Основная часть тренировки, 25 минут:** обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по мячу средней и внутренней частями подъема:

Удары по неподвижному мячу попеременно правой и левой ногой в маленькие ворота с дистанции 6, потом 8 и потом 10 м. По 3 удара каждого типа с подсчетом кто и сколько раз попал.

Выполнение связки «ведение мяча средней частью подъема на дистанции 4 – 5 м и затем удар в маленькие ворота средней или внутренней частями подъема».

#### Игровая часть тренировки.

Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами В.

### Занятие 10

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

#### Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема;

**Разминка в течение 3 минут:**

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой.

Подвижная игра «Зайцы в огороде»;

**Основная часть тренировки, 20 минут:** обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по катящемуся мячу средней и внутренней частями подъема:

Начинается эта часть занятия с упражнения: перекачивание мяча подошвой влево и вправо, в движении, поочередно обеими ногами.

*Первое упражнение:* два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частями подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частями подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этими же частями подъема стопы – 5-6 повторений на каждого партнера.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча и столько же передач.

*Второе упражнение:* освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

Ведение мяча по прямой линии (15 – 20 м) в ходьбе

То же, но в медленном беге – 2 повторения;

### **Игровая часть тренировки.**

Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинается упражнение в 6 м от ворот.

**В заключительной части** тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки.

## **Занятие 11**

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

### **Задачи:**

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема»;

### **Разминка в течение 3 минут**

Подвижная игра «Кто подходил».

**Основная часть тренировки, 20 минут:** освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».

Упражнения:

Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке.

Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения в парах. Игрок 1 накатывает своему партнеру 2 мяча навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5 – 7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота.

### **Игровая часть тренировки.**

Игра 3х3 на площадке 15 на 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;

**В заключительной части** тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки

## **Занятие 12**

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

### **Задачи:**

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Осваиваем умение выполнять передачи мяча

### **Разминка в течение 3 минут,**

Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

**Основная часть, 20 минут:** обучение умению выполнять передачи мяча в движении. Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Напомните юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной подъема правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба партнера играют попеременно то правой, то левой ногой – 2 серии по 3 минуты.

Второе упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег.

Игровая часть тренировки. 5 мин

Игра 3x3 на площадке 10 на 20 м.

**В заключительной части** тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки.

### **Занятие 13.**

*Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки*

#### **Задачи:**

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомим их с остановкой мяча бедром.

**Разминка в течение 3 минут**, Первое упражнение: любая подвижная игра на концентрацию внимания – 5 минут.

**Основная часть тренировки, 20 минут:** обучение умению остановить падающий сверху мяч подъемом стопы (остановка мяча бедром проводится эпизодически для уменьшения монотонности тренировки). Для обучения можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу.

Один из них с мячом. Он посылает мяч партнеру разными способами и тот должен остановить его подъемом стопы.

Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Третье упражнение: ознакомление с остановкой мяча бедром.

Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом в руках. Он набрасывает мяч партнеру и тот должен остановить его бедром. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение бедра останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение бедра в момент касания мяча, отведение бедра назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. По 3-4 раза партнеры пытаются остановить мяч бедром и после этого меняются местами.

**Игровая часть тренировки 5 мин**

Игра 2x2 на площадке 15 на 10 м – 2 раза по 2 минуты.

**В заключительной части** тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки

**Перспективно-тематическое планирование к рабочей программе дополнительного образования «Юный футболист»**

**Таблица 1 Тренировочные занятия первого восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 3	Конспект 8
Вторая	Конспект 3	Конспект 12
Третья	Конспект 3	Конспект 8
Четвертая	Конспект 5	Конспект 12
Пятая	Конспект 2	Конспект 8
Шестая	Конспект 3	Конспект 8
Седьмая	Конспект 5	Конспект 12
Восьмая	Конспект 3	Конспект 13

**Таблица 2. Тренировочные занятия второго восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 3	Конспект 5
Вторая	Конспект 3	Конспект 9
Третья	Конспект 6	Конспект 10
Четвертая	Конспект 6	Конспект 5
Пятая	Конспект 3	Конспект 9
Шестая	Конспект 3	Конспект 10
Седьмая	Конспект 6	Конспект 10
Восьмая	Конспект 3	Конспект 9

**Таблица 3. Тренировочные занятия третьего восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 5	Конспект 12
Вторая	Конспект 9	Конспект 8
Третья	Конспект 10	Конспект 12

Четвертая	Конспект 5	Конспект 8
Пятая	Конспект 3	Конспект 10
Шестая	Конспект 8	Конспект 3
Седьмая	Конспект 12	Конспект 10
Восьмая	Конспект 1	Конспект 2

**Таблица 4 Тренировочные занятия четвертого восьминедельного цикла**

Первая	Конспект 3	Конспект 6
Вторая	Конспект 5	Конспект 10
Третья	Конспект 11	Конспект 11
Четвертая	Конспект 3	Конспект 6
Пятая	Конспект 12	Конспект 8
Шестая	Конспект 3	Конспект 6
Седьмая	Конспект 7	Конспект 7
Восьмая	Конспект 11	Конспект 13



