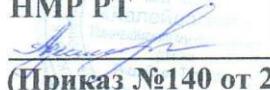


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка- детский сад №98 «Калейдоскоп»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Согласовано
Педагогическим советом МБДОУ
«Центр развития ребенка- детский сад
№98 «Калейдоскоп» НМР РТ
(протокол от 29 августа 2025 года №1)

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Центр развития
ребенка- детский сад №98 «Калейдоскоп»
НМР РТ

Г.Р. Адиатуллина
(Приказ №140 от 29 августа 2025 года)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Занятия по футболу»

возраст: 3-7 лет
срок реализации — 1 год



Составил: Наумова Гульнара Айдаровна

г. Нижнекамск, 2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура и форма занятий.....	7
3. Планируемые результаты.....	9
4. Рекомендации по проведению занятий.....	13
5. Цикл занятий с детьми 3-5 лет.....	16
6. Цикл занятий с детьми 5-7 лет.....	23
7. Список литературы.....	27

Пояснительная записка

Задачи первой тренировки: Начинаем знакомить детей с футболом.

Начинаем обучать элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. Например, чтобы освоить технику ведения мяча, нужно уметь делать, стоя на месте, перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы; перекатывание мяча подошвой в движении; катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой и т.д.

Разминка ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. 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.

Теперь 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).

Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Разминка в течение 15 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 – 25 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;
- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м;
- Мальчик 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 6 элементов, и оно выполняется поначалу медленно. В том числе и потому, что скорость перехода от одного элемента к другому – минимальная. По мере освоения

упражнения эта скорость постепенно увеличивается, что создает условия для слитного выполнения задания;

••В заключение этой части тренировки выполняется любимое стандартное упражнение детей – удары по воротам. Для этого на половине поля устанавливают наносятся любым способом, с минимального расстояния, каждый мальчик сам считает число попаданий в ворота из 5 – 10 попыток.

много маленьких ворот шириной в 1 м.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

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

••Игра 3 против 3 на площадке 15 на 20 м – 5 минут;

••Игра 4 против 4 на площадке 15 на 25 м с вратарями – 2 тайма по 3 минуты.

В этих играх дети играют по 1 – 2 минуты, и как только тренер видит, что некоторые из них останавливаются, отвлекаются,

он прерывает игру и проводит «эмоциональную встряску» (это может быть анализ увиденного им в игре, показ приема, выполнение кратковременного задания и т.п.).

••Повторение задания из первой части тренировки: легкими движениями мальчик направляет

мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии – 2 раза по 2 минуты.

••Медленный бег, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление.

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 простые упражнения с теннисным мячом).

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

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

••Ознакомление с брасыванием и ловлей мяча.

Разминка: продолжительность – до 10 минут. Начинаем ее с ходьбы по периметру площадки, потом – ходьба на носках, затем – ходьба с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два». Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее. Повторение упражнений с мячом, которые изучали на предыдущих занятиях.

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.

Упражнение 3.

- на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4. ••на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Основная часть: 25 минут, упражнения по элементарному владению мячом:

••Дети катят мяч по какой-нибудь 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 возрастать до максимума. Только так нападающему можно с помощью финта со-хранить 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 штрафуется. Например, штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

- Вбрасывание и ловля мяча. В первых тренировках можно вбрасывать мяч различными способами, но потом постепенно акцентировать внимание на технике вбрасывания мяча в соответствии с правилами футбола;
- Броски мяча на землю и ловля его на отскоке.

••**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;
- Игра «К своим флагкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3 – 5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флагком. По сигналу тренера все, кроме стоящих с флагками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флагками быстро и тихо меняются местами. По сигналу тренера «все к своим флагкам» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флагок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к флагку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флагка. Флагки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или в любые другие фигуры – 5 минут.
- Игра 4 против 4 с 4-мя маленькими воротами на площадке 20 на 25 м – 2 тайма по 5 минут.

В заключительной части тренировки медленная ходьба и упражнения для восстановления дыхания. В заключение 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 простые упражнения с теннисным мячом).

Структура и форма занятий

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

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

Разминка в течение 5 – 10 минут, после которой дети готовы к работе. Спросите у них, как они выполняли домашнее задание. Выберите 2-3 мальчиков или девочек, которые покажут, что они делали дома. Затем – повторение основных упражнений первого – третьего занятий (каждый игрок с мячом):

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- В заключение разминки – 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 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях. Дети выполняют как знакомые, так и новые упражнения:

- Мальчик 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;

•В ЗИГЗАГОБРАЗНЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ ИГРОКИ СОВЕРШАЮТ поворот мяча внутренней и внешней сторонами подъема. У некоторых из них эти повороты не получаются совсем. Причина – недостаточная подвижность в суставах, особенно в тазобедренном и голеностопном. Для постепенного исправления этого недостатка сделайте следующее. Первое: в домашнем задании дайте упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Второе: такие же упражнения должны быть включены в разминку следующих занятий.

••**Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игры от 1 против 1 до 4 против 4 на площадках от 10 на 10 м до 40 на 20 м – 2 тайма по 5 минут;
- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок выполняет технический прием, который у него хорошо получается – 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 занятие (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

Планируемые результаты

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Ознакомление с ударами по мячу ногой.

Разминка в течение 5 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый ребенок с мячом.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

Rис. 7.

- 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.
- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

Основная часть, 20 – 25 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.

Второе упражнение: игра 1 против 1, после отбора мяча – удар по воротам.

Игровая часть тренировки: удары в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 4 против 4 на площадке 24 на 12 м с маленькими воротами. При первой возможности футболисты должны бить по воротам – 4 тайма по 2,5 минуты;
- Игра 1 против 1 на площадке 10 на 10 м – 3-4 раза по 1 минуте;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок повторяет технические приемы, которые у него пока получаются плохо – 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 занятие (например, выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести).

Занятие .

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Осваиваем элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами.

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;
- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений продолжение упражнения, только движение вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

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

••Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки, на счет 8 – исходное

положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания можно на счет 8 сделать перепрыжку на другую ногу. ••Ведение мяча внешней стороной подъема с последующим ударом по маленьким воротам (по 3 – 5 раз).

••Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

Основная часть, 20 – 25 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 детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Второе упражнение: игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м.

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 вверху. 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 внизу.

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: обучение технике ведения мяча в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Эстафета «введение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 минут. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

•Игра 4 на 4 на площадке 20 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.

••Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.

••Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнения, в которых у него не все получается – 5 минут

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

Рекомендации по проведению занятий

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Осваиваем умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

• Футболист 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 делают то же самое внутренней стороной подъема;

• 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;

Затем выполняются координационные упражнения, которые «разбудят» механизмы, управляющие движениями:

• Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – приседание на опорной ноге, свободная в сторону, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на полупальцы; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

• Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

Основная часть, 20 – 25 минут. Освоение элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар».

Подводящие упражнения:

- Юные футболисты выполняют удары по неподвижному мячу, посыпая 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 устанавливают 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.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Первое упражнение: подвижная игра «У медведя на бору».

Второе упражнение: ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на 4 счета: руки вперед, руки за спину, руки вперед, руки вниз. Ходьба, чередуемая с бегом, ходьба правым и левым боком вперед.

Третье упражнение: ходьба, а потом бег через планки, положенные на газон на расстоянии 30-50 см друг от друга. Вначале – низкий темп бега, но по мере освоения частота шагов должна возрастать.

Четвертое упражнение: бег со смещениями то в правую, то в левую стороны. Периодически это упражнение выполняется как обегание зигзагообразно расставленных на дистанции 10 м пяти – восьми стоек.

Продолжаем знакомить детей с футболом;

- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема.
- Развиваем координационные способности детей.

Разминка: используем комплекс разминочных упражнений с мячом.

Исходное положение – мяч в руках на уровне груди:

- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (3 – 5 повторений);
- Броски мяча вверх на высоту до 2 м, разворот на 1800 и ловля мяча обеими руками (по 3 повторения с разворотами вправо и влево);
- Броски мяча в стенку (от груди, из-за головы) и ловля его двумя руками (по 5 повторений);
- Броски мяча на газон и ловля его на отскоке (по 5 повторений);
- Удары по мячу в стенку и остановка его после отскока внутренней частью стопы;
- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа (по 5 повторений).

Основная часть тренировки, 30 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема:

- Ведение мяча по прямой во время медленного бега;
- То же, но с замедлением и ускорением бега, а также изменением его направления;

•• 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: обучение технике ведения мяча, обводки и ударов по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

•• Квадрат 4 на 2 на площадке 20 на 20 м – 5 минут; основное внимание тренера – на умение юных игроков открыться, занять активно выгодную позицию для получения мяча.

•• Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут. Если кто-то из детей останавливается, тренер на ходу изменяет задание, внося в него какие-то новые элементы. Можно выбрать такой режим: 1,5 минуты – упражнение, потом пауза с объяснениями.

• Игра 4 на 4 на площадке 24 на 12 м, с 4 маленькими воротами – 5 минут.

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

•• Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнение, которое у него получается хуже всего – 5 минут.

В заключительной части тренировки юные футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя». 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.).

Цикл занятий с детьми 3-5 лет

	Месяц	Тема	Содержание
	Декабрь	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие, просмотр видео о футболе. Инструктаж по технике безопасности.	История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.	Ходьба - обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра).
		Техническая подготовка	Ходьба широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.
		Техническая подготовка	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
		Техника удара по мячу.	Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м
		Бег, изучение упражнения «квадрат».	Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.
		Упражнения для развития быстроты.	Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в

			течение 2-3 минут.
		Основные способы развития специальной физической подготовки.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную
	Январь	Основные способы развития специальной физической подготовки.	Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий.
		Упражнения с мячом	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу
		Упражнения с мячом	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
		Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
		Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
		Удар внешней частью подъёма.	Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
		Упражнения для развития быстроты.	Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.

		Техническая подготовка	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.
	Февраль	Удар внешней частью подъёма.	Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
		Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде)
		Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
		Техники отбивания мяча	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.
		Перебрасывание набивных мячей.	Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).
		Групповые упражнения с переходами.	Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
		Общеразвивающие	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

		упражнения	Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
		Общеразвивающие упражнения	Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
	Март	Техника передвижения	Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м
		Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.
		Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
		Выбрасывание мяча руками	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
		Закрепление ведения внутренней и внешней стороной стопы.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
		Совершенствование ведения мяча	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров

		Ведение мяча носком.	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
		Закрепление техники ведения мяча	Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот
	Апрель	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении
		Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе
		Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
		Подвижные игры и эстафеты.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
		Подвижные игры и эстафеты.	Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
		Упражнения для развития ловкости	Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь»,

			«Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа.
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).
	Май	Тактика нападения	Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
		Тактика нападения	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.
		Тактика защиты	Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки»

		Тактика защиты	Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.
		Тактика вратаря	Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию
		Интегральная подготовка	Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1,4 против 2 с целевыми заданиями.
		Интегральная подготовка	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот.
		Интегральная подготовка	Обучение игре в квадратах 3 x3, 4x4, 5x5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера

Цикл занятий с детьми 5-7 лет

	Декабрь	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Игра	Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры
		Отбор мяча перехватом в движение	Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.
		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков. получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.
		Ведение мяча + удар по воротам. Игра	Перекрывание всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне
	Январь	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки
		Прием мяча различными частями тела. Игра	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
		Передачи мяча. Игра в большой квадрат	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим

			занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
	Февраль	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки
1		Двусторонняя учебная игра.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
2	Март	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
3		Упражнение змейка + удар по воротам. Игра.	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
4	Апрель	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.
5		Разбор игроков. Комбинация «стенка».	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами

			стоящему и двигающемуся партнёру.
6		Совершенствование комбинации «стенка».	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнёру.
7		Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде)
8		Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
9		Техники отбивания мяча	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.
10	Май	Перебрасывание набивных мячей.	Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).
11		Групповые упражнения с переходами.	Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
12		Двусторонняя учебная игра.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

13		Соревнования по футболу между командами	
14		Соревнования по футболу между командами	
15		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	

Материально-техническое и методическое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные миши - 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-15 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- ноутбук
- CD-диски.

Список литературы

1. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Апрель, 2004. – 863 с.
2. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с. : ил.
3. Петухов, А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : моногр. / А. В. Петухов. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.