

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Знаменская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
протокол от «05» августа 2024 г. № 1



«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
/Беспалов В.И./  
приказ от «05» августа 2024 г. № 70

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«АЗБУКА ФУТБОЛА»**  
(стартовый уровень)  
Возраст учащихся: 6 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Никитин Сергей Александрович, тренер – преподаватель  
Сушков Виталий Владимирович, тренер – преподаватель

р.п. Знаменка, 2024 г.

### Информационная карта программы.

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Знаменская детско – юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука футбола»
3. Сведения об авторах-составителях программы:	
3. 1. ФИО, должность	Никитин Сергей Александрович, тренер – преподаватель, Сушков Виталий Владимирович, тренер – преподаватель,
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 25.12.2023);</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования";</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (ред. от 15.05.2023);</p> <p>федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и</p>

	оздоровления детей и молодежи"
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.6. Возраст учащихся по программе	6 – 7 лет
4.7. Продолжительность обучения:	1 год

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука футбола» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на укрепление здоровья детей дошкольного возраста 6-7 лет. Обучение по программе способствует развитию двигательных качеств, формированию здорового образа жизни.

Уровень освоения программы: стартовый.

**Актуальность программы.** Современные условия жизни зачастую ограничивают физическую активность детей, что может негативно сказаться на их здоровье и психическом состоянии. Футбол, как один из популярнейших видов спорта, может стать эффективным средством для решения этой проблемы. Занятия детей футболом способствуют укреплению мышц костной, нервной, сосудистой системы, растёт сопротивляемость организма заболеваниям, развиваются двигательные качества.

**Новизна данной программы** заключается в приобщении к футболу с раннего возраста, изучение основных элементов данного вида спорта через игровую деятельность.

Данная программа, помогает детям дошкольного возраста: удовлетворить потребность в двигательной активности, способствует нормальному физическому развитию детей, развивает навыки общения и уважения к соперникам и товарищам по команде, создает основу для их дальнейших занятий спортом.

**Педагогическая целесообразность.** В учебном процессе футбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Педагогическая целесообразность применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга учащихся;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Отличительной особенностью программы** является то, что учебно-тренировочные занятия проводятся в основном игровым методом, который является мощным инструментом для развития мышления, физических, социальных и эмоциональных навыков, повышения мотивации и интереса к занятиям.

**Условия набора.** В спортивно-оздоровительные группы программы зачисляются все дети дошкольного возраста (6-7 лет) желающие заниматься футболом, имеющие медицинский допуск к занятиям. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Успешность занятий футболом на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности.

**«Стартовый уровень»** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

**Объём и срок освоения программы.** Общий объём программы - 104 часа. Срок реализации – 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Образовательный процесс, строится по двум основным видам деятельности: теоретические знания, практическая отработка умений и навыков.

**Наполняемость группы** – 10-30 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятий – 30 минут.

## 1.2. Цели и задачи программы.

**Цель программы**– приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол.

**Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- Знакомство с правилами игры в футбол;
- Формирования навыков владения мячом;
- Знакомство с технико-тактическими навыками игры в футбол;

### **Развивающие:**

- Развитие координации движений;
- Создание условий для самовыражения, самореализации;
- Развитие волевых качеств.

### **Воспитательные:**

- Формирование умений работать в команде;

- Формирование навыков дисциплины;
- Формирование здорового образа жизни;
- Воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- Воспитание патриотизма.

### 1.3. Учебный план.

Годовой учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ». Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в летний период обеспечивается путем организации самостоятельной работы (домашние задания).

#### Учебный план.

п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>			текущий
1.1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1		
1.2	Знакомство с правилами игры в футбол. Оборудование, инвентарь.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>40</b>			текущий
2.1	Общефизическая подготовка	20	2	18	
2.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>31</b>			текущий
3.1	Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры	31	5	26	
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола</b>	<b>30</b>			текущий
4.1	Подвижные игры	15	1	14	
4.2	Эстафеты	15	1	14	
<b>Общее количество часов</b>		<b>104</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	

#### Содержание учебного плана.

##### 1. Теоретическая подготовка – 3 часа.

##### 1.1 Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности – 1 час.

Познакомиться с учащимися. Познакомить учащихся друг с другом. Педагогическое наблюдение. Диагностика. Правила поведения и безопасности на занятиях. Спортивная форма, правила поведения в раздевалке. Дисциплина. Что такое разминка.

##### 1.2 Знакомство с правилами игры в футбол. Оборудование, инвентарь – 2 часа.

Вид спорта «футбол». Цель игры. Какая команда становится победителем. Состав команды. Футбольное поле. Какие бывают ворота. Что такое «гол». Капитан команды-кто это.

Также теоретические знания, учащиеся приобретают в форме бесед, объяснений на учебно-тренировочных занятиях.

## **2. Физическая подготовка – 40 часов.**

**2.1 Общефизическая подготовка (ОФП) – 20 часов.** Общая физическая подготовка футболистов обеспечивает всестороннее развитие физических качеств, повышает уровень физической подготовленности и общей работоспособности. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель общей физической подготовки — создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента, специальной подготовки.

**Развитие силы.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**Развитие быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

**Развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Развитие координации.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **2.2 Специальная физическая подготовка (СФП) – 20 часов.**

**Упражнения:** различные виды бега на координационной лестнице, упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенно уменьшая его ширину), челночный бег, упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту.

## **3. Техническая и тактическая подготовка – 31 час.**

### **3.1 Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры.**

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики игры. Планирование тактических действий. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных тактик в зависимости от техники игры противника.

Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая

мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

#### **4. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола – 30 часов.**

##### **(Приложение 1)**

##### **4.1 Подвижные игры – 15 часов.**

Игры: «Подвижная цель», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей» и т.д.

#### **4.2 Эстафеты– 15 часов.**

Эстафеты: «Ведение мяча по прямой», «Переноска мяча», «Ведение обводка стоек», «Кенгуру», «Гонка мячей под ногами» и т.д.

##### **Планируемые результаты:**

- *в области теоретической подготовки:* правила игры в футбол;

оборудование, инвентарь; требования техники безопасности при занятиях футболом.

- *в области общей и специальной физической подготовки:* освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- *в области технико-тактической подготовки:* овладение основами техники и тактики; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом учащиеся:

##### ***Должны знать:***

- 1.Правила техники безопасности.
- 2.Правила игры.

##### ***Должны уметь:***

- 1.Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам.
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
- 3.Обладать тактикой атаки и обороны.

##### ***Должны иметь навыки:***

- 1.Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча.
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне.
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы».**

**2.1. Условия реализации программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

**Материально – техническое обеспечение программы.**

№	Наименование оборудования	Количество
1	Флажки разноцветные	80
2	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)	15
3	Мячи большие	25
4	Мячи средние	20
5	Мячи малые	20
6	Мячи мини-футбольные детские (размер 4)	18
7	Ворота	2
8	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,	по количеству детей
9	Фишки	40
10	Конусы	10
11	Координационная лесенка	2
12	Гимнастические лавки	4
13	Манишки	20
14	Свисток	1
15	Мат гимнастический	10

**Методические условия реализации программы.**

**Методы обучения.** Для освоения содержания программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, строго регламентированного упражнения, игровой.

Методы воспитания:

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (упражнение, демонстрация, воспитывающая ситуация);
- методы формирования сознания (беседа, пример, убеждение);
- методы стимулирования и мотивации (поощрение, игра).

**Формы организации образовательного процесса.** Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного

процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая формы работы в рамках одного занятия.

### **Структура учебного занятия.**

Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);
- основной (занимает 70-75% всего времени занятия);
- заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

### **Эффективность обучения элементам футбола будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:**

1. При обучении детей делать акцент на обучение посредством игры и строить процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр.

2. Мяч должен быть крупным, с покрышкой, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Окружность мяча 68-71 см. Если есть возможность дать мяч

каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.

3. Упражнения дети выполняют как правой, так и левой ногой.

4. При обучении сложным действиям используются подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия.

5. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений.

6. Футбольные элементы совершенствуются в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Применение разнообразных игровых действий позволит:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- успешно решать задачи начального обучения;
- обеспечить вариативность действий игроков;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивной игры.

7. Используется упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, на площадке меньших размеров).

### **Дети должны знать элементарные правила игры в футбол:**

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;

- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;

- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;

- соблюдение правил игры, и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ.**

### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
3. Знать правила игры.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и обувь.
3. Вымыть лицо и руки с мылом.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

### Перечень информационного обеспечения.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. –432 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.- методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.– 192 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол;утвержденприказом Минспорта Россииот 27 марта 2013 г. N 147.

### Интернет-ресурсы

1. <http://футбол-удары.рф/> - форум о детско-юношеском и профессиональном футболе
2. <https://rfs.ru/> - общероссийская общественная организация.
3. <https://vk.com/rpl> - Официальная страница Мир Российской Премьер-Лиги (РПЛ)
4. <https://vshkole.rfs.ru/> - проект Российского футбольного союза.
5. <https://vk.com/ploshadka.club> - журнал для детских тренеров, юных футболистов и их родителей.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

### 1.Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

### 2.Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами.

4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

### 3.Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

#### **4.Игра в футбол вдвоем**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

#### **5.Забей в ворота**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

#### **6.У кого больше мячей**

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

#### **7.Футболист**

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

**8.Забей гол**

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

**9.Смена сторон**

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

**10.Футбольный слалом**

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

**11.С двумя мячами**

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

**12.Сильный удар**

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

**13.Попади в мишень**

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мешень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

**14. Пингвины с мячом**

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

1. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

**15. Прокати мяч в ворота**

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покати́лся по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

**16. Мяч под планкой**

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии.

Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

### **17.Мяч под планкой**

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2 0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

## **ЭСТАФЕТЫ**

### **1) Ведение мяча по прямой.**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый участник ведёт мяч ногой по прямой линии, обводит стойку и возвращается назад, обводит свою колонну, передаёт мяч следующему и становится в конец колонны.

### **2) Переноска мяча у каждой команды по одному футбольному мячу.**

игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

По сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки. В случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

### **3) Ведение обводка стоек.**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый участник ведёт мяч ногой зигзагообразно змейкой, обозначенной стойками. Стойки расположены по прямой линии, расстояние между стойками 60 см. Количество стоек 6-8 штук. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Следующий участник не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

#### **4) Эстафета «Кенгуру»**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Зажав мяч между ногами (выше колен) , участник двигается прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передаёт эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

#### **5) Гонка мячей под ногами**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый игрок каждой команды посылает мяч ногой между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны, кладёт мяч на пол и опять посылает мяч между расставленными ногами . Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### **6). Передал — садись.**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Играющие разделены на две команды и стоят в колоннах по одному, параллельно друг другу. Напротив команды на расстоянии 6—8 шагов располагается капитан с мячом в руках. По сигналу капитан набрасывает мяч первому игроку колонны, который возвращает его обратно ударом головой, после чего принимает положение упор-присев. Затем капитан набрасывает мяч второму игроку и т.д. Игра заканчивается, когда последний игрок возвратит мяч капитану. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

#### **7) Челночный дриблинг.**

У каждой команды по одному футбольному мячу. В 5 м, 10 м и 15 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. После этого ведение выполняет следующий участник. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

#### **8) Эстафета с передачей мяча партнёру.**

Команды выбирают капитанов. У каждой команды по одному футбольному мячу. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов по футбольному мячу. По сигналу судьи, капитаны одновременно делают передачу мяча ногой впереди стоящим игрокам своих команд. Получив мяч, игрок выполняет передачу обратно

капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан выполняет передачу второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Вернув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выполнять передачи можно только низом правой или левой ногой. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым принимал мяч от капитана.

### **9) Командное ведение мяча**

У каждой команды футбольный мяч. Команда встаёт в круг взявшись за руки, в центре круга лежит мяч. Команда передвигается до стойки, огибает её и возвращается, назад не расцепляя рук и не выпуская мяч из круга. Если мяч вышел из круга, движение возобновляется с места потери мяча.

### **10) Конкурс капитанов**

У каждой команды футбольный мяч. Капитан команды находится на линии старта с футбольным мячом в руках. В 5 м от линии старта лежит обруч. У обруча находится партнёр по команде. По сигналу капитан выполняет вбрасывание мяча из-за головы, стараясь попасть мячом в обруч. После приземления мяча партнёр по команде подбирает мяч и передаёт его капитану команды ударом ноги низом. Капитан выполняет 5 попыток попадания в обруч. Учитывается количество попаданий в обруч и время, затраченное на все попытки.

### **11) Снайперы.**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Команда делится на две группы и располагается на разных сторонах площадки. В середине площадки в одну линию на расстоянии 50 см ставятся кегли. Участники ударом по мячу ногой стараются сбить кегли с обеих сторон площадки. Разрешается передавать мяч партнёрам по команде. Побеждает команда сбившая наибольшее количество кеглей за 1 минуту.

### **12) Командное жонглирование.**

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый игрок жонглирует футбольным мячом с помощью любой части тела, кроме рук, в течении 30 секунд. Жонглирование прекращается в случае касания мячом пола или рук. Затем мяч передаётся следующему участнику, который выполняет жонглирование за это же время. Эстафета считается законченной, когда все участники выполнят жонглирование. Подсчитывается общее количество элементов жонглирования, выполненное всей командой. Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму в жонглировании мячом.