

СОУСЛАСОВАНО  
Директор АНО ФМЛ  
«ПРОФРСС»  
01.10.2025г.

Д.О. Бояркин

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Олитская СОШ №2»  
Т.И. Лебедева  
01.10.2025

Шлан-программа  
дополнительного образования

## «Футбольное путешествие»

Часть II,  
2025-2026 уч. год

Руководитель:  
Выдавец А.В.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- |   |   |
|---|---|
| 1. Учреждение:                                      | Футбольный Центр «Прогресс».  |
| 2. Название программы:                              | «Футбольное путешествие часть II».  |
| 3. Вид программы:                                   | авторская   |
| 4. Направление                                      | физкультурно-спортивное   |
| 5. Образовательные области:                         | физическая культура, психология,<br>педагогика, физиология, гигиена, медицина,<br>анатомия. |
| 6. Уровни освоения:                                 | от общекультурного до углубленного  |
| 7. Форма учебного объединения:                      | спортивная секция   |
| 8. Продолжительность освоения:                      | 1 год   |
| 9. Возраст  | от 6 до 7 лет   |
| 10. Форма организации<br>образовательного процесса: | групповая   |

## Введение

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых всего мира.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связана со здоровьем нового человека XXI века и будущим России. Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. По мнению ученых, необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, так как этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье. Поэтому на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно особенностям детей, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Данную задачу мы предлагаем решать средствами футбола, целесообразно решать в процессе физкультурной деятельности. Именно на основе интереса детей к занятиям футболом следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

В рамках данной программы преследуется цель, связанная не только с формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни, но и, в конечном счете, с формированием отношения ребенка к себе как к эмоционально и социально значимой личности. Включение ребенка в деятельность, направленную на обучение и

сохранение здоровья, правильное отношение к миру, окружающим людям, умение устанавливать взаимосвязь между организмом человека и окружающей средой – важное условие социальной адаптации личности ребенка.

Футбол очень популярная игра во всем мире. В нашей стране футболом занимаются миллионы людей. Эта древняя игра открывает новые горизонты познания, создает положительную мотивацию учения, активно формирует личность. По развитию ловкости и быстроты футболисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся футболом. ФУТБОЛ совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Нередко эти качества помогают в жизненных ситуациях. Игра в футбол способствует развитию и поддержанию высокой подвижности, быстроты, координации, силы которые являются важными показателями хорошего физического развития и здоровья.

Занятия футболом способствуют воспитанию специальной и скоростной выносливости, так как футболисту приходится многократно передвигаться по полю с высокой скоростью.

Обладая притягательностью игр вообще, футбол имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность жизненно важных систем человеческого организма.

Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала футбол в числе наиболее перспективных видов спорта, доступных большому количеству людей и служащих на благо здоровья людей.

### **Пояснительная записка.**

Авторская программа «Футбольное путешествие» - была разработана в 2015 году. В настоящее время содержание программы модернизировано на основе практической работы АНО ФЦ «Прогресс» в детских дошкольных учреждениях города Перми и в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, Федеральной целевой программой «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года», Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики

в области образования и науки», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставом автономной некоммерческой организации Футбольный Центр «Прогресс» г. Перми.

Предпосылкой создания программы является позитивный опыт обучения детей дошкольного возраста футболом в детских дошкольных учреждениях г.Перми.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в том, что назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных специалистов.

**Цель программы:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка старшего дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

***Задачи программы:***

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)

- содействовать воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать в развитии активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

### **Принципы построения и реализации программы**

Работа основана на следующих принципах:

1) *«Индивидуального подхода»*, который учитывает особенности развития ребенка, степень отставания или опережения физических возрастных показателей. Индивидуальный подход отражается и в постановке задач, и в подборе способов их решения, и в методике обучения.

2) *«От простого к сложному»*. Он подразумевает постепенное повышение требований к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке и решению воспитательных задач.

3) *«Доступности»*. Эта доступность определяется соответствием физических упражнений, подвижных игр, уровню психомоторного развития, состоянию здоровья конкретной личности.

4) *«Учета возрастного развития ребенка»*. В данном случае подбор средств и методов обучения связан с возрастными особенностями детей..

5) *«Чередования (или рассеянной мышечной нагрузки)»*. Этот принцип важен для предупреждения утомления у детей. Он предусматривает такое сочетание физических упражнений, чтобы работа одних мышц сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

6) *«Сознательности и активности»*. Для решения задач личностного развития необходимо сознательное активное участие ребенка в занятиях. Понимание задач и возможностей настольного тенниса в объеме, соответствующем психофизиологическим особенностям ребенка, способствует повышению эмоционального уровня, дисциплинирует детей, активизирует их.

7) *«Систематичности»*. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств физкультуры во всевозможных формах в течение всего курса и обеспечивается регулярностью проводимых занятий.

8) *«Партнерства»*. Взаимоотношения и педагога, и детей, и родителей должны строиться на уважении личности.

1) *«Гуманизации»*. Обеспечивает благоприятные условия освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания.

### **Комплектование учебных групп**

**Возраст детей:** 6-7 лет.

**Состав группы:** 15 человек.

### **Режим занятий**

Программа «Футбольное Путешествие» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность занятий: 30 мин. 2 раза в неделю, 64 занятия в год.

### **Методическое обеспечение**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение ведения мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого

используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с футбольными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

### **Прогнозируемые результаты**

Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

## Учебно-тематический план

	Раздел подготовки	Всего часов
1.	Техника передвижения игрока	5
2.	Удары по мячу	10
3.	Остановка мяча	6
4.	Ведение мяча	10
5.	Передача мяча	11
6.	Игровая	16
7.	Теоретическая	6
	Итого	64

### Содержание программы

#### 1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

#### 2) Удар по мячу

- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам.
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега.
- обводка стоек и удар по мячу внутренней стороной стопы или серединой подъема

#### 3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча подошвой.
- остановка мяча катящегося под разным углом.

#### 4) Ведение мяча:

- ведение мяча внешней стороной подъема.
- ведение мяча с обводкой стоек.
- ведение мяча с последующим ударом по мячу в цель.

#### 5) **Тактическая подготовка:**

- игра в атаке 1\*1
- игра в обороне 1\*1
- игра в атаке 2\*2
- игра в обороне 2\*2

#### 6) **Теоретическая подготовка:**

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умейте нападать, умейте защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

### **Оборудование, материалы, кадровые ресурсы, необходимые для выполнения программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Оборудование:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;
- наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- гимнастические скамейки;
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

Форма для занятия – шорты ,футболка, спортивная обувь (кеды/кроссовки).

К реализации данной программы привлекаются педагоги по футболу.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

***Знать / понимать:***

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

**Уметь:**

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, водить;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники спортивной игры: футбол.
- подчинять свои интересы интересам команды.

**Методика диагностики**

Виды движений:		Средний уровень	Средний уровень
Элементы игры в футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча с последующим ударом в цель (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 раз потерял мяч. Точный удар после остановки мяча.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 раз потерял мяч. Точный удар по подвижному мячу
	Игра 1x1, 3x3.	Активное участие в игре, с применением ведения мяча и ударами мяча по воротам.	Активное участие в игре, с применением ведения мяча и ударами мяча по воротам.

**Формы подведения итогов реализации программы:** итоговые занятия, соревнования, спортивные развлечения, спортивные праздники совместно с родителями.

**Диагностическая карта по определению уровня усвоения программы по обучению  
игре с мячом**

Ф.И.О		Элементы игры в футбол				итого	
		Ведение мяча «змейкой» с последующим ударом в цель		Игра 1х1, 3х3.			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1							
2							
3							
4							
5							
	<b>Итого:</b>	<b>В</b>					
		<b>С</b>					
		<b>Н</b>					

**Учебно-тематический план (2 год обучения)**

месяц	№ п/п, время	Тема занятия	Содержание
октябрь	1 30 мин.	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по мячу в ворота, игра в футбол.
	2 30 мин.	Учимся играть в футбол	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
	3 30 мин.	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой) с последующим ударом в цель ( ворота - расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Игра 1x1 Бросок мяча в вверх и ловля его двумя руками.
	4 30 мин.	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по мячу в ворота, игра в футбол.
	5 30 мин.	Учимся играть в футбол	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
	6 30 мин.	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой) с последующим ударом в цель (ворота –расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Игра 1x1. Бросок мяча в вверх и ловля его двумя руками.
	7 30 мин.	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по мячу в ворота, игра в футбол.
	8 30 мин.	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по мячу в ворота, игра в футбол.
ноябрь	9 30 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	10 30 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.
	11 30 мин.	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар по мячу в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.
	12 30 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.
	13 30 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	14 30 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.
	15 30 мин.	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар по мячу в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.

	16 30 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.
декабрь	17 30 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и.: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».
	18 30 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр. упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.
	19 30 мин.	Техника передвижения, ведение мяча	«Обратный поезд» - бег лицом и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель». М/п игра «Олени».
	20 30 мин.	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.
	21 30 мин.	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и.: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».
	22 30 мин.	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр. упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.
	23 30 мин.	Техника передвижения, ведение мяча	«Обратный поезд» - бег лицом и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель». М/п игра «Олени».
	24 30 мин.	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.
январь	25 30 мин.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.
	26 30 мин.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».
	27 30 мин.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямой на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
	28 30 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
	29 30 мин.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.
	30 30 мин.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».
	31 30	Ведение мяча с изменением	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямой на

	мин.	направления, скоростное ведение	скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
	32 30 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
февраль	33 30 мин.	Передача мяча, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	34 30 мин.	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
	35 30 мин.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямой на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
	36 30 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
	37 30 мин.	Передача мяча, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	38 30 мин.	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
	39 30 мин.	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.
март	40 30 мин.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	41 30 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
	42 30 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	43 30 мин.	Челночный бег	Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».
	44 30 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	45 30 мин.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	46 30 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.

	47 30 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
апрель	48 30 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	49 30 мин.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	50 30 мин.	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
	51 30 мин.	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
	52 30 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	53 30 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	54 30 мин.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	55 30 мин.	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
56 30 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.	
май	57 30 мин.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3
	58 30 мин.	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой) с последующим ударом в цель (ворота– расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Игра 1х1, 3х3. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока
	59 30 мин.	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	60 30 мин.	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	61 30 мин.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	62 30 мин.	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.

	63 30 мин.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3
	64 30 мин.	Итоговое занятие	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3
Всего:	64 занятия		

### Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.

#### 1 Беседа: Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол – самая древняя игра. название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - *ступня* и «бол» - *мяч*, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11- метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

#### 2 Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

*Перемещение игрока.* Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

*Удары по мячу.* Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

*Удар внутренней стороной стопы* – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом* ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

*Удар серединой подъема* отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

*Для удара внешней частью подъема* нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

*Удар внутренней частью подъема* – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка катящегося мяча подошвой.* Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

*Вбрасывание мяча.* Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги – в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

### **3 Беседа: Умейте нападать, умейте защищать!** (техника игры в футбол).

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

### **4 Беседа: Простейшие правила игры.**

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки. Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

### **5 Беседа: Как избежать травматизма.**

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

### **6 Беседа: Как достичь положительного результата.**

- Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».

Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.