

**Отдел культуры развития спорта и туризма Лысковского муниципального
округа Нижегородской области**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»**

Рассмотрено на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп»
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

Утверждено
приказом № 368 ОД
от 28.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
«Первые шаги в футбол»**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор- составитель:
Тренер-преподаватель Крючков А.О.

г. Лысково
2025

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.	6
3. Содержание программы.....	8
3.1. План воспитательной работы.....	8
4. Теоретическая подготовка.....	11
5. Учебный график	21
6. Формы аттестации	27
7. Оценочные материалы	28
8. Методическое обеспечение программы.....	30
9. Условия реализации программы.....	33
10. Список литературы.....	34

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения футбол в Муниципальном автономном учреждении «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп».

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия футболом с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для избранного вида спорта.

Новизна программы заключается в том, что в ней аккумулирован опыт уже имеющихся программ и основу занятий составляют подвижные игры, направленные на всестороннее развитие ребенка и освоение техники игры в мини-футбол.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что игра является незаменимым средством совершенствования движений, способствующим развитию быстроты, ловкости, координации, а также мышления, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Общее направление деятельности - спортивно-оздоровительное, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий футболом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обучить основам технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом, воспитание нравственных и волевых качеств, чувства товарищества.

Отличительная особенность программы в том, что она способствует развитию качеств, необходимых при отборе детей на предпрофессиональную программу по мини-

футболу.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу, 5-6 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по мини-футболу принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, тренировочным и др.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся с 5 лет. Основной контингент объединения дошкольники и младшие школьники

Объем и срок освоения программы

Срок реализации образовательной программы 2 года.

Формы обучения

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (тесты, контрольные срезы), а также проверяется комиссией на итоговой аттестации.

Занятия проводятся в групповой форме.

Количество детей в группе 10-30 человек, поскольку при воспитании и обучении чрезвычайно важным является личностно-дифференцированный подход, во время занятий тренер-преподаватель должен иметь возможность уделить внимание каждому ученику индивидуально.

Программа может реализовываться на основе сетевого взаимодействия организаций, модульного подхода, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий

Учебный год	Продолжительность занятий (ч.)	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
2025-2026	1	3	3	120
2026-2027	1	3	3	120

Планируемые результаты реализации Программы.

По общей физической подготовке:

Оздоровление и физическое развитие детей, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Развитие двигательных навыков, выполнение элементов строевой подготовки и ОРУ.

Сдача нормативов по ОФП, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение: базовых и прикладных двигательных навыков, специальных упражнений на оценку.

Сдача нормативов по СФП в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать технические действия (техника владения мячом, способы остановки и ударов по мячу, вратарская техника и т.д.), в соответствии с программным материалом года обучения.

Владеть техническим арсеналом футболиста в игровых ситуациях, с выполнением заданий и установок тренера. Применять тактические навыки в соревновательно-игровых заданиях.

Уметь взаимодействовать в команде на игровом поле с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке:

Знать и применять на практике простейшие правила соревнований и терминологию изучаемых элементов, соответствующих возрасту.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

2.1. Учебный план 1 год. обучения (3ч в неделю)

	Наименование разделов и тем	при 3-х часовой нагрузке в неделю
1	Теория	8
	Правила безопасности на занятиях	2
	Физическая культура и спорт в России	2
	Личная и общественная гигиена.	2
	Питание юных спортсменов	2
2	Общефизическая подготовка	44
	Упражнения	
	- на развитие силовых качеств	6
	- на развитие скоростных качеств	6
	- на развитие выносливости	6
	- на развитие ловкости	6
	Подвижные игры	20
3	Специально-физическая подготовка	10
	Специально-физические упражнения	3
	Акробатика	3
	Легкоатлетические упражнения	4
4	Технико-тактическая подготовка	53
	Технические действия	29
	Тактические действия	12
	Интегральная подготовка	12
5	Контрольные испытания	2
	Входящая диагностика	1
	Промежуточная аттестация	1
6	Соревнования	3
	Соревнования, матчевые встречи	3
	ВСЕГО	120

Учебный план 2 год. обучения (3ч в неделю)

	Наименование разделов и тем	при 3-х часовой нагрузке в неделю
1	Теория	8
	Правила безопасности на занятиях	2
	Физическая культура и спорт в России	2
	Основные виды подготовки юного спортсмена	2
	Спортивные соревнования	2
2	Общефизическая подготовка	40
	Упражнения	
	- на развитие силовых качеств	2
	- на развитие скоростных качеств	2
	- на развитие выносливости	2

	- на развитие ловкости	2
	Подвижные игры	26
3	Специально-физическая подготовка	10
	Специально-физические упражнения	3
	Акробатика	3
	Легкоатлетические упражнения	4
4	Технико-тактическая подготовка	53
	Технические действия	29
	Тактические действия	12
	Интегральная подготовка	12
5	Контрольные испытания	2
	Итоговая аттестация	2
6	Соревнования	3
	Соревнования, матчевые встречи	3
	ВСЕГО	120

3. Содержание программы

3.1. План воспитательной работы

Месяц	Дата и тема (допускается перенос даты в соответствии с расписанием занятий)	Форма проведения
Сентябрь	1 сентября 2024 год Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Инструктаж
	1 сентября 2024 год профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в учреждении, требования охраны труда	ИНСТРУКТАЖ
	24 сентября 2024 год Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни	БЕСЕДА
	5 октября 2024 год Международный день учителя	Классный час
Ноябрь	4 ноября 2024 год День народного единства	Экскурсия
	26 ноября 2024 год День матери Всемирный день информации	Беседа
Декабрь	3 декабря 2024 год День неизвестного солдата	Беседа
	9 декабря 2024 год День героев отечества	Поход в музей

Январь	11 января 2025 год Всемирный день «спасибо»	Беседа
	27 января 2025 год День снятия блокады г. Ленинграда	Беседа
Февраль	23 февраля 2025 год День защитника отечества	Товарищеский матч с папами
Март	1 марта 2025 год профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Инструктаж
	8 марта 2025 год Международный женский день	Спортивное мероприятия с мамами
	15 марта 2025 год День добрых дел	Беседа
Апрель	7 апреля 2025 год Всемирный день здоровья	Беседа
	12 апреля 2025 год День космонавтики	Викторина
Май	1 мая 2025 год Праздник весны и труда (1 мая)	Уборка территории фoka
	9 мая 2025 год день победы в вov	Митинг
Июнь	1 июня 2025 год Международный день защиты Детей	Спортивные мероприятия
	12 июня 2025 год	Беседа

	День россии	
--	--------------------	--

4. Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и др. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Темы теоретических занятий 1 года обучения

№ п\п	тема	Краткое содержание раздела
1	Правила безопасности на занятиях.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.
2	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание).

4	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
5	Спортивные соревнования.	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Темы теоретических занятий 2 года обучения

№ п/п	тема	Краткое содержание раздела
1	Правила безопасности на занятиях.	Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
2	Сущность спортивной тренировки.	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
3	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.
4	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной

и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

5. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание.

6. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

7. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

8. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

9. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении фишек, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка конусов(на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

5. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

6. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

7. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

8. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой.

9. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой и обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение,

финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это, в первую очередь, проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующие методические приемы при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударе, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар

эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех

случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Ввод мяча

Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если игроки умеют правильно и быстро вводить мяч в игру, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля.. Мяч непосредственно располагаться должен на боковой линии в месте, где он покинул поле. Ввод мяча может быть быстрым и неожиданным или с подготовкой и соблюдением 5-ти метрового расстояния соперника от мяча. Способы выполнения: подошвой, носком, внутренней стороной стопы и подъемом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и

противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика.

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Руководство действиями партнёров.

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Интегральная подготовка

Применение полученных навыков в игре в футбол по упрощенным правилам, мини-футбол.

1. Обводка мяча вокруг конусов
2. Прием мяча
3. Бег с мячом
4. Остановка мяча ногой
5. Удары по воротам
6. Набиваем мяч ногами
7. Отрабатываем ближние и дальние пасы
8. Совершенствуем удары головой
9. Игра в футбол

5. Учебный график

Учебный план-график 1 года обучения (2025-2026) при 3-х часовой недельной нагрузке

Месяц	Число	Предметные области										Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Соревнования, матчевые	в неделю	в месяц
		8	44	10	29	12	12	1	1		3		
сентябрь	2-8		2		1							3	13
	9-15		1		1			1				3	
	16-22		1		1	1						3	
	23-29		1		1	1						3	
	30	1										1	
октябрь	1-6	1				1						2	13
	7-13		1		1	1						3	
	14-20		1		1	1						3	
	21-27		1		1	1						3	
	28-31		1		1							2	
ноябрь	1-3		1									1	12
	4-10		1		1							2	

	11-17		1		1	1						3	
	18-24		1	1		1						3	
	25-30				1	1					1	3	
декабрь	2-8	1	1			1						3	13
	9-15		1		1	1						3	
	16-22		1		1	1						3	
	23-29		1	1	1							3	
	30-31		1									1	
январь	1-8	каникулы											9
	9-12		1									1	
	13-19		1	1	1							3	
	20-26	1	1				1					3	
	27-31				1		1					2	
февраль	3-9	1	1				1					3	12
	10-16		1	1	1							3	
	17-23		1		1		1					3	
	24-28		1		1		1					3	
Март	3-9	1	1	1								3	13
	10-16		1		1		1					3	
	17-23		1		1		1					3	

	24-30		1	1	1							3	
	31		1									1	
Апрель	1-6		1	1								2	13
	7-13		1	1			1					3	
	14-20		1		1		1					3	
	21-27		1		1						1	3	
	28-30			1			1					2	
Май	1-3	1										1	12
	4-10		1				1					2	
	11-17		1		1						1	3	
	18-24				1		1		1			3	
	25-31	1	1		1							3	
Июнь	1-7		2		1							3	10
	8-14		2	1								3	
	15-21		2		1							3	
	22		1									1	
Июль													
Август													
	Итого часов												120

Учебный план-график 2 года обучения (2026-2027) при 3-х часовой недельной нагрузке

Месяц	Число	Предметные области										Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Соревнования, матчевые	в неделю	в месяц
		8	44	10	29	12	12			2	3		
сентябрь	1-7	1	2									3	13
	8-14		1		1		1					3	
	15-21		1		1	1						3	
	22-28		1		1	1						3	
	29-30				1							1	
октябрь	1-5	1			1							2	14
	6-12		1		1	1						3	
	13-19		1		1	1						3	
	20-26		1		1	1						3	
	27-31		1		1	1						3	
ноябрь	2-9	1	1	1								3	12
	10-16		1		1	1						3	

	17-23		1		1	1						3	
	24-30		1		1	1						3	
декабрь	1-7		1		1	1						3	13
	8-14		1		1	1						3	
	15-21		1		1	1						3	
	22-28		1	1	1							3	
	29-30		1									1	
январь	1-8	каникулы											10
	9-18	1	1		1		1					4	
	16-22		1	1	1							3	
	23-31	1	1				1					3	
февраль	2-8	1	1				1					3	11
	9-15		1	1	1							3	
	16-22		1		1		1					3	
	23-28		1				1					2	
Март	2-8		1	1	1							3	13
	9-15	1	1				1					3	
	16-22		1		1		1					3	
	23-29		1	1							1	3	
	30-31		1									1	

Апрель	1-5			1			1				2	13
	6-12		1	1			1				3	
	13-19		1		1		1				3	
	20-26		1		1					1	3	
	27-30		1	1							2	
Май	4-10	1	1		1						3	12
	11-17		2				1				3	
	18-24		1		1					1	3	
	25-31				1					2	3	
Июнь	1-7		2		1						1	9
	8-14		2	1							3	
	15-21		2		1						3	
											3	
Июль												
Август												
	Итого часов											120

6. Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;
- промежуточную аттестацию;
- контрольные занятия;
- соревнования.

Входящая диагностика проводится с целью оценки физического состояния занимающихся и включает сдачу следующих нормативов: Бег 20 м., челночный бег 2х10 м; прыжок в длину с места;

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, **промежуточной и итоговой аттестации** учащихся МАУ ДО « СШ «ФОК «Олимп» в мае обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а итоговую аттестацию по завершению программы тоже в мае.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в таблице ниже. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оцениваются по пятибалльной системе. Для перевода на следующий этап обучения учащийся должен выполнить переводные нормативы.

7. Оценочные материалы

Критерии оценок промежуточной аттестации в конце 1-го года обучения

№ п/п	Виды испытаний		
		зачет	Не зачет
1	Бег 30 м, с	До 12.0	Более 12.0
2	Челночный бег 3х10м, с	До 19-0	Более 19.0
3	Прыжок в длину с места, см	Более 50	Менее 50

Тестовые задания по технической подготовке

1. Ведение мяча змейкой, обводка 5 фишек

Критерии оценок:

- «сдано» - обвел 2 и более фишки
- «не сдано» - не обвел ни одной фишки

2. Остановка мяча подошвой из 5 раз.

Критерии оценок:

- «сдано» - остановил 2 раза и более
- «не сдано» - не остановил ни разу

Критерии оценок итоговой аттестации в конце 2-го года обучения

№ п/п	Виды испытаний		
		зачет	Не зачет
1	Бег 30 м, с	До 10.0	Более 10.0

2	Челночный бег 3x10м, с	До 15-0	Более 15.0
3	Прыжок в длину с места, см	Более 60	Менее 60
4	Бег 1000 м	До 8 мин	Более 8 мин

Тестовые задания по технической подготовке

1. Свободное ведение мяча и остановка мяча по сигналу (5 раз)

Критерии оценок:

- «сдано» - остановил 3 раза и более
- «не сдано» - остановил менее 2 раз

2. Обводка пяти стоек и удар по воротам (три попытки)

Критерии оценок:

- «сдано» - выполнил с трех попыток
- «не сдано» - не выполнил ни разу

8. Методическое обеспечение программы

Методическое указание реализации Программы:

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

наглядные – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

практические - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов футбола. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Тип занятия применяемый для освоения программы может быть комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого

материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематические или символические (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы,.);
- картинные и картинно-динамические (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, диапозитивы, фотоматериалы и др.);
- звуковые (аудиозаписи, радиопередачи);
- смешанные (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.).

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.

9. Условия реализации программы

Обучение проходит в спортивном зале и на футбольном поле, соответствующих нормам САНПИН.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в футбол.

Материально-техническое обеспечение

1. Универсальный спортивный зал 20х40м– 1 шт.
2. Ворота 2х3м -4 шт.
3. Сетки на ворота – 4 шт.
4. Малые футбольные ворота 1х1.5м – 2 шт.
5. Мячи №3 - 20 шт.
6. Мячи №4 – 20 шт.
7. Фишки – 20 шт.
8. Тренажерный зал
9. Гимнастические скамейки – 4 шт.

10.Список литературы

Нормативно-методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р

3. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242

5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»

6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>

7. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья,

включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. №147)

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. - М.: Человек, 2010.
5. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
6. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013.
7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990.
8. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. –М.: Советский спорт, 2008.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

11. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2005.

12. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.

Список литературы для детей.

1. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол: энциклопедия. – М.: АСТ, 2009

2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2008.

Интернет-ресурсы:

1. Онлайн журнал о детском футболе <https://ballway.ru/>
2. Платформа знаний для тренеров <https://www.i-trener.ru/>
3. Тактическая доска онлайн <https://tactical-board.com/>