

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «СШ № 2»

М.В. Одегов

« 31 » августа 2026 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ**

Срок реализации – 1 год

Разработчики:

тренеры-преподаватели

Биткин Владимир Анатольевич,

Арапова Олеся Олеговна

Новоуральск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы	6
Учебный план	6
Содержание учебного плана	7
Теория и методика физической культуры	7
Общая физическая подготовка	9
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	12
Тактическая подготовка	13
Контрольные испытания	14
1.4 Планируемые результаты	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Условия реализации программы	16
2.2. Формы контроля	17
3. Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Спортивно-оздоровительная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу для детей 4-6 лет – физкультурно-спортивная.

Актуальность. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для детей 4-6 лет (далее - программа) предназначена для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарных правил СП 2.4. 4283-26; Устава МАУ ДО «СШ № 2», обобщения опыта работы тренеров-преподавателей.

Футбол – спортивная командная игра, это страстное противостояние двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле, «Футбол – это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Футбол – это искусство, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности.

Занятия футболом способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Во время занятий все участники не просто бегают по полю за мячом, а выполняют обязательные физические упражнения, направленные на развитие разных групп мышц. Таким образом, происходит комплексная тренировка детского организма. В футболе большое значение имеют выносливость, координация движений и психическая устойчивость.

Отличительные особенности. Данная программа предназначена для оздоровления и повышения уровня общефизического развития дошкольников средствами футбола.

Адресат. Программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, предназначена для детей дошкольного возраста с 4 до 6 лет.

Режим занятий. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети дошкольного возраста (таблица 1), желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В соответствии с санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19, возможны занятия 2-3 раза в

неделю, продолжительностью в день 2 раза по 45 минут для командных игровых видов спорта вне зависимости от возраста занимающихся.

Таблица 1

**Нормативные показатели системы подготовки футболистов
на спортивно-оздоровительном этапе**

Минимальный возраст для зачисления, лет	ТРЕБОВАНИЯ				
	На начало го- да	Наполняемость группы мин./макс	Кол-во часов в неделю (мин.)	Кол-во часов в неделю (макс.)	На конец года
4-5	Справка вра- ча о допуске к занятиям по футболу	15/15	2	2	Контрольные испытания по физической подготовке
5-6	Справка вра- ча о допуске к занятиям по футболу	15/15	2	4	Контрольные испытания по физической подготовке

Объём работы за год составляет 40 недель и 80 часов при учебной нагрузке 2 часа в неделю и 160 часов при нагрузке 4 часа в неделю.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровневость.

1. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. «Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, некоторую сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

3. «Продвинутый уровень» предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей и особенностей группы. Возможна реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности для более полного удовлетворения индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Форма обучения – очная. Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой; участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Форма подведения результатов: контрольные испытания (тестирование), участие в играх между группами одного дошкольного учреждения, в муниципальных соревнованиях среди дошкольных учреждений, в спортивных конкурсах.

1.2 Цель и задачи программы

Цель общеразвивающей программы – содействие оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи общеразвивающей программы:

Образовательные:

- Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
- Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
- Учить взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве.
- Учить управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.
- Содействовать обогащению двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями.
- Учить правильной технике выполнения элементов футбола.
- Формировать основы здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности, координацию движений, двигательные реакции, ориентацию в пространстве.
- Развивать личностные характеристики, обеспечивающие соблюдение принципов «честная игра», «спортивное поведение».

Воспитательные:

- Формировать устойчивый интерес к футболу, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Содействовать воспитанию товарищеских взаимоотношений, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи.
- Формировать самостоятельность, самоконтроль, умение действовать в группе сверстников.
- Создавать условия для воспитания положительных морально-волевых качеств: выдержка, решительность и смелость, ответственность, чувство товарищества, сознательность.
- Развивать у детей потребности к здоровому образу жизни и к занятиям физкультурой и спортом.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы по футболу для детей 4-6 лет

№	Наименование темы	Количество часов									Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
	Общий объем часов	80	7	73	92	7	85	120	9	11	
	Количество часов в неделю	2			2			3			
	Общий объем работы за год (недель)	40			46			40			
1	Теория и методика физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.1	История развития футбола в России и за рубежом	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.3	Правила игры в футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Занятие-игра
1.4	Основы спортивной подготовки: техника футбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Открытое занятие
1.5	Основы спортивной подготовки: тактика футбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Анализ тактических связей в игре
1.6	Сведения о строении и функциях организма человека	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.7	Гигиенические знания и навыки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Беседы
1.8	Режим дня, закаливание организма, основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Беседы
1.9	Основы спортивного питания	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.10	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Беседы
1.11	Требования к оборудованию, инвентарю, спорт.экипировке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Опрос
1.12	Требования по технике безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Опрос
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	22	2	20	32	2	30	Промежуточная и итоговая аттестация
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	12	1	11	20	2	18	
4	Футбол – избранный вид спорта	47	3	44	56	3	53	66	4	62	Демонстрация выполнения основных приемов
4.1	Техническая подготовка	36	2	34	42	2	40	52	3	49	
4.2	Тактическая подготовка	8	1	7	10	1	9	10	1	9	Занятие-игра
4.3	Участие в соревнованиях	3		3	4		4	4		4	Открытое занятие
5	Контрольные испытания	2	1	1	2	1	1	2	1	1	

Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры

Тема 1. История развития футбола в России и за рубежом.

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

1. Понятие о физической культуре.
2. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
3. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях.
4. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

Тема 3. Правила игры в футбол.

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Тема 4. Основы техники футбола.

1. Характеристика основных технических приёмов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.
2. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
3. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.
4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.

Тема 5. Основы тактики футбола.

1. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.
2. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути её решения.

Тема 6. Сведения о строении и функциях организма человека.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.
3. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 7. Гигиенические знания и навыки.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Тема 8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

1. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
2. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и их применение.

Тема 9. Основы спортивного питания.

- Значение правильного питания. Витамины.

Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.
2. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

1. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

2. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 12. Требования техники безопасности при занятиях футболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы: травмы при падении на скользком грунте; выполнение упражнений без разминки; травмы при грубой игре и не выполнении требований судьи.

1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футболу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.6. Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

3.7. При выполнении прыжков, в случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Общая физическая подготовка

Футбол – спорт, требующий высокой интенсивности, приложения скачкообразных усилий, а поэтому аэробно-анаэробной выносливости и взрывной силы.

Цель физической подготовки - создать базу, позволяющую игроку использовать его технические, тактические и психологические способности в полной мере, и как можно дольше на протяжении матча и сезона.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Разновидности ходьбы: на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотами туловища влево и вправо.

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. Упражнения на формирование осанки, для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития гибкости. Гибкость - способность с лёгкостью выполнять максимально возможную амплитуду движений. Она определяется суставной подвижностью и способностью к растягиванию. Методы развития гибкости:

- Динамические движения.

- * Гимнастика с использованием круговых и маховых движений (сгибание и разгибание).

- * Движения с повторением (10-30), серий 1-3.

- Статическое растягивание.
- * Пассивное растягивание (поступательное).
- * Лёгкое растягивание (5-10 сек.).
- * Интенсивное растягивание (15-30 сек.).
- * Динамическое растягивание (3-4 пружинящих движения с постепенным растягиванием).
- Растягивание с напряжением и расслаблением.
- * Сокращение – расслабление.
- * Изометрическое сокращение мышц (5-7 сек.), ослабление (3-7 сек.), растягивание (10-15 сек.).

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, прыжки галопом в сторону; комбинации и комплексы упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства

Техника, прежде всего, основывается на хорошем контакте между телом и мячом. Мяч должен служить игроку, а не наоборот.

Координационные механизмы являются ключевыми для игроков, изучающих технику. Координация - психомоторная функция. Психомоторика предшествует выполнению. Психомоторика относится к невидимой двигательной деятельности. Следовательно, умственные механизмы, предшествующие выполнению действий, нуждаются в мотивировании и активизировании на самых ранних стадиях детского футбола. Улучшение индивидуальных скоростных технических способностей игрока не может быть достигнуто без предшествующего улучшения его координационных способностей.

Этапы развития скоростной техники:

1. Основные элементы - контакт тела с мячом.
2. Технические действия в футболе - оборонительная техника - атакующая техника.

Техника атаки – использование мяча:

- финты;
- управление мячом в движении;
- передачи;
- дриблинг;
- удары (подачи, с лёта...);
- игра головой.

Техника обороны – стремление овладеть мячом или разрушение действий соперника:

- * силовая борьба (толчок плечом);
- * перехват;
- * отбор;
- * выбивание мяча ногой;
- * выбивание мяча головой;
- * оборонительные передвижения.

3. Дуэль - назначение техники / столкновение между оборонительной техникой и техникой атаки.

Столкновение техники атаки с техникой обороны

После борьбы 1х1, мы приступаем к игровым тренировочным упражнениям:

- Переходим от простых форм – с небольшим числом игроков на уменьшенных площадках (2х1, 2х2, 3х2...). Ассортимент технических действий и уверенность игрока в обращении с мячом. Координационные навыки.

Дуэль – основное действие, часто повторяющееся в ходе матча. Оно часто оказывается решающим в последней четверти матча.

Дуэль может быть выиграна:

- физически (превозмочь соперника);
- морально (проявляя упорство, мужество и уверенность);
- технически (превозмогая соперника с одной стороны и быстро возвращая владение мячом с другой).

Выигрыш дуэли приводит к численному преимуществу.

Футбол, избранный вид спорта

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Техническая подготовка

стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<i>техника передвижения, прыжки</i>		
бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами	с изменением направления и скорости	различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками
прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо	толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега	
<i>для вратарей</i>		
акробатические упражнения: кувырки, перевороты, повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении	прыжки в сторону с падением перекатом, остановки во время бега выпадом и прыжком	ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей, отбивание мяча ладонями и пальцами, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением, броски мяча одной рукой сверху, снизу на дальность и точность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность
<i>удары по мячу ногами</i>		
удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева)	удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, удары внешней частью подъема, удар носком и пяткой, удары с полулёта	выполнение ударов на точность (в цель, в ворота, в ноги партнеру) и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние, с различным направлением и траекторией полета, удары по мячу ногой в единоборстве

стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<i>остановка мяча</i>		
остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад	остановки мяча в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки	остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений
<i>ведение мяча</i>		
ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу	ведение мяча с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом	ведение мяча изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролем мяча, с обводкой соперников, закрывая мяч
<i>отбор мяча</i>		
отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку	отбор мяча при единоборстве с соперником и остановкой мяча ногой в широком выпаде	отбор мяча при единоборстве с соперником в подкате
<i>вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>		
вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага	вбрасывание с места после разбега	вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру

Тактическая подготовка

Тактика вратаря

Организация игры в обороне, игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей, указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию, выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<i>тактика нападения</i>		
<i>Индивидуальные действия</i> <i>Индивидуальные действия без мяча</i> Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. <i>Индивидуальные действия с мячом</i> Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	<i>Индивидуальные действия</i> Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. <i>Групповые действия</i> Взаимодействие с партнерами в равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.	<i>Командные действия</i> Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, в составе команды, согласно тактической системе.

стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<i>тактика защиты</i>		
Индивидуальные действия Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	Индивидуальные действия Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки», комбинация с участием вратаря.	Командные действия Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, в составе команды, согласно тактической системе, выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр

Участие в соревнованиях

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощённым правилам. Принимать участие во внутришкольных соревнованиях по мини-футболу.

Контрольные испытания

Физическая подготовка: бег 10 м, бег 30 м., прыжок в длину с места.

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты

Учащиеся смогут:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

Личностные результаты

Программные требования к уровню воспитанности:

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому челове-

ку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Предметные результаты

К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:

- получают представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
- осваивают технику и тактику игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;
- приобретают знания о правилах игры;
- осваивают групповые и командные действия;
- умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал 12х24;
2. Мячи футбольные разного размера: № 3; № 4; № 5 – 15 штук;
3. Конусы для разметки и ведения, разного цвета – 30 штук;
4. Ворота для мини-футбола – 2 штуки;
5. Манишки разного цвета – 15 штук;
6. Легкоатлетические барьеры разной высоты – 12 штук;
7. Координационные лесенки – 2 штуки.

Информационное обеспечение -

интернет-ресурсы: сайты Федерации футбола Новоуральска, Федерации футбола Свердловской области, АМФР; МОО СФФУ и ЗС; АМФНТ.

Кадровое обеспечение

Тренерско-педагогический состав должен иметь специальное образование и большой опыт работы с детьми.

Методические материалы

Перечень интернет - ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс www.consultant.ru:
3. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
 - Всероссийский реестр видов спорта //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
 - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/
4. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>/
 - Английская школа (видео-уроки футбола, часть 1,2).

Подготовка юных футболистов предполагает широкое применение различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. На спортивно-оздоровительном этапе не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Используемые методы:

- словесные - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядные - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
- практические - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений;
- игровые - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

2.2 Формы контроля

Формой текущего и итогового контроля являются контрольные испытания. Контрольные испытания (тестирование) проводятся с целью:

- определения качества физической подготовки обучающихся;
- определения наиболее физически развитых детей;
- определения динамики физической подготовленности обучающихся;
- коррекции тренировочного процесса.

Предусматриваются контрольные испытания по физической подготовке в начале и конце учебного года (октябрь, апрель). Может осуществляться текущий контроль технической подготовки.

Содержание и методика контрольных испытаний

Скоростные возможности оцениваются по результатам бега на 10 и 30 метров с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Время прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30-метровой – дистанционной скорости.

Скоростно-силовые качества футболиста определяются в тесте «прыжок в длину с места».

Для оценки скоростно-силовых качеств измеряется длина прыжка с места толчком двух ног. Футболист стоит на линии прыжка, после подготовительного полуприседа прыгает вверх-вперёд, используя маховые движения рук, и приземляется на максимально возможном расстоянии.

Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп условием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика результатов в тестах: бег 10 м, бег 30 м., прыжок в длину с места.

Результаты контрольных испытаний по физической подготовке заносятся в протоколы сдачи контрольных нормативов, которые хранятся в учебной части школы.

3. Список литературы

Для педагога:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов /М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография /В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика /Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
7. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография /А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
8. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук, в виде научного доклада /А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.
9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. /С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997. - 116 с.
10. Футбол: учебник /под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
11. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981. - 118 с.
12. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. /А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000. - 150 с.
13. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров /под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 255 с.

Для детей:

1. Аикофф Ф., Миллер Д. Весёлые пряталки на футболе.
2. Марсон, Эрик. Про футбол. Хочу всё знать (с 6 лет).
3. Милас, Андра. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях.
4. Муйжнек А., Батищева А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы по футболу для детей 4-6 лет

№	Наименование темы	Количество часов									Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
	Общий объем часов	80	7	73	120	9	11	160	11	149	
	Количество часов в неделю	2			3			4			
	Общий объем работы за год (недель)	40			40			40			
1	Теория и методика физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.1	История развития футбола в России и за рубежом	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.3	Правила игры в футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Занятие-игра
1.4	Основы спортивной подготовки: техника футбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Открытое занятие
1.5	Основы спортивной подготовки: тактика футбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Анализ тактических связей в игре
1.6	Сведения о строении и функциях организма человека	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.7	Гигиенические знания и навыки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Беседы
1.8	Режим дня, закаливание организма, основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Беседы
1.9	Основы спортивного питания	+	+		+	+		+	+		Беседы
1.10	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Беседы
1.11	Требования к оборудованию, инвентарю, спорт.экипировке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Опрос
1.12	Требования по технике безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Опрос
2	Общая и физическая подготовка	20	2	23	32	2	30	40	3	37	Промежуточная и итоговая аттестация
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	20	2	18	28	2	26	
4	Футбол – избранный вид спорта	47	3	39	66	4	62	90	5	85	Демонстрация выполнения основных приемов
4.1	Техническая подготовка	36	2	32	52	3	49	71	3	68	
4.2	Тактическая подготовка	8	1	5	10	1	9	14	2	12	Занятие-игра
4.3	Участие в соревнованиях	3		2	4		4	5		5	Открытое занятие
5	Контрольные испытания	2	1	1	2	1	1	2	1	1	