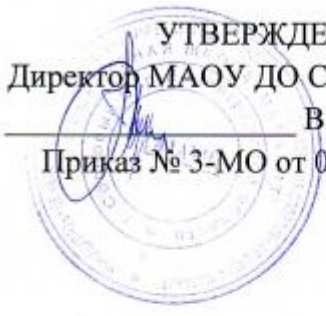


Принято решением
педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Малахит»
Протокол № 1 от 02.02.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО СШ «Малахит»
В.А. Бражников
Приказ № 3-МО от 02.02.2026 г.



Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования по виду
спорта «футбол»
для группы начальной подготовки

Срок реализации программы: 4 года
Автор-составитель
Тренер-преподаватель:
Александренко М.А., Петров Д.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу для спортивно-оздоровительной группы составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по футболу.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебному плану, рассчитанном на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Программа рассчитана на **276** часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Основные требования, предъявляемые к занятиям футболом таковы:

1. Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонними (оздоровительными, образовательными, воспитательными).
5. Задачи тренировки должны быть конкретными.
6. Больше трех задач в тренировки не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени.
8. Основная – 70-80% времени.
9. Заключительная – 5-10% времени.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику два раза в год.

Цель программы:

Овладение основами техники, тактики, физическая подготовленность.

Основные задачи программы на данном этапе: формирование двигательных умений.

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в спортивно-оздоровительной группе. Контрольное тестирование.
2. Продолжение содействием гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с запретными и благоприятными периодами возрастных зон.
3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- проведение родительских собраний
- беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений.
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Нормативная часть учебный план

Учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки

№ п /п	Раздел подготовки	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)
		2
		Этапы подготовки
		Начальной подготовки
		1-й год
		Количество часов в неделю
		6
1	Теоретическая подготовка	4
2.	Практические занятия	
2.1.	Общая физическая подготовка	72
2.2.	Специальная физическая подготовка	48
2.3.	Техническая подготовка	92
2.4.	Тактическая подготовка	32
2.5.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	22
2.6.	Контрольные игры и соревнования	-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	-
2.8.	Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы	4
2.9	Другие виды спорта и подвижные игры	2
Всего часов за год:		276

**теоретической подготовки
для группы начальной подготовки**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол- во часов
1	История возникновения и развития футбола в Р.Ф.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	1
2	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
3	Влияние занятий спортом на организм спортсмена.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	1
4	Режим дня учащихся и занимающихся спортом.	Режим дня должен строиться строго индивидуально. Однако имеются общие положения, которые должны быть положены в основу правильного построения режима дня юного спортсмена.	1
5	Всего часов		4

**Учебный план
физической подготовки
для группы начальной подготовки**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Общефизическая подготовка. Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.	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. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».	72

2	Специальная физическая подготовка	Воспитание физических качеств: <i>Развитие гибкости</i> - ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. <i>Развитие быстроты</i> - повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. <i>Развитие ловкости</i> - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. <i>Развитие силы</i> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. <i>Развитие выносливости</i> - равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности.	48
---	-----------------------------------	---	----

Учебный план
технической и тактической подготовки для
группы начальной подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техническая подготовка - формирование двигательного умения, такого уровня владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием во всех деталях целостного действия, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.	Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема. Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетающие, опускающиеся мячей головой, Удары: главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. А также научить дифференцировать силу удара по	92

		мере надобности. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении. Обманные движения (Финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Жонглирование мяча: бедром и стопой левой и правой ноги, головой. Техника вратаря.	
2	Тактическая подготовка Первые базовые знания по тактике. Расположение футболистов на поле при различных схемах игры.	Двусторонние игры 3х3, 2х2 и т.д. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.	32

Учебный план
по учебно-тренировочным и контрольным играм, текущие и контрольные
нормативы, подвижные игры для
группы начальной подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы подготовки	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочные игры (интегральная подготовка)	Мини-футбол. Двухсторонняя игра 4х4, 3х3, 2х2.	22
2	Текущие и контрольные нормативы по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.	1. Бег 30м 2. Бег 400 м 3. Прыжок в длину с места 4. Удары по воротам на точность 5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам 6. Бег 30м с ведением мяча 7. Бег 5х30м с ведением мяча 8. Удар по мячу на дальность	4
3	Другие виды спорта и подвижные игры	«Ручной мяч», «Футбольный волейбол»	2

Методическая часть

Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями. Структура комплексных тренировок сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом)
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Предполагаемые результаты освоения программы группы начальной подготовки

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	Должны знать: - Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. - Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений	Должны уметь: -Соблюдать гигиену. -Правильно питаться. -Правильно понимать значение занятий спортом.
2	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты.

3	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости.
---	-----------------------------------	---	---

4	Техническая подготовка	Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъемом), внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Обманные движения (финты) Отбор мяча Вбрасывание мяча Техника игры вратаря	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъемом), внутренней частью подъема, внешней частью подъема. «Уход» выпадом и переносом ноги через мяч, «ударом ноги» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой выпаде, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагате и шпагате) и в подкате Вбрасывание из различных исходных положение с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
5	Тактическая подготовка	Тактика нападения <i>индивидуальные действия</i>	Ловля мяча на выходе. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с руки на точность и дальность. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятия наиболее

		<i>Групповые действия</i> выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Играть в футбол в ограниченном составе 4х4, 3х3, 2х2. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться и правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу, остановок мяча. Определение игровой ситуации для использования ведения мяча, применения различных видов обводки. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру на свободное место. Комбинация «игра в стенку», «скрещивание», «пропуск мяча».
	Тактика защиты. <i>Индивидуальные действия</i> <i>Групповые действия.</i>	Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с учетом вратаря. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и

			летающего на различной высоте мяча.
6	Текущие, контрольные и переводные испытания	- методы проведения (соревнования); - нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
7	Участие в соревнованиях	- календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;	Участие в школьных и областных соревнованиях.
8	Учебные игры	Правила игры	Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

Система контроля и зачётные требования

Контрольные упражнения и нормативы.

Для полевых игроков и вратарей. По общей физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 400 м
3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Для полевых игроков. По специальной физической подготовке

4. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

5. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

6. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

По технической подготовке:

7. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 7 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

8. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки

(первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

9. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

10. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

11. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

Учитывается лучший результат.

12. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны вы полнить строго определенное число нормативов). Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	6-7	8-10
Бег 30 м (сек)	6,3	6,1
Челночный бег 5х6м (сек)	13,2	12,8
Прыжок в длину с/м (см)	145	160
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,2	6,5
Жонглирование мячом (количество раз)	5	9

Информационное обеспечение

1. А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.

2. А.А.Тер-Ованесян Педагогические основы физического воспитания. М. «Физкультура и спорт» 1978

3. В.П. Зотов Восстановление работоспособности в спорте. Киев «здоровья» 1990 г

4. Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2008

Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.

5. Н.М. Люкишино Искусство подготовки высококлассных футболистов. Советский спорт. ТВТ Дивизион 2006 Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.

6. Л.П. Матвеев, В.В. Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и спорт 1962.
7. Массимо Люкези ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Анализ тактики атакующих действий.
8. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов
9. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Методика тренировки техники головой

Материально-техническое обеспечение

Специализированные площадки:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы-1;
2. Игровой зал;
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. Стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. Футбольные ворота 2х3 2 шт.;
3. Стойки для обводки 10 шт.;
4. Отражающие стенки 2шт;
5. Легкоатлетические барьеры 7шт.

Инвентарь:

1. Флажки угловые 4 шт.;
2. Конусы тренировочные 10 шт.;
3. Комплект барьеров 7 шт.;
4. Мячи футбольные 10 шт.;
5. Планшет магнитный 1шт.;
6. Сетка для мячей 1шт.;
7. Компрессор для накачивания мячей 1шт.;
8. Игровая форма двух цветов.