

Частная футбольная школа
«First Football School»

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по футболу для детей 5-7 лет**

г.Екатеринбург 2020

Частная футбольная школа
«First Football School»

1. Титул..... 3
2. Учебно-тематический план	
3. Содержание программы.	
4. Методическое обеспечение	
5. Литература.....	
6. Приложения	

был и остается мяч. Ребенок сам — уникальным для него предметом важнейших воспитательных физических и умственных способов, правил поведения, этических ценностей, оказывают и на психическое развитие личности. В этих играх развивается воля, реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, а характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

ния в работу основных физиологических механизмов развития детей 5-7 лет; но и мелкие мышцы, увеличивающие

Помимо этого, упражнения с мячом способствуют развитию позвоночника, способствуют

детей,

Большое значение имеет наличие инвентаря и оборудования. Обучение игре с мячом соответствует всем требованиям психомоторного развития старших и детей младшего школьного возраста.

Разнообразие технических действий и способов игры в футбол и собственно игровая деятельность формирования жизненно необходимых качеств и умений детей, всестороннего развития их физических и умственных качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол, сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Применение игровых и спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника и ребенка младшего школьного возраста играет немалую роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития связок, сухожилий, мышц, суставов.

Подвижные игры, в которых проявляется гибкость, ловкость, координация движений, выносливость, волевые качества, способность к быстрому принятию решений, выявление и использование тактических возможностей, способность к быстрому реагированию на изменения в ходе игры.

Частная футбольная школа
«First Football School»

увлекательным коллективным играм
все меньше времени для подвигов
это негативно оказывается как на
двигательных способностях детей.
способствуют развитию двигательных
координационных, требующих выносливости,
проявлять самостоятельность, активность,

Программа направлена на физическое развитие одаренных детей, получение ими начальных знаний в спорте.

Цель программы: содействие полноценному физическому развитию занимающихся, сохранению и укреплению их здоровья средствами футбола

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, желание использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной активности;

• способностей;
• координации;
• и футбола;
• левых качеств;
• здорового образа жизни.

Подготовка осуществляется в соответствии с конкретными задачами (приложения).

№ п\п	Виды подготовки	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка	14	14	14
2.	Общая физическая подготовка	33	33	33
3.	Интегральная подготовка	27	27	27
4.	Техническая подготовка	50	50	50
5.	Тактическая подготовка	5	5	5
6.	Учебные тренировки	5	5	5
7.	Контрольное тестирование	4	4	4
8.	Всего	100	100	138

Частная футбольная школа «First Football School»

возможностей де...

В разделе «Теоретическая» начальные основы знаний о сона учебных занятиях, истории футбола в стране. В данном разделе правилами техники безопасности мероприятиях, формируют навыки страховог

Раздел «Общая физическая подготовка», которого формирует у детей общую культуру движений, содействует развитию умений, развивает основные качества, преимущественным использованием подвижных игр.

Раздел «Интегральная подготовка» содержит специализированное упражнения имеющие многостороннюю направленность: физическую, техническую, тактическую и психологическую.

Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, групповые и игровые упражнения, задачи обучения отдельных элементов связок и фрагментов игровой анием обучающих игр.

необходимое количество времени, включая время на выполнение приемов в технических играх 3x3,

«Сортирование» содержит знаний, которых позволяет определить степень программного материала и уровень физического развития и интереса занимающихся.

Линия программы

Теоретическая

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как лечебные и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.

Правила. Инструктаж по игре на площадке. Инструктаж по

чрезвычайных ситуациях, сведения при занятиях футболом.

Общая физическая подготовка

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках на наружных сторонах стоп, с высоким п^р мелким шагом, приставным шагом вперед и на перекатом с пятки на носок; ходьба в по направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по диаметру 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгиба назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в к по о

пятствий. Бег со скакалкой, с мячом до 150 м, прыжками, с изменением темпа бега 3 раза по 5 м и 3 раза по 10

... см.). Лазанье по гимнастической стойке с сохранением координации движений, исключающих подряд одноименного движения рук и ног, приводящее к перекрестного и пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на др. месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередование, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажимом ноги мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей приподнявшись через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубины в седло, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с разбега +0 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-200 см), с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку (на трех ногах с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку (на трех ногах с ноги на ногу), прыжки через узел (как через скакалку).

упражнение, .
головы (расстояние 3-4 м), из по-
Бросание мяча вверх, о землю,
рукой (не менее 10 раз), с хлопком
рукой поочередно на месте и в движ.
Метание на дальность (6-12 м) левой
положений (стоя, стоя на коленях, с
вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), м

, но - за

Групповые упражнения с переходами. 110
колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на «
из одной шеренги в две; равнение в колонне, , круге; размыкание;
смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развитие мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в руки из положения перед грудью в локтях руками (кисти у плеч). Вращение оси, на предплечье и кисти руки вправо. Разводить и сводить пальцы;

Б
1
т

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ноги вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно приставляя сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, вынося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять приседания вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладонями за голову (наружной); свободно размахивать ногами палку посередине

вместим

ватель

ки к

руки в

живая ноги в

адя на ней в упоре

ноги) и снова ложиться.

лежа на спине поднимать обе ноги

затем за головой предмета. Из упора

одновременно, стараясь коснуться

ноге, отводя другую ногу назад (носок

опирается о пол). Потом

поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась

за опору, поочередно

стать прямую ногу.

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ноги вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;

поочередно приставляя сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения

ноги врозь, вынося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять приседания вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах

вперед) ладонями за голову (наружной); свободно

размахивать ногами палку посередине

Упражнения на развитие подвижности

Многоцелевые игры (приложение)

Интегральная подготовка

Специализированные упражнения направленность, ориентированные соревновательной деятельности различной физической, технической, тактической и психологической.

Техническая подготовка

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменяя темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении в воздухе:

Способы их выполнения:

демуся мячу правой и левой ногой (задней частями подъема) по воротам,

(внутренней стороной подошвой)

или

ихся

диапазонные движения с места – движение вправо и наоборот;

5. Обучение финту «Ложный замах»

6. Отбор мяча: сближение с мячом

и отбивание ногой в выпаде;

7. Вбрасывание мяча руками

боковой линии с места из положения

ноги вместе, параллельно ногам ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Тактическая подготовка

Подвижные игры: С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Кто быстрее», «Беги, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее катит обруч до флагка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Птички», «Коршун и наседка».

С приемом

«Беги к мячу».

С метанием

, «Кто самый

меткий?», «Охота

элементом являются
флажку?», «Чья команда забросит мяч
упрощенным правилам (1Х1; 1Х0),
использованием элементов техники.

Индивидуальные действия: изученных способов ударов по мячу
остановок в зависимости от направления, т

Групповые действия: взаимодействие
Простейшие комбинации при стандартных положениях
штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча

Упражнения для развития умения вида спорта: ведение мяча
произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным
наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Учебные игры

Рекомендуется проводить учебные игры по упрощенным правилам.
Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях
на малых игровых площадках.

Подготовленности занимающихся в
являются знания, умения и навыки
изучения, умений и навыков
всемых
тей,
овка
занятий по
технического

Оценка двигательных умений и навыков
объективной при
соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на
занятиях.

2. Объем проверяемых умений и навыков определяется в полном
содержании программного курса обучения.

3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по
общефизической и специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение этих условий обязательно, но особое внимание при
проведении занятия следует уделять созданию такого психологического
настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности
каждого ребенка.

Основные формы тренировки теоретические занятия, учебные

Методы:

- объяснение, рассказ, беседа;
- демонстрация (показ);
- непрерывный, повторный, круговой

игровой метод обучения.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения

но при обязательном соблюдении принципов

известного к неизвестному – на которых должна состояться тренировка

процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, сложным двигательным действиям.

Основная форма организации занятий

Основная форма – учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с практическими принципами и методическими законами.

К занятию предъявляются следующие требования:

Всегда занятие должно быть ясным и специальным.

Оно должно отвечать интересам и потребностям, задачам,

Форма занятия должна учить, что обучение – это не только знанием, но и задачами, динамикой сдвигов и адаптацией.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующим и следующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного этапа занятия для детей 5-7 лет спортивно-оздоровительного этапа должна отличаться от общепринятой структуры (приложение 2).

Продолжительность одного посещения (занятия) – 60 минут. Количество посещений в неделю – 2 раза.

Необходимо условием эффективного управления подготовкой юных футболистов является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Важное значение имеет оперативное планирование. Оно определяет объем и

Материально-техническое обеспечение

Ворота
Стойки для обводки
Обруч гимнастический
Гимнастическая стенка
Гимнастические скамейки
Скалки
Мячи набивные различной массы
Мячи футбольные №2, 3
Отбивные сетки
Сетки для мячей
Тренировочные манишки

тестирование

программных требований явл
сводится в форме контрольн
е.

уровень подготовке	5-6 лет	7 лет
	7,2	10

Упражнения	Методика
1. Бег 30 м (сек)	Отмеряется 30-метровый отрезок, старт и финиш отмечаются линиями. Высокого старта выполняет ускорения и торможения на ровном отрезке. Учитывается время выполнения от момента начала движения до прохождения финиша. Время старта фиксируется по времени с момента начала движения тестируемого.
2. Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок в длину с места (см) выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой. <i>*На выполнение упражнения даются 2 попытки, засчитывается лучший результат.</i>

Частная футбольная школа
«First Football School»

установлены р.

- имеет представление о значе-

укрепления здоровья, о личной ?

- имеет навыки безопасно-

при пользовании спортивным инвентарем

- самостоятельно ухаживает за

внешнем виде;

- может планировать свою трудовую

необходимые для занятий, игр. Обладает навыками:

самостоятельный выбор игры, оборудования

ориентируется в пространстве, имеет представление о значении физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, закаливании;

- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

прыжки с высоты до 40 см; мягко прыгать не менее 100 см, с разбега – прыгать через короткую и длинную

Сл

ых исходных положений, попадать в зону с расстояния 4-5 м метать предметы в цель;

У

беге

меной

в колонне по одному с перестроением в колонну, сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями (бегом, предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2. Техника владения мячом и способы выполнения упражнений:

1) Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы) (средней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от

2) Остановка ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на вспомогательной поверхности

3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, вправо и влево направления ведения, подошвой, внутренней и внешней частью стопы

4) Отбор мяча с места прыжком второго с выходом вправо и наоборот, финальный прием

5) Отбор мяча в выпаде;

7) Ознакомление с тактикой ограниченных составах 1x1, 2x2

Основные тренажёры спортивно – оздоровительного центра

Иметь представление: о значении занятий для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, устройство, разметка. Правила игры в футбол и т.д.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бег с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, переворот назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора при седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора в седа. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты элементами акробатики. Прыгать в длину с места. Бегать боком и спиной вперед. По скакалке (впередом) выполнять ускорения на 5-10, 15, 20 м, лицом, боком и спиной к старшему.

«Честь и направление, приставным и вверх толчком двух ног с места и оты во время бега налево и направо.

— двух игроков.

Знать и уметь играть в подвижные игры «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Маска», «Два мороза», «ЯМ».

Выполнять: простейшие комбинации, в которых мячом управляет один из игроков, а остальные находятся в различных положениях - начале и середине поля, в центре и в боковых зонах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам. Игра в различные составах 2х2, 3х3.

Применять программу в игровой деятельности

Частная футбольная школа
«First Football School»

2. Вайн Х. Как научиться играть для молодых/Пер. с итал.
3. Волошина Л.И. «Играйте к.
4. Гагаева Г.М. Психология фу...
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швы...
юных футболистов 6-9 лет. – М.: Гр...
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комп.
– М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Т
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических у...
и спорта», 1998.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий, Москва
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках
футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Ол...
Человек, 2007. [1 этап (8-11 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.;

подготовки юных футболистов.

age 7 to 11».

влев В., Москва «Физкультура и

ийской

Л.С.

9.

ского. М.

«Физкультура и спорт». 2000

18. Bischofs/Gerards. Junior Soccer
2003.

coaches. Meyer& Meyer Sport.-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729970

Владелец Нойманн Елена Николаевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025