

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

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

Игра с правилами — это сознательная, э  
характеризующаяся точным и своевременным вы  
обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содер  
эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определ  
умственным и физическим усилиям.

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

ния в работу основных физиологич  
го развития детей 5-7 лет;  
но и мелкие мышцы, увеличивают

ют позвоночник, способствуют  
детей,

льней  
альный  
Обуче  
вечает всем  
требованиям психомоторного развития старши  
и детей младшего  
школьного возраста.

Разнообразие технических  
действий игры в футбол и  
собственно игровая деятель  
дают уникальными свойствами для  
формирования жизненно  
навыков и умений детей, всестороннего  
развития их физичес  
лических качеств. Освоенные двигательные  
действия игры в фут  
напряженные с ним физические упражнения являются  
эффективными с  
и укрепления здоровья.

Примен  
спорттивных игр и с мячом в частности, в физическом  
воспитании  
го дошкольника и ребенка младшего школьного возраста  
играет нем  
кную роль в формировании фундамента двигательных навыков и  
техническ  
готовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для  
развития с

Подвиж  
ельностью, в  
которой проя  
движении,



...возможностей де...

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

Раздел «Общая физическая подготовка» которого формирует у детей общую культуру движения содействует развитию умений, развивает основ преимущественным использованием подвижных и

Раздел «Интегральная подготовка» содержит специализированные 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. Специальные, групповые и игровые упражнения

...таци обучения отдельных элементов связок и фрагментов игровой программы обучаемых.

...необходимое количество времени, в ... приемов в ... 3х3,

... «тестирование» содержит ... упражнений, ... которых позволяет определить степень ... программного материала и уровень физического развития и ... занимающихся.

## ... программы

### Теоретическая

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

Правила ... на площадке. Инструктаж по ... инструктаж по

... занятия ф...  
чрезвычайных ситуациях, сведения  
на занятиях футболом.

... при

### **Общая физическая подготовка**

*Основные движения:*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках  
на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием  
мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,  
перекатом с пятки на носок; ходьба в по-  
направлениях: по кругу, по прямой с поворотами,  
на рассыпную. Ходьба 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 рейке  
(диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая  
назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в различных  
положениях, в разных направлениях, с препятствиями. Бег со скакалкой, с  
до 150 м, прыжками, с изменением темпа.  
Бег со средней скоростью на 80-120 м.  
Быстрый бег 3 раза по 5 м и 3 раза по 10 м.

скамейке,

таясь

ми; ами;

лодряд

(... см). Лазанье по гимнастической скамейке с изменением темпа,  
сохранением координации движений, использованием перекрестного и  
одноименного движения рук и ног, прыжками с препятствиями, пролета: на пролет по  
диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на месте (разными способами) по 10-20  
прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь  
вперед на 5-6 м, с зажатием между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8  
набивных мячей поочередно через каждый; на одной ноге через линию,  
веревку вперед, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки  
вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).  
Прыжки с разбега на высоту до 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-  
190 см), прыжки с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше  
поднятой пятки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую  
скакалку с места (не более 10 прыжков с ноги на ногу). прыжки через  
длинную скакалку поочередно с ног на ногу. прыжки через скакалку  
уч (как через скакалку).

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

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

*Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, разви*  
*укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в ст  
вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставля  
назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения  
плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в  
руки в стороны; отводить локти назад (из положения руки перед гр  
в локтях руками (кисти у плеч). Разводить и сводить пальцы;  
указ. Разводить и сводить пальцы;

В  
Г

кости  
вать  
ки к

вперед, подтяг  
Сидя в упоре сидя поднимать обе ноги (оттяну  
в этом положении; переносить прямые ноги ч  
сзади. Садиться из положения лежа на  
Прогибаться, лежа на животе. Из  
одновременно, стараясь косн  
щего за головой предмета. Из упора  
присев переходить в упор  
на ноге, отводя другую ногу назад (носок  
опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась  
за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*  
Выставлять н  
поочередно  
ноги врозь  
Выполнять  
размахивать  
палку посередине

подразвив.

Упражнения на развитие под  
Многоцелевые игры (прил

### Интегральная подготовка

Специализированные упраж.  
направленность, ориентированные  
соревновательной деятельности различ.  
физической, технической, тактической и психологич.

### Техническая подготовка

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изме м  
темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным 1,  
скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередов с  
другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды пр. 3,  
подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движе 3  
возд)

особы их выполнения:

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

В

(внутренней ступней подошвой)

или  
дихся

малые движения с места – движение м вправо и  
наоборот;

5. Обучение финту «Ложный замач

6. Отбор мяча: сближение с р

7. Вбрасывание мяча р

ноги вместе, параллельно локтевой линии с места из положения  
шириной 2м. ления ступней ног на дальность, и в коридор

### Тактическая подготовка

Подвиж ы: С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени  
предмет», «Ка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?»,  
«Кто скор катит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару»,  
«Краски», «Пики», «Коршун и насадка».

С при «Догони мяч».

С метк. «Кто самый меткий?», «Охс





#### Методы и формы

Основные формы тренировок  
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 должен осуществляться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, сложным двигательным действиям.

### Основная форма организации занятий

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

К занятию предъявляются следующие требования:

1. Каждое занятие должно быть целенаправленным и специальным.

2. Каждое занятие должно отвечать индивидуальным особенностям, способностям, интересам детей.

3. Каждое занятие должно включать в себя разнообразные упражнения, что способствует развитию двигательных способностей, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

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

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

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

7. Необходимым 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.

8. В процессе планирования необходимо учитывать оперативные изменения в их планах на каждый месяц. Планирование должно учитывать весь объем и

**Материально-техническое об-**

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

**тестирование**

программных требований явл  
водится в форме контроля  
е.

подготовке	5-6 лет	7 лет
		7,2
		10

на упражнения	Метод
1. Бег 30 м (сек)	Отмеряется 30-м..., старт и финиш отмечаются лин... высокого старта выполняет ускорения... ровом отрезке. Учитывается время выпол... от момента начала движения до пе... линии финиша. Время старта фиксируется по... ру с момента начала движения тестируемого.
2. Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок в длину с места (см) выполняется толчком двумя л... 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>

- имеет представление о значении укрепления здоровья, о личной гигиене;
- имеет навыки безопасного использования спортивного инвентаря;
- самостоятельно ухаживает за своим внешним видом;
- может планировать свою трудовую деятельность, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками самостоятельного выбора игры, оборудования, ориентируется в пространстве, имеет представление о значении физических упражнений для укрепления здоровья, о личной гигиене, закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливающих занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

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

метание предметов с различных исходных положений, попадать в цель с расстояния 4-5 м, метать предметы в корзину, в цель;

бег (прямой, боковой, змейкой, с препятствиями, в колонне по одному с перестроением по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями (метание предметов и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

1) Удар по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, внешней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 10 до 20 м;

2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на скорости мяча;

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

4) Остановка мяча с места движущегося вправо с уходом вправо и наоборот, флик;

5) Отбор мяча с места движущегося влево с уходом вправо; отбор мяча в выпаде;



2. Вайн Х. Как научиться играть футбол для молодых/Пер. с итал.
3. Волошина Л.И. «Играйте футбол».
4. Гагаева Г.М. Психология футбола.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыдкий А.В. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыдкий А.В. Подготовка юных футболистов 6-9 лет. – М.: Грэгориус, 2010. – 111 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Командный футбол. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Тренировки и игры для детей и подростков. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий, Москва 2007.
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10-15.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия, 2007. [1 этап (8-11 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (12-14 лет) – 204 с.]
12. Методика подготовки юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. Методика подготовки юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Методика подготовки юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. Методика подготовки юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Методика подготовки юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
17. Методика подготовки юных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
18. *Bishops/Gerards. Junior Soccer* – M.: coaches. Meyer& Meyer Sport.- 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729970

Владелец Нойманн Елена Николаевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025