

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Согласовано

На заседании педагогического совета

«22» августа 2019 г.

Протокол «б» от «22» 08 2019 г.

Утверждаю

Директор МАУ ДО Бердюжского  
района ДЮСШ

Швецов В.Л. (ФИО)

«22» 08 2019 г.



## **Дополнительная общеразвивающая программа по футболу.**

Расчитана на детей в возрасте от 4 до 8 лет

Разработана на основании приказа Министерства просвещения РФ № 196 от  
09.11.2018

Срок реализации программы:  
2 года

Программу составил:  
Тренер- преподаватель  
Власенко Денис Олегович

Бердюжье, 2019 год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ», на основе нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы и приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу разработки программы вложен обобщенный опыт авторов: Ж.Л. Чесно, Ж.Дюрэ «Футбол. Обучение базовой технике», И.А. Швыкова «Подготовка вратарей в футбольной школе», Г.В. Монакова «Техническая подготовка футболистов», М.А. Кравченко «Правила игры в футбол», А.В. Коробейник «Футбол. Самоучитель игры». Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах нашего учреждения. Футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболистов включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. При игре в футбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Поскольку

в футбол играют в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма простудными заболеваниями, а также расширению адаптационных возможностей. Особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в футбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать футбол также в качестве средств активного отдыха. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни. Она также снимает усталость и придает заряд бодрости после трудового дня или недели.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

3. Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

4. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

5. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий футболом с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

## 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий футболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов. В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая; - игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика. Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ

Прием в группы по футболу ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности. Возраст для занимающихся от 4 до 8 лет. Группы подразделяются на следующие возрасты: от 4 до 8 лет. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям. Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции по футболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

Возраст Заним-ся (лет)	Основная направленность занятий
4-8	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановке катящегося мяча; ведению внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводкой стоек); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижным играм типа «Точная передача».

#### 4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Разделы подготовки	4-8
1.Теоретическая подготовка	12
2.Общая физическая подготовка	270
3.Специальная физическая подготовка	-
4.Психологическая подготовка	10
5.Тактическая подготовка	-
6. Медицинское обследование	4
7.Соревнования	4
8.Контрольные испытания	12
Общее количество часов в год	312

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид подготовки	месяцы												Всего часов
	сен т	окт	ноя брь	дек	январь	фев	мар т	апр	май	ию нь	июл ь	авг	
Теоретическая Подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	26	26	270
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Мед.обследование		4											4
Соревнования								2	2				4
Контрольные испытания	6									6			12
Итого часов	29	25	24	24	24	24	24	26	28	28	28	28	312

## 6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ

### 6.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении.

Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно - связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

### *Упражнения для рук и плечевого пояса:*

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

### *Упражнения для шеи и туловища:*

наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в вися; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

### *Упражнения для ног:*

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

### *Упражнения для воспитания ловкости*

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка

на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений.

Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для воспитания быстроты.*

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц. При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

*Упражнения для воспитания силы*

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2 - 3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

*Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств*

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и



комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

*Упражнения для воспитания выносливости*

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130 - 170 уд/мин.

Переменный бег на коротких отрезках с максима

льной скоростью в течение 4 - 5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха –15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических

упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха –1-1,5 мин., число повторений –3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

## 7. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Большое значение в футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся.

Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка как средство подготовки занимающихся футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у футболистов чувства уважения к сопернику и понимания необходимости соблюдения правил корректного стиля игры. Одежда футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная форма для игры в футбол –футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды). Желательно обувь надевать на шерстяные носки или на две пары тонких. Зашнуровывать спортивную обувь нужно не до конца, чтобы легче было сгибать ногу в голеностопном суставе. Гетры лучше подвязывать широкой резинкой. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для

достижения поставленной цели. Технические приемы –это средство ведения игры. Они весьма разнообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.). Если такие элементы техники футбола, как удары по мячу ногой и остановка мяча, а также ведение в простейшей форме освоены, то занимающиеся уже могут приступить к игре в футбол. Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Вначале учатся выполнять приемы более «удобной» ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Параллельно с овладением техническими приемами игры необходимо добиваться тактической их реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось игрой в двое ворот. Тем самым занимающиеся опробуют изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником. При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого не было, целесообразно периодически делать паузы по две –три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу. Продолжительность игры зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше продолжается игра. При малом количестве игроков рекомендуется играть в двое ворот примерно 30-40 минут. Когда в команде от шести человек и выше, играют примерно час или больше. Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

## 8.ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

### 8.1.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
быстрота	Октябрюта. Два мороза. К своим флажкам. Салки с вырубкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно - силовые	Веровочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.
сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

### 8.2.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## 9.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Вид контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в таблице 1 и 2.

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень физической подготовленности.

№	Виды испытания	4-8 лет
1	Бег 30 м (сек)	5,3
2	Бег 300 м (сек)	60
3	Прыжок в длину с места (см)	160

Таблица 2.

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень специальной физической подготовленности

№	Виды испытания	4-8 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4
2	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой	
3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12
4	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
5	Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

*Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.)*

1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
2. Стойка на носках, ноги на одной линии.

3.Приседания в положении ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо вернуться в и.п.

4.То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой).

5.Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и.п.

6.Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

#### *Упражнения для формирования осанки*

Упражнения в вертикальной плоскости:

1.Встать к стене (положение рук –на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2.То же с подниманием на носки.

3.Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п.

4.То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

#### *Упражнения для мышц стопы*

1.Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2.Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3.Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4.Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой - либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.)

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.

2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.

3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

5. Потряхивание кистей рук над головой.

6. И.п. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны –руки «уронить».

Прийти в и.п.

7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.

8. Маховые движения ног в стороны.

9. Потряхивание ног попеременно.

10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.

11. Прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой.

12. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.

13. Висы.

*Методические указания:* каждое упражнение повторять 10-15 раз.

## Информационное обеспечение программы

- 1.Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. –320с.
- 2.Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. –М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. –128 с.:ил.
- 3.Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. –М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. –112 с.: ил.
- 4.Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. –96с., ил.