

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
оздоровительно-образовательный центр «Чайка»



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Юные футболисты»**

Уровень: базовый
Возраст детей: 6,5 - 17 лет
Срок реализации: 15 учебных занятий

г. Серов, 2022

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные футболисты» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г., Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726 – р), Приказом Министерства образования науки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАУ ДО ООЦ «Чайка».

Образовательная программа «Юные футболисты» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень реализации программы «Базовый».

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр, занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания, на современном этапе, для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей требует увеличения их двигательной активности, усиления занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей. Расширяется кругозор и интерес, занимающихся к данному виду спорта.

Возраст детей, занимающихся 6,5 – 17 лет. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Изучение программного материала для каждой возрастной группы рассчитано на одну оздоровительную смену.

Форма обучения: очная, групповая.

Форма и режим занятий: занятия проводятся на стадионе. Продолжительность занятий 1 академический час (перерыв 10 минут).

Условия набора детей: для обучения принимаются дети, вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющих медицинских

противопоказаний.

Подведение итогов реализации программы: участие в товарищеских играх, участие в матчевых встречах.

Возраст детей. Программа «Юные футболисты» адресована на детей 6,5-17 лет. Срок освоения одна смена.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предполагает проведение групповых занятий.

Занятия проводятся в течение всей смены (продолжительность 1 часа – 40 минут).

Календарный учебный график

		1 смена	2 смена	3 смена	4 смена
Начало смены		01.06.2022	24.06.2022	17.07.2022	09.08.2022
Начало занятий		02.06.2022	25.06.2022	18.07.2022	10.08.2022
Окончание занятий	15 учебных занятий	18.06.2022	12.07.2022	03.08.2022	26.08.2022

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы подведения результатов: повседневное систематическое наблюдение; спортивные конкурсы, праздники; участие в товарищеских встречах.

Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
2. Формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
3. формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

1. развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным

развитием быстроты, ловкости и координации движений.

2. Развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
3. Развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

1. Воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
2. Воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
3. Воспитание коммуникативных качеств.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п. п	Тем ы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теори я	Практи ка	Всег о	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России.	1	-	1	Беседа. Наблюдение
2	Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований по футболу.	-	1	1	матчевая встреча
3	Техника игры в футбол.	1	1	2	Беседа. Наблюдение
4	Тактика игры в футбол.	1	1	2	Беседа. Наблюдение
5	Совершенствование техники игры в футбол.	-	5	5	Наблюдение
6	Совершенствование тактики игры в футбол.	-	6	6	Наблюдение

7	Итоговое занятие	-	1	1	товарищеская встреча между лагерями
	Итого:	3	12	15	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- понятие – федерация футбола.
- Лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.
- Международные соревнования с участием Российских команд.

Практика:

- Беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- Беседа на тему: «Великие тренеры России».

2. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований по футболу.

Практика:

- Разбор и изучение правил игры в футбол.
- Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Изучение положения о соревнованиях.
- Обязанности судей.
- Работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

3. Техника игры в футбол.

Теория:

- Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- Прямой и резаный удар по мячу.
- понятие –точность удара и траектория полёта мяча после удара.
- Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- Показатель индивидуальной техники владения мячом.

Практика:

- Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с

места и с разбега.

– Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.

– Остановка мяча подошвой внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для наступающих действий.

– ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.

– обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапно отдачи мяча назад от катящейся его подошвой партнёру, находящемуся сзади.

– отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

– вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ног вместе и шага.

– техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

– удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную

покрутизнетраекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары по точности и дальности.

– удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивными активными сопротивлением. Удары по точности.

– остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

– обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад - неожиданный рывок вперёд уйти с мячом.

– ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.

– отбор мяча. Обучение умения выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

– вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельно расположению ступней ног. Вбрасывание по точности и дальности.

– техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на

различнойвысотемячанавыходеизворотбезпадения,спадением,вброске.Ловляопускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцамирук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча черезперекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сбоковымзапахомиснизу.

4. Тактика игры в футбол.

Теория:

- понятиеотактикеитактическойкомбинации.
- Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- Понятие о тактике нападения.
- понятиеотактикезащиты.
- понятиеотактическойсистемеистилеигры.
- знакомствотактическимирастановкаминаполе1-4-3-3.
- тактикаигрывнападение.
- тактикаигрывзащите:организацияобороны,«персональнаяопека».

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданийпозрительномусигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильноерасположениенафутбольномполе.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применениенеобходимогоспособастановоквзависимостиотнаправления,траекторииискорости мяча.
- тактиканападения.Групповыедействия.Взаимодействиедвухиболее игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру,насвободноеместо, наудар.
- тактиказащиты.Индивидуальныедействия.Правильновыбиратьпозициюпоотношениюоопекаемогоигрокаипротиводействиеполучениюоиммяча.
- тактиказащиты.Групповыедействия.Противодействиекомбинации «стенка».
- тактиказащитывратаря.Уметьвыбиратьправильнуюпозициювворотах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар отсвоихворот,ввестимячвигру(послеловли).
- учебныеигры.
- упражнение для развития умения«видеть поле»- игра в пятнашкипараминаограниченной площади
- тактиканападения:индивидуальныедействия-уметьоцениватьцелесообразностьтойилиинойпозиции,своевременнозаниматьнаиболеевыгодныепозициидляполучения мяча.
- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать спартнёрамиприравномсоотношенииичисленномпревосходствесоперника,используякороткиеи средниепередачи.
- выполнятькомбинацииивпарах:«стенка»,«скрещивание».
- выполнитькомбинации «пропуск мяча».

- тактика нападения: командные действия – уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.
- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.
- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.
- тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.
- тактика вратаря – играть на выходах из ворот при ловящихся в воздухе летящих на разной высоте мячей.

5. Совершенствование техники игры в футбол.

Теория:

- классификация терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста в.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.

техника передвижения –

бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.

- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма неподвижного мяча.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для наступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапно отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ног вместе шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подошвы неподвижно лежащему мячу. Удары подошмой прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную покрутку, траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары по точности и дальности.
- удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивными и активными сопротивлением. Удары по точности.
- остановки мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- ведение мяча серединой подошвы и носком, ведение мяча всеми изученными способами.
- отбор мяча. Обучение умения выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельно расположению ступней ног. Вбрасывание по точности и дальности.
- техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча навыходе из ворот без падения, спадением, вброске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сбоковым запахом снизу.

6. Совершенствование тактики игры в футбол.

Теория:

понятие о тактике и тактической комбинации.

- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
 - понятие о тактике защиты.
 - понятие о тактической системе и стиле игры.
 - знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.
 - просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.

- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своего ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.
- упражнение для развития умения «видеть поле» - игра в пятнашки парами на ограниченной площади
- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать на более выгодные позиции для получения мяча.
- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- выполнить комбинации «пропуск мяча».
- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.
- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.
- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.

Планируемые результаты

программы:

Обучающиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- физических качествах и правилах тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры футбол.

Будут уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственной труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам футбола;
- бережно обращаться с инвентарем;
- в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: футбольное поле, стойки для обводки мячей, скакалки спортивные, мячи набивные медболы, мячи футбольные, мячи волейбольные и баскетбольные, гири, гантели.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 2016.-144с.,ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М., 2018
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И, Психология физического воспитания и спорта.-М.:ACADEMIA,2020.
4. Дополнительное образование детей:
Учеб.пособиедлястуд.высш.учеб.заведений/Подред.О.Е.Лебедева.- М.:Гуманит.-изд.центрВЛАДОС,2090.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2016.
6. Коротков И.М.Подвижные игры.-М.:Физкультура и спорт,2018.
7. Краевский В.В.Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров.- Самара: СамГПИ,2018.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:2017.
9. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.,2018.
10. Чанади А. Футбол. Техника. М.,2017.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,2016.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 621155870821871113599202232315231496316070162548

Владелец Сулова Анна Петровна

Действителен с 28.10.2022 по 28.10.2023