

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 27.09.2023 № 7

СОГЛАСОВАНО
на заседании экспертного совета
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 20.12.2022 № 6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 28.09.2023 № 256



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 72 часа

Составитель программы:
Недбайлов А.Ю.,
тренер по футболу ГБУ ДО
Пермского края «Спортивная
школа «Академия игровых
видов спорта»,
тренер по футболу
международной категории
«С-УЕФА»

Пермь
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) и уровень освоения программы: программа «Футбол» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к продвинутому уровню реализации.

Актуальность программы: текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских спортшколах, отказ от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров. При этом нужно понимать, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру, должна быть нацелена на достижение общекомандного результата. Высокая значимость спортивного командного результата, как основного критерия качества работы детского тренера, провоцирует форсирование подготовки футболиста, откровенное «натаскивание» детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Педагогическая целесообразность: в настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ (академий). В то же время большой выбор литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва в футболе, недостаточно эффективно решает проблемы практической реализации целей и задач системы подготовки спортивного резерва, которые заключаются в интегральной (комплексное развитие всех сторон подготовленности юного

футболиста) системной подготовке квалифицированного, конкурентоспособного игрока.

Отличительная особенность программы заключается в том, что сохраняет базовые методические принципы, но при этом структурируется в соответствии с последовательностью процесса спортивной подготовки по футболу, учитывая при этом индивидуальные особенности обучающегося.

Новизна программы. Решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предлагается осуществлять интегрально (совместно): сочетанием игрового метода и метода упражнения.

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является формирование у обучающегося систематической подготовки, которая способствует его профессиональному и конкурентоспособному росту, а также развитию в качестве опытного игрока.

Задачи реализации программы разделяются в соответствии с кругом решаемых вопросов.

Обучающие задачи:

- погрузить обучающихся в систему знаний, связанных с физической культурой и спортом, физиологией, биомеханикой и гигиеной;
- формировать знания об истории развития и современности футбола;
- освоить комплекс специализированных знаний, двигательных навыков и умений, относящихся к футболу;
- освоить основы самоподготовки, направленной на саморазвитие;
- овладеть приемами и методами контроля физической нагрузки на тренировках, осознать принципы правильного питания и организации своего режима.

Развивающие задачи:

- освоить комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по футболу;
- развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость);

- укрепить опорно-двигательный аппарат, создающий неотъемлемую основу для достижения высоких результатов в профессиональном футболе.

Воспитательные задачи:

- развить нравственные характеристики, а также закрепить постоянной практикой самовоспитание личностных качеств;
- формировать профессиональные цели и стремление к их достижению;
- стимулировать индивидуум к здоровому образу.

Адресат программы: программа «Футбол» предназначена для детей 10-15 лет, которые уже получили базовые навыки по футболу и проявили интерес к соревнованиям. Так как программа относится к продвинутому уровню реализации, набор на обучение осуществляется на основании рекомендованного списка обучающихся, показавших высокие результаты в соревнованиях по футболу, от ГБУ ДО Пермского края «Спортивная школа «Академия игровых видов спорта».

Срок реализации программы: программа реализуется в течение 72 часов, включающих как очную, так и самостоятельную (заочную) работу.

Форма обучения: очно-заочная.

Формы и режим занятий. Настоящая программа предполагает, что основные занятия (4 часа в неделю) проводятся в формате тренировок. Каждую неделю занимающиеся получают задание по пройденной теме, которые отрабатывают в режиме самостоятельной работы (4 часа в неделю). Консультации проводятся либо в индивидуальной форме, либо в формате групповой консультации.

Режим занятий: программа реализуется в течение 8 учебных недель, в неделю проводится 9 часов, из которых 4 часа отводится на очные занятия, 1 час – на консультацию, 4 часа – на самостоятельную работу.

Ожидаемые результаты обучения и способы определения их результативности. В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» обучающийся овладеет

продвинутыми навыками подготовки к соревнованиям по футболу, а также получит обширные знания о футбольной истории и ее эволюции как в России, так и за рубежом, будет знать правила безопасности и гигиенические требования при проведении тренировок и алгоритмы выполнения упражнений.

Ожидаемый результат по обучающему компоненту программы:

- знает историю футбола и его развитие в России и за рубежом;
- знает правила безопасности при проведении тренировок;
- знает гигиенические требования;
- знает алгоритмы выполнения упражнений;
- знает теоретические основы по физическому воспитанию;
- знает спортивную терминологию.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- применяет приёмы и методы контроля физической нагрузки на тренировках;
- применяет принципы правильного питания, организации режима;
- организует свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни.

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

- сформирует в себе ответственное отношение к профессиональному выбору профессии.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- проверка отработанных навыков;
- ведение журнала учета.

Формы подведения итогов реализации программы. Итоговый мониторинг результатов освоения программы осуществляется в формате итоговой контрольной игры.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Футбол»

№	Наименование раздела (модуля)/ темы	Количество часов					Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	Консультация	Самостоятельная работа	
1.	Ведение и финты	9	2	2	1	4	Контрольная игра
2.	Отбор мяча	9	2	2	1	4	Контрольная игра
3.	Перемещения без мяча	9	2	2	1	4	Контрольная игра
4.	Передача мяча.	9	2	2	1	4	Контрольная игра
5.	Остановка мяча	9	2	2	1	4	Контрольная игра
6.	Удар ногой.	9	2	2	1	4	Контрольная игра
7.	Игра головой	9	2	2	1	4	Контрольная игра
8.	Связка «ведение + финт + удар»	9	2	2	1	4	Итоговая контрольная игра
	ИТОГО	72	16	16	8	32	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение и финты. (9 часов)

Теория: Правила техники безопасности предупреждение травматизма.

Ведение и финты.

Практика: Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.

Раздел 2. Отбор мяча. (9 часов)

Теория: Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча

Практика: Противодействие передачам, ударам, ведению. Игра 1×1 в двое малых ворот.

Раздел 3. Перемещения без мяча. (9 часов)

Теория: Перемещения без мяча.

Практика: Открывание, создание и использование пространства.

Сокращение пространства, опека, страховка.

Раздел 4. Передача мяча. (9 часов)

Теория: Передача мяча. Остановка мяча.

Практика: Групповые взаимодействия в атаке. Игровые упражнения

2×2, 4×4 в четверо малых ворот.

Раздел 5. Остановка мяча. (9 часов)

Теория: Остановка мяча. Передача мяча.

Практика: Передачи мяча в парах. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3),

8×4 (4×4×4).

Раздел 6. Удар ногой. (9 часов)

Теория: Удар ногой.

Практика: Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Индивидуальные

действия в атаке.

Раздел 7. Игра головой. (9 часов)

Теория: Техника игры головой.

Практика: Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча

головой.

Раздел 8. Связка «ведение + финт + удар». (9 часов)

Теория: Техника, связка «ведение + финт + удар»

Практика: Введение и финты. Удар ногой. Отбор мяча

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной общеразвивающей программы

«Футбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Месяц, число и время проведения занятий определяются конкретным периодом организации и проведения очно-заочного потока программ (периодов реализации дополнительной общеразвивающей программы)				9 часов, в том числе:	Ведение и финты		Контрольная игра
1.1				Теория	2	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Аудитория	
1.2				Практическое занятие	2	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1	Футбольное поле	
1.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
1.4				Самостоятельн ая работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося (дистанционно)	
2					9 часов, в том числе:	Отбор мяча		Контрольная игра
2.1				Теория	2	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Аудитория	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.2				Практическое занятие	2	Отбор мяча ударом ног. Отбор мяча остановкой ног. Отбор мяча толчком плеча.	Футбольное поле	
2.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
2.4				Самостоятельн ая работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
3					9 часов, в том числе:	Перемещения без мяча		Контрольная игра
3.1				Теория	2	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Аудитория	
3.2				Практическое занятие	2	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Футбольное поле	
3.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
3.4				Самостоятельн ая работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4					9 часов, в том числе:	Передача мяча		Контрольная игра
4.1				Теория	2	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Аудитория	
4.2				Практическое занятие	2	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Футбольное поле	
4.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
4.4				Самостоятельн ая работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
5					9 часов, в том числе:	Остановка мяча		Контрольная игра
5.1				Теория	2	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Аудитория	
5.2				Практическое занятие	2	Остановка мяча. Передача мяча.	Футбольное поле	
5.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							обучающегося	
5.4				Самостоятельная работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
6					9 часов, в том числе:	Удар ногой		Контрольная игра
6.1				Теория	2	Индивидуальные действия в атаке нападающего. Индивидуальные действия в обороне нападающего.	Аудитория	
6.2				Практическое занятие	2	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Футбольное поле	
6.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
6.4				Самостоятельная работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
7					9 часов, в том числе:	Игра головой		Контрольная игра
7.1				Теория	2	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1х1. Групповые взаимодействия в атаке.	Аудитория	
7.2				Практическое занятие	2	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Футбольное поле	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
7.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
7.4				Самостоятельная работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	
8					9 часов, в том числе:	Связка «ведение + финт + удар»		Итоговая контрольная игра
8.1				Теория	2	Индивидуальные действия в атаке защитника. Индивидуальные действия в обороне защитника.	Аудитория	
8.2				Практическое занятие	2	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Футбольное поле	
8.3				Консультация	1	Разбор сложных заданий, ответы на вопросы обучающихся	Футбольное поле / место жительства обучающегося	
8.4				Самостоятельная работа	4	Выполнение тренировочных заданий по теме	Место жительства обучающегося	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных учебных помещений	Форма проведения занятий	Оборудование, перечень технических, графических средств и материалов, программное обеспечение
Аудитория, футбольное поле	Лекция, освоение и отработка приемов	Спортивная форма и спортивный инвентарь.
Дистанционное обучение	Онлайн консультация, самостоятельная работа (практикум)	Спортивная форма и спортивный инвентарь.

Помещение и футбольное поле снабжено всем необходимым спортивным инвентарем, оборудованием и формой для представления учебной информации и отработки техники.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательная программа включает в себя как теоретическое, так и практическое обучение, однако основной акцент делается на практической деятельности, поскольку это играет важную роль в развитии навыков и применении полученных знаний на практике. Большая часть учебного времени отводится именно на практические занятия

Тренер-преподаватель должен владеть методами развития когнитивной деятельности обучающихся, приёмами работы в группе с неровным уровнем обучающихся.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований к порядку проведения занятий и адаптирована к возрастным особенностям занимающихся.

5.3. Список источников и литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Приказ Минтруда России от 18.02.2016 № 73н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению».
4. Приказ Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования».
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. Приказ Минтруда России от 29.10.2015 № 798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
9. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».
10. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
11. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее — Требования) разработаны во исполнение пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 4

декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».