**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 года № 188 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Футбол»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 7-15 лет

Автор составитель:

Караваев Александр Геннадьевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту через занятия футболом, адаптация в современных условиях.

**Задачи:**

Личностные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

Метапредметные:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.

Образовательные (предметные)

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных формах.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями и тактико-техническими навыками игры в футбол;

- уметь использовать межпредметные понятия и знания, полученные в других предметных областях для решения командных игровых тактических задач

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовленности (ОФП)

**Содержание модуля 1**

**1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России (2 часа)**

Теория: 2 часа

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу;

- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания;

- врачебный контроль.

**2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание (2 часа)**

Теория: 2 часа

- личная гигиена

- общий режим дня обучающегося;

- профилактика вредных привычек;

- значение правильного питания для юного спортсмена;

- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма;

- составления личного распорядка дня и режима питания;

**3. Правила игры в футбол (2 часа)**

Теория: (2 часа)

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- тестирование правил соревнований по футболу;

- опрос на знание обязанностей капитана команды;

**4. Общая и специальная подготовка (60 часа)**

Теория (2 часа)

- понятие – выносливость, гибкость, сила, быстрота

- основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика (58 часа)

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны;

- выпады вперёд, в сторону, назад;

- прыжки в полу приседе;

- упражнения с набивным мечом (1-2 кг.);

- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа);

- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз);

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий;

- спортивные игры. Ручной мяч;

- специальные упражнения для развития быстроты;

- специальные упражнения для развития ловкости.

**5.Техника игры в футбол (46)**

Теория: (2 часа)

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол;

- прямой и резаный удар по мячу;

- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика: (44 часа)

- 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 и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий;

- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно;

- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная 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 ноги 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.

**6. Тактика игры в футбол (26 часа)**

Теория: (2 часа)

- понятие о тактике нападения, защиты и тактической комбинации;

- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих;

Практика: (24 часа)

- 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. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие 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 своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли);

- учебные игры.

**7. Промежуточная аттестация (2 часа)**

Тестирование, контрольные испытания.

**8. Соревнования по футболу (10 часов)**

Практика 10 часов

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения.

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **150** | **13** | **137** |
|  | 02.09.2023 | Вводный занятие. Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 |  |
|  | 03.09.2023 | Правила игры в футбол | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.2023 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях | 2 |  | 2 |
|  | 10.09.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. Мастер-класс от профессионального футболиста | 2 | 2 |  |
|  | 16.09.2023 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание- личная гигиена. Общий режим дня обучающегося | 2 | 2 |  |
|  | 17.09.2023 | Работа над техникой. Тренировочный матч | 2 | 1 | 1 |
|  | 23.09.2023 | Правила соревнований. Контрольный матч | 2 |  | 2 |
|  | 24.09.2023 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.2023 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 01.10.2023 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.2023 | Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Техника передвижения- бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо | 2 | 1 | 1 |
|  | 08.10.2023 | Сдача нормативов. Тренировочный матч | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны | 2 |  | 2 |
|  | 15.10.2023 | Работа над техникой. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.2023 | Работа над техникой. Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.2023 | Контрольный матч | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.2023 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Виды ударов по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.2023 | Работа над тактикой Тренировочный матч | 2 | 1 | 1 |
|  | 05.11.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. Выпады вперёд, в сторону, назад, прыжки в полуприседе | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.2023 | Работа над тактикой. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.11.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 03.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.2023 | Правила игры в мини-футбол | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.2023 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 31.12.2023 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.2024 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.2024 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 21.01.2024 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 04.02.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.2024 | Гигиена, режим, питание | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 18.02.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.2024 | Мастер-класс от профессионального футболиста. Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии  | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.2024 | Работа над техникой. Тренировочный матч. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.2024 | Сдача нормативов. Тренировочный матч. | 2 |  | 2 |
|  | 14.04.2024 | Мастер-класс от футболиста. Тренировочный матч. | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.2024 | Контрольный матч. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.2024 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.2024 | Соревнования в соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  |  |
|  | 12.05.2024 | Промежуточная аттестация. Тестирование, контрольные испытания. | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.05.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |
|  | 19.05.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |
|  | 26.05.2024 | Работа над общей и специальной физической подготовкой. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 1 «Начальный уровень»**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Какая страна считается основоположницей футбола? | 1. Бразилия2. Англия3. Германия | 2. |
|  | Какова численность основного состава футбольной команды? | 1. 102. 183. 11 | 3. |
|  | С какого расстояния пробивается пенальти?  | 1. 6 метров2. 9 метров3. 11 метров | 3. |
|  | На каком участке поля вратарь может играть руками? | 1. Штрафная2. Вратарская3. Половина поля своей команды | 1. |
|  | Сколько основных и боковых судей обслуживает футбольный матч? | 1. 52. 33. 7 | 2. |
|  | Сколько длится один тайм в игре? | 1. 45 минут2. 25 минут3. 60 минут | 1. |
|  | Сколько очков начисляется в футболе за победу? | 1. 1 очко2. 2 очка3. 3 очка | 3. |
|  | Какая страна стала первым чемпионом мира по футболу? | 1. Бразилия2. Уругвай3. Аргентина | 2. |
|  | Кто из футболистов носит звание «Король футбола»? | 1. Пеле2. Марадона3. Роналдо | 1. |
|  | Какой из российских клубов в 2008 году выиграл Суперкубок Европы? | 1. ЦСКА2. Зенит3. Спартак | 2. |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 160 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 24 |
|  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 15 |
|  | Бег на 300 м, мин | 1,10 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,5 |
|  | Многоскоки (8 прыжков), м | 12,5 |
|  | Лазание по канату, м | 2,5 |

**Методические материалы**

**Возрастные особенности игроков**

Всякий человек, связанный с тренерской работой среди юношества, должен помнить, что дети взрослеют каждый по- своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Лучший способ охарактеризовать игрока – выделить его индивидуальные способности. Дети приходят в спорт в возрасте 6,7,8,9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется, вместе с ростом мышечных способностей и психологии. Здесь важно понять и прочувствовать момент созревания и умственного развития ребенка. Через понимание этого развития и устанавливается более качественный уровень общения.

Некоторые обучающиеся приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их неспособное раздваиваться внимание. Это совсем не значит, что надо остановиться и ждать, пока ребенок вырастет, просто надо принимать его таким, каков он есть.

Так как мы обсуждаем коллективные виды спорта, то социальное окружение наших молодых людей – тоже один из аспектов, которые мы должны принимать во внимание. Такие факторы, как окружение семьи, да и сама семья наряду со всем комплексом знаний, которые они получили, влияют на их социальный рост.

Таким образом, личность игрока, пришедшего к нам, разнообразна и многогранна. Цель всех этих рассуждений – помочь тренеру в его наблюдениях и анализе игроков. Далее, используя все, что будет изложено, как обрамление к рекомендациям, вы можете чувствовать себя более уверенно на тренировках с вашими питомцами.

Давайте теперь обратим внимание еще на несколько специфических особенностей, характерных для юного игрока, которого мы будем называть «начинающий игрок».

Особенности тренировки; время тренировок и их количество: 8 лет – 1 час каждая тренировка, одна или две, плюс одна игра в неделю; 9 лет – 75-90 минут каждая тренировка, две плюс одна игра в неделю. Упражнения:8 лет – побольше упражнений, коротких по времени;9 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени увеличивается.

Естественные составляющие тренировки:

Ободряйте, поощряйте, стимулируйте много вводных пауз, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам.

Несколько абсолютных истин:

- старайтесь получить удовольствие сами (тренер);

- тренировка, хотя и удовольствие по природе, должна иметь четкую направленность;

- ошибка игрока – прогнозируемое событие;

-критика, угрозы, обвинения, ругань, унижения, насмешки, любимчики: ни один из этих методов не применим.

**Организационно-педагогические условия**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале, с использованием спортивного инвентаря и оборудования:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц****на группу** | **Степень использования в %** |
| фишки-стойки для обводки  | 15 | 100% |
| скакалки | 6 | 100% |
| скамейка гимнастическая | 2 | 100% |
| мячи футбольные | 3 | 100% |
| манишки | 20 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Караваев Александр Геннадьевич, имеет высшее профессиональное образование, Липецкий Государственный Педагогический Университет, 2011 г., Специальность юриспруденция и история. Курсы повышения квалификации «Содержание и технологии дополнительного образования в сфере физической культуры» Объем 16 часов. ИРО Липецкой области.

**Список литературы:**

1. Кук Малькольм. Самый популярный в мире учебник футбола/Малькольм Кук, Джими Шоулдер.–М.: Астрель, 2012.–96 с.
2. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов.–М.:Человек, 2014.–176 с.
3. «Мини-футбол». Методическое пособие.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–496 с.
4. Звезды липецкого спорта. История развития спорта в Липецкой области.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
5. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.– 160 с.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпиского образования/В.С. Родиченко и др.; Олмипийский комитет Росии.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
7. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.
8. Кочетков А.П. Управление футбольной командой/А.П. Кочетков.–М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Изательство АСТ», 2002.–192 с.
9. Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.