

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУДО г. Нижневартовска

«СШОР «Самотлор»

О.И. Евсин

2025 г.



Приказ от 25.09.2025 №67

ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей)

Направленность:

Спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

21 день

Нижневартовск
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	3
2.1. Цель и задачи программы	3
2.2. Учебно-тематический план	4
2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	4
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	5
3.2. Программный материал для проведения теоретических и практических занятий	10
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей 6-17 лет (включительно). Летний лагерь является: с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, уровня развития, с другой – пространством для оздоровления. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому - каждый день праздник», - гласит восточная мудрость. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и учебно-тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм учащихся. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены (21 день). Основной состав лагеря – это обучающиеся учреждения в возрасте 6-17 лет (включительно). При комплектовании отрядов особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, многодетных, неполных семей, из семей чернобыльцев, участников специальной военной операции, имеющих родителей пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах в среднем по 25-30 человек.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- Безусловная безопасность всех мероприятий.
- Учет особенностей каждой личности.
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря.
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и основные задачи программы

Цель программы профильной смены:

Создание системы в оздоровительном лагере для укрепления здоровья обучающихся.

Организация полноценного летнего отдыха детей и подростков, физическое оздоровление, снятие психологического переутомления, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи:

- создание необходимых условий для укрепления здоровья детей;
- улучшение показателей физического развития;
- расширение знаний детей о здоровом образе жизни, правилах гигиены;
- расширение знаний в области спорта, истории и способов их применения.

- шахматы, дартс.
- Оборудование:
- столы, стулья;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- DYD.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивно-оздоровительной работы:

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения физкультурных мероприятий и соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающихся после выполненной им работы в основной части занятия.

Основные направления тренировки необходимы для создания предпосылок последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным ремеслом. В любом виде спорта определены правила по соблюдению техники безопасности. Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

Инструкция требования безопасности при учебно-тренировочных занятиях

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий для обучающихся, которые обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по требованиям безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. При посещении занятий, должны соблюдаться: расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

отведенное для этой цели, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время занятий;
- убедиться в надежности установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- поддерживать дисциплину и порядок;
- соблюдать правила проведения подвижной игры, выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими игроками;
- избегать толчков и ударов;
- держаться на безопасном расстоянии от других обучающихся;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- при выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать интервал и дистанцию, по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания;
- соблюдать очерёдность в группе при выполнении заданий;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться, в отсутствии людей в секторе метания.

3.2. В случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.4. Во время занятий запрещается:

- толкаться, ставить подножки;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- отвлекаться и отвлекать других;
- употреблять пищу и жевать жевательную резинку;
- носить предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- приступать к занятиям без разминки.
- переходить места, на которых проводится бег или прыжки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

— несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;

— выполнение упражнений без разминки.

1.5. Запрещается допуск к физкультурным мероприятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебно-диспансерное обследование, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывших на соревнование без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лиц имеющих недостаточный уровень функционального состояния организма.

1.6. Каждый участник обязан сообщить тренеру-преподавателю и главному судье обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих участию в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.7. Все участники физкультурных мероприятий и соревнований обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.

2. Требования безопасности перед началом физкультурных мероприятий, спортивных соревнований.

Перед началом физкультурных мероприятий, спортивных соревнований участники обязаны:

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Заходить в спортивный зал или на игровую площадку после тренера-преподавателя по его команде (сигналу).

2.4. Проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на игровом поле.

3. Требования безопасности во время физкультурных мероприятий, спортивных соревнований

Во время физкультурных мероприятий и спортивных соревнований все участники обязаны:

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок.

3.2. Не нарушать правила проведения физкультурных мероприятий, спортивных соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые организатором спортивных соревнований, судьей.

3.3. Начинать игру, делать остановки и заканчивать игру только по команде (сигналу) организатора физкультурного мероприятия, главного судьи соревнований.

3.4. Строго выполнять правила проведения игры.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. Держаться на безопасном расстоянии от других игроков, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении ударов или совместной игре, строго соблюдать очередность в группе при выполнении заданий.

3.7. Не переходить места, на которых проводится бег или прыжки.

3.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.9. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3.10. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) главного судьи.

3.11. Не отвлекаться и не отвлекать других игроков.

- Акробатические упражнения
- Подвижные игры и эстафеты
- Легкоатлетические упражнения
- Гимнастические упражнения
- Спортивные игры
- Плавание

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для воспитания быстроты и силы
- Упражнения для воспитания ловкости и гибкости
- Упражнения для воспитания выносливости
- Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча.

3.2.3. Техническая подготовка

- Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Ложные движения / финты /
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча
- Техника игры вратаря.

3.2.4. Тактическая подготовка

- Тактика игры в нападении
- Тактика игры в защите
- Тактика игры вратаря
- Учебные, товарищеские игры.

3.3. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности обучающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Она проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболистов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера-преподавателя. Силы личного примера определяются тем, насколько последовательно он демонстрирует верность