

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа №1»

<p>«Согласовано»</p> <p>на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от 30 августа 2024 г</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>директор МБОУ Абалаковская СОШ №1</p> <p></p> <p>_____</p> <p>Е.И. Юшкевич</p> <p>Приказ № 01-04-452 от «03» сентября 2024 г</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол для всех»  
направленность физкультурно- спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Автор-составитель:  
Доронин А.В.  
педагог дополнительного образования

с.Абалаково, 2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Футболист – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект); - способность быстро принимать решения.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма,
- обеспечивается правильное, физическое развитие,
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации тренировочного процесса любой команды. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью

выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике.

Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

**Цель Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

**Задача и планируемые результаты реализации Программы:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил вида спорта, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

#### **Методы обучения**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

#### **Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Футбол для всех» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

#### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения по программе «Футбол для всех» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Футбол для всех» проходят 2 раза в неделю (вторник, четверг по 2 часа). Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела Темы:	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Развитие футбола в России	1	1	0	Проверка знаний правил в футболе во время игры.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	66	0	66	
4.	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Защитные действия</p> <p>Перехват и борьба за мяч</p> <p>Командные действия в защите и нападении</p>	66	0	66	<p><u>Познавательная деятельность</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом</li> <li>- познакомится техникой перехвата мяча</li> <li>- что такое быстрый прорыв?</li> <li>- познакомится с командными действиями в нападении и защиты</li> <li>- изучить тактические действия в баскетболе.</li> </ul> <p><u>Практическая деятельность</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом</li> <li>- выполнить подводящие тактические упражнения к игре баскетбол</li> </ul>

					- разучить командные действия в нападении, защите
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8	
6.	Тестирование	3	0	3	
7.	Контрольные упражнения				Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся
		144	2	142	

### Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

#### Физическая подготовка

##### 1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### 2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке футболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Планируемые результаты**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

***На этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о

виде спорта "футбол"; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол"; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие

физических качеств; укрепление здоровья; изучить основы

безопасного поведения при занятиях спортом; повысить

уровень физической подготовленности; овладеть

основами техники вида спорта "футбол"; получить

общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать

антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:***

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";

формирование разносторонней общей и специальной физической

подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической

подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол"; обеспечение участия в

официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков

соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "футбол" и успешно применять

их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть

общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
	2024-2025	03.09.2024	30.05.2025	36	144	144	Вторник, четверг по 2 часа	23.05.2025

### Приложения

#### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше

12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Материально- техническое обеспечение:

- Спортзал (футбольная площадка на улице);
- Футбольные мячи – 15 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

### Список литературы для педагога:

- 1.«Футбол». Программа для Детско-юношеских спортивных школ, Москва, 1972 г.
- 2.Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
- 3.Филин В.П., Основы юношеского спорта, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.

- 4.Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
- 5.Акимов А.М., Игра футбольного вратаря, Москва, 1978 г.
- 6.Андреев С.Н. мини-футбол, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
- 7.Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура и спорт", 1976 г.

**Список литературы для обучающихся:**

- 8.Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура и спорт", (последний выпуск).
- 9.Рогальский Н., Дегаль Э., Футбол для юношей, Москва, "Физкультура и спорт", 1981 г.
- 10.Чанади А., Футбол. Техника, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
- 11.Швыков И.А. Футбол в школе, Москва, 2002 г.