

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
« Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Протокол № 1
от « 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Ганжелюк А.В.
Приказ № 1/2023 от « 01 » 09 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность - *физкультурно-спортивное*
Срок реализации программы – *4 года*
Вид программы – *модифицированная*
Тип программы - *общеразвивающая*
Уровень- *базовый (БУ)*
Возраст обучающихся - *7–18 лет*

Составители:

Жуков Юрий Александрович,
Педагог дополнительного образования
Якимович Алексей Альбертович,
Педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении футбола МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП». Футбол является одним из самых популярных видов спорта, в него играют во всех странах мира, не исключение и Россия. Многие ребята хотят научиться играть в футбол, поэтому программа отделения футбол «Футбол» дает им возможность присоединиться к любителям футбола во всем мире.

Нормативно- правовая основа программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) является *модифицированной* и составлена на основе авторской программы «Футбол» Жукова Ю.А. (МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.)

Язык обучения: обучение по программе ведется на русском языке.

Направленность программы «Футбол» - физкультурно-спортивная и не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на ознакомление с базовыми техническими и тактическими элементами игры в футбол, популяризацию футбола среди детей и молодежи и, самое главное, на оздоровление, физическое развитие и формирование гармонично развитой личности. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

Актуальность программы. Программа соответствует образовательным заказом государства в области Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» и потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Большой плюс дополнительного образования в ДЮКФП состоит в бюджетной форме финансирования, что уменьшает затраты в семье на образование и дает возможности для всестороннего развития всех детей.

Актуальность разработки программы определяется:

- развитием способностей обучающегося к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального и двигательного опыта;

- формированием в процессе обучения воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, здорового образа жизни, нравственного развития личности обучающегося;

- с помощью форм и методов образовательного процесса поддерживать интерес к футболу;

- на популярности дополнительных образовательных услуг, оказываемых на бюджетной основе.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при их реализации. В программе отделения футбол рассматривается:

-теория и методика футбола; основы техники футбола; вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения на основе секционных занятий;

-техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по футболу в рамках занятий по дополнительному образованию;

- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по футболу;

- спортивная подготовка по футболу на базе дополнительного образования.

Отличительная особенность программы в содержании программы «Футбол» заключается в том, чтобы на базе спортивного клуба, за небольшой промежуток обучения дать базовые основы футбола, научить играть в футбол, организовывать и проводить турниры по футболу и этим способствовать вовлечению детей в физкультурное движение и здоровый образ жизни. Качество усвоения программного материала определяется по результатам тестирования и выступлений на соревнованиях различного уровня.

Во время реализации данной программы ведётся:

- соразмерное развитие физических качеств обучающихся (силы, ловкости, скорости, гибкости, выносливости);

- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;

- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения.

Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. В зависимости от технической подготовки ученика, педагог дополнительного образования может зачислить его в группу второго года обучения, даже если по возрасту он младше.

Педагогическая целесообразность основана на том, что обучение игре в футбол является хорошей основой для приобщения к физической культуре и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры футбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно

заниматься физической культурой. Воспитания у занимающихся морально-волевых принципов, умения работать в команде, продвигать эти принципы в среду своих ровесников.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков обучающихся. Занятия проводятся в учебно-тренировочной форме, при отсутствии занимающегося на занятии, он имеет возможность освоить материал дистанционно.

Адресат программы. Программа предполагает обучение смешанных групп, могут заниматься как мальчики, так и девочки. *Младший школьный возраст* охватывает период жизни ребенка от 7 до 10-11 лет. Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения.

Учение для младшего школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус.

В возрасте 10-15 лет обучающиеся характеризуются *переходным возрастом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В этом периоде развития, стрельба из лука способствует стабилизации всех этих процессов.

Ведущее место в учебной деятельности у *старших школьников* занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Познавательные мотивы связаны с широкими социальными мотивами. На первый план выдвигается произвольная мотивация. Старший школьник в выборе способов деятельности руководствуется уже сознательно поставленной целью.

В старшем школьном возрасте завершается половое развитие. В физическом отношении тоже все спокойно, все функции развиты, и школьник готов к физическим и умственным нагрузкам. Главным становится поиск смысла жизни.

Обретение своей собственной позиции усиливает социальную направленность школьников. В отличие от подростков, для которых особое значение имеют их поступки, у старших школьников особое значение приобретают их взгляды и ценностные ориентации, их мнения по любому поводу. В этом и проявляется их самостоятельность. Соответственно возрастает и возможность самовоспитания. Оценивание себя и сравнение с идеалом заставляет старших школьников довольно строго относиться и к оценке своих качеств.

Обучающихся зачисляются на программу с 7 и до 18 лет. При зачислении необходимо иметь допуск от врача о группе здоровья по физической культуре, согласие родителей и сдать нормативы для определения уровня физической подготовленности.

Объем программы и срок освоения программы составляет 216 часов, 36 недель, по 2 академических часа три раза в неделю в течение 1 года. Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Таблица 1.

Объем и срок освоения программы «Футбол. Команда»

Уровень обучения	Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый	1 год обучения	15 человек	6 часа	216 часов	7-18 лет

Уровень программы базовый, включающий в себя основные знания по технике и тактике футбола, информацию об общих понятиях физической культуры и спорта, знания по истории и правилам футбола и ознакомление с правилами здорового образа жизни и техники безопасности во время игры в футбол.

Форма обучения по программе **очная**. Некоторые темы обучающиеся могут пройти по **дистанционной форме** обучения, с использованием дистанционных образовательных технологий и заданий педагога ДО.

Особенность организации учебного процесса заключается в том, что зачисленные на программу обучающиеся, делятся на группы по возрастным показателям и уровню физической подготовки. Но, возможны зачисления в группы девочек и мальчиков разных возрастов, в зависимости от их физической подготовки. *Под разновозрастным обучением* мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе

существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Наполняемость в группах составляет 15 человек.

Режим проведения занятий по Программе предполагает три занятия в неделю по 2 академических часа, перерыв по 10-15 минут между часами. Занятия проводятся во второй половине дня по расписанию педагога ДО, ведущего Программу.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы формирование команды единомышленников, пропагандирующих здоровый образ жизни и моральные ценности, популяризирующих футбол среди сверстников.

Цель первого года обучения: раскрытие и реализация личностного потенциала занимающегося через обучение принципам и традициям футбола.

Цель второго года обучения: развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования устойчивого интереса к занятиям футболу и здорового образа жизни.

Цель третьего года обучения: социализация и личностный рост подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками футбола.

Цель четвертого года обучения: целостное развитие физических и психологических качеств обучающегося, творческому использованию средств футбола в организации здорового образа жизни, отбор перспективных обучающихся для подготовки на углубленном уровне сложности обучения.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**

Образовательные

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий футболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Личностные (воспитательные):

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;

- формировать умение эффективного взаимодействия обучающихся как в

команде, так и с обучающимися разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие:

- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- способствовать популяризации футбола среди ровесников, одноклассников и друзей;
- ознакомить с методами оказания первой помощи и поведением в экстренных ситуациях.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы. Формируются такие качества, как патриотизм, трудолюбие, ответственность и взаимовыручка.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют физической и технической подготовленности и нарабатываются путем тренировок. Воспитывается умение работать в команде, взаимная поддержка, ответственность за свою игру перед командой, уважение к игрокам.

1.4. Содержание программы

Содержание программы представлено в учебном плане в Таблицах 2,3,4,5.

Таблица 2.

Учебный план Программы «Футбол» 1 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний		Количество часов 10		
1.	- правила техники безопасности на занятиях; - история развития футбола; подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны; - методика организации самостоятельной тренировки; - правила проведения соревнований по футболу; - основы здорового образа жизни; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	10	7	3	Опрос; беседа; тестирование; объяснение и показ; презентация.
2.	Раздел 2. Техническая подготовка футболиста		Количество часов 36		
2.1	- перемещения без мяча - ведение мяча; - передачи мяча; - отбор мяча;	36	6	30	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, передач, отборов мяча. Тестирование. Игры.
2.2	Техника полевого игрока - удары по мячу; - остановка мяча; - техника финтов;				
2.3	Техника вратаря.				
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении		Количество часов 30		
3.1	- индивидуальные действия без мяча, - индивидуальные действия с мячом, - групповые действия.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите		Количество часов 30		
4.1	- индивидуальные действия, - групповые действия,	30	5	25	Оценка техники

	- тактика вратаря.				выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
5.	Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении		Количество часов 37		
5.1	- при личной опеке; - при зонной защите; - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения и защиты.	37	7	30	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
6.	Раздел 6. Общая физическая подготовка		Количество часов 30		
6.1	- развитие выносливости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие силы; - развитие гибкости.	30	5	25	Тестирование.
7.	Раздел 7. Специальная физическая подготовка		Количество часов 36		
7.1	- развитие скоростной выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие подвижности в суставах нижних конечностей.	36	6	30	Тестирование.
8.	Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования		Количество часов 7		
8.1	- муниципальные соревнования; - товарищеские игры.	7	2	5	Результаты участия в турнире.
ИТОГО:		216	43	173	
			216		

Содержание учебного плана

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 36 недель в год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний – 10 часов.

Предупреждение травм на занятиях по футболу. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного футбола. Развитие футбола в СССР и России. Подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны. Развитие футбола среди школьников. Теория и методика тренировки: краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, подвижность суставов, улучшение скоростных качеств и выносливости, влияние физических упражнений на дыхательную систему, нервную систему. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в футбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Виды соревнований. Понятие о судействе игр. Соревнования по футболу среди школьников. Методика организации самостоятельной тренировки по футболу. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по футболу.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности, правилам игры, организации соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в течение всего периода обучения, во время занятия.

Раздел 2. Техническая подготовка футболиста-36 часов

Теория: Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия рациональной техники; - обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; - эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Практика: Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения. Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения.

Обучение технике передвижения. *Теория:* Объяснение и показ техники,

освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных.

Практика: После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную. Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств. При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока.

Обучение ударам. *Теория:* С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. При становлении – школы ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Чувство мяча, контроль, управление мячом – это термины, которые определяют техническую подготовку футболиста.

Правильные удары по мячу, умение направлять мяч в – особенно ценятся в игре. Техника удара по мячу – основной элемент подготовки футбольного игрока. Удар разрешается проводить любой частью тела, за исключением рук. При его исполнении важно определиться, какой элемент применить, в какую точку мяча ударить и кому передать. Высокоталантливый игрок обладает целым

арсеналом технических приемов.

Практика: Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 10-14 лет. Обучение и выработка автоматизма позволяет применять навык на поле. Зная технику основных ударов, легче изучать правильные удары в футболе и совершенствовать их. Есть упражнения, которые позволяют футболисту наработать техническую базу. Первое их них — чеканка (жонглирование), или в народе «набивалы». Данное упражнение позволяет научиться чувствовать мяч, уметь его останавливать, независимо от того, с какой силой и траекторией он пущен.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием контрастных и сближающихся заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Существует множество футбольных приемов. Правильная техника помогает игрокам пробить мяч, полностью вложившись в удар. Звезды мирового футбола обладают прекрасным ударом с подъема.

Базовый элемент – это классический удар верхней частью подъема. Правильный удар с подъема – это оттянутый носок и попадание в центр мяча. Приземляйтесь на бьющую ногу. При выполнении удара с лета главное, чтобы центр мяча совпал с серединой подъема. Важно отклонить корпус. Носок оттягивается вперед, а не на себя. Для точного приема, старайтесь, чтобы мяч попал на шнурки подъема. Между опорной ногой и мячом небольшое расстояние. Если нога стоит криво, то и траектория полета изменится. Контроль над мячом необходим, чтобы передать пас на скорости. С помощью направляющего паса игрок обманывает противника. В момент приема мяча стопа поворачивается, опорная нога резко выпрямляется.

Для точности попадания у ворот применяется удар внутренней частью стопы. При ударе внешней частью стопы скорость меньше, мяч летит по кривой в цель. Физическая техника и тактическая подготовка взаимосвязаны. Обучение технике футбольной игры требует всесторонней подготовки игрока. Спортсмен, который с трудом выдерживает полтора часа игры, так же неэффективен, как и игрок без технических навыков. С помощью постоянных тренировок, психологической подготовки футболист приобретает тактические и технические преимущества.

При обучении ударам головой. Крайне важно на этапе начального обучения знакомить обучающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. *Теория:* Игра головой в нынешнем футболе – неотъемлемая часть всех матчей, какие бы команды ни играли. Мячи, посланные к линии ворот таким образом, противнику сложно предвидеть. Также удары головой на соревнованиях по футболу используют для приёма и переноса верховых пасов, выносов и эффективной блокировки ударов соперника.

Практика: При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета). Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Правильный удар по мячу головой состоит из трёх фаз: Замаха. Спортсмен отклоняет свой торс и голову настолько назад, насколько это нужно для удара. Только не запрокидывайте голову. Мяч должен всегда быть бьющим виден. Самого удара. Спортсмен быстрым движением выпрямляется и бьёт по подлетевшему мячу. Предельную мощь удар по мячу будет иметь, когда туловище расположено перпендикулярно к земле. В таком положении голова имеет максимальную скорость. После этого следует проводка и фаза заканчивается. Не наклоняйтесь сильно вперёд. Завершение. Обучающийся принимает исходное до удара положение и готов продолжать игру.

Удар лбом с места. Ноги игрока при таком способе удара поставлены на ширине его плеч, колени следует немного согнуть. Руки находятся на высоте плеч. Согните их в локтях, но не сильно. Спортсмен выводит одну из ног вперёд, тело наоборот отводится назад. Большая часть веса тела резко переводят на переднюю ногу и производится удар в центр подлетающего мяча. Подбородок прижат к телу.

Удар лбом в прыжке. Делается после толчка одной либо обеих ног. При разбеге удобнее выполнять толчок только одной ногой, а с места – двумя. Руки следует держать немного согнутыми, это помогает несколько увеличить высоту прыжка. Двигаться нужно вверх до высоты груди. Перед самым ударом тело и голову отклоняют назад. При достижении самой высокой точки наклоняются туловищем и наносят лбом удар по летящему мячу. Затем спортсмен приземляется, ноги его при этом чуть согнуты. Для отправки мяча вверх, бьют в нижнюю его часть. Если нужно сделать удар вниз, то метят лбом в центр или верх мяча. Спортсмен должен обладать отменной прыгучестью и уметь координировать действия в прыжке. Если при этом прыжок совершается с разбега, мощь удара серьёзно возрастает.

Удар по мячу с поворотом. Чтобы замахнуться, игроку следует отклонить своё тело назад и вместе с этим повернуться на угол до 90 градусов к намеченной конечной точке удара. Совместно с телом осуществляется разворот ног. Их следует располагать друг от друга на 30-50 см. Если удар по мячу совершается во время прыжка, для посылы мяча в нужную сторону после толчка спортсмен должен повернуть голову и туловище в направлении места удара. Все другие действия сходны с таковыми при ударе головой в прыжке.

Удар с места назад. Спортсмен должен сильно согнуть ноги и наклонить тело назад так, чтобы попасть головой под приближающийся мяч. Затем, резко разгибаясь и вынося вперёд бёдра, осуществить удар по мячу.

Удар в падении возможен, если мяч пролетает над полем ниже головы. После трёх-четырёх шагов разбега наклоняются немного вперёд. Толчок

осуществляется одной ногой навстречу мячу. Спортсмен прыгает не вверх, а вдоль поля. Руки следует обязательно держать согнутыми в локтях. На них придётся падать. Спортсмен бьёт по мячу не столько головой, сколько всей массой своего тела. Точками удара служат средняя и боковые части лба. При первом способе мяч полетит примерно по той же линии, что туловище и цель удара. При втором способе движение мяча может «срезаться». Приземлится спортсмен должен на согнутые (как было указано выше) руки. Умение падать в футболе значит многое. Этому также юным футболистам следует обучаться.

Обучение остановкам. *Теория:* Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Остановить катящийся или летящий футбольный мяч – это условное определение специфического приёма. Не обязательно сделать спортивный снаряд неподвижным. Главная задача остановки – это прервать движение мяча, оставив его под своим контролем. При ведении игры в одно касание приём предусматривает большой отскок. Чтобы снарядом завладел партнёр по команде. То есть, в этом случае остановка объединена с передачей. Прервать движение мяча можно любой частью тела (кроме руки). Но самой практичной является нога. И лишь остановка высоко летящего мяча в футболе осуществляется головой и грудью. Иногда, по воле случая, прерывается полёт мяча животом. Но этот приём является вынужденным. И является скорее блокировкой, нежели остановкой.

В начале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Практика: Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования. Все остановки мяча стопой подразделяются на несколько видов:

- Остановка мяча подошвой. Самый простой способ обработки снаряда. Остановить возможно только движущийся по земле мяч. Приём предусматривает приподнимание носка выше уровня пятки. Мяч, как бы, «застревает» под подошвой, полностью останавливаясь, без отскока. При выполнении данного приёма нельзя выставлять стопу вперед. Это может быть расценено арбитром, как опасная игра (накладка, «прямая нога»). Сложность остановки мяча подошвой заключается в том, что мяч может «нырнуть» под пяткой. Он окажется за спиной футболиста, который ошибся. Это приведёт к полной потере контроля мяча (и физической, и визуальной). А также создаст

возможность для контратаки соперника.

Слабые стороны: сложность сыграть в одно касание и остановить мяч с полёта.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Второй по простоте приём. Нога приподнимается над землёй и отводится немного назад. Носок поворачивается в сторону. Мяч останавливается между землёй и приподнятой внутренней стороной ступни с отведённым наружу носком.

Правильное выполнение приёма предполагает небольшой отскок. Он является подготовкой дальнейших действий, удара или передачи. Частая ошибка при выполнении – выставленная вперёд стопа, вместо отведённой назад. Следствие – сильный отскок. Преимуществом остановки мяча внутренней стороной стопы является универсальность приёма. Это обработка снарядов летящих с большой скоростью. Также, прекрасно контролировать опускающийся мяч. Кроме того, есть возможность остановить и ударить или отдать передачу. Или сыграть в одно касание: остановить+ударить, остановить+передать, остановить+сфинтить.

Данная техника остановки мяча позволяет принять сложные передачи и создать различные комбинации приёмов.

- Остановка мяча подъемом. Данный приём сильно напоминает предыдущий, остановку внутренней стороной стопы. Только касание с движущимся мячом совершает подъём ступни. Основное же различие остановки мяча подъемом заключается в положении стопы. Носок отводится не наружу, а вовнутрь.

Некоторыми подвидами двух последних техник остановок мяча является обработка снаряда, опускающегося непосредственно на ногу. В этом случае под падающий мяч подставляется поднятая часть ноги. В момент касания, стопа опускается, чем гасится скорость мяча. Он как бы подхватывается подъемом (или внутренней стороной стопы) и кладётся на землю. Также, к этому подвиду следует отнести остановку мяча в прыжке. Техника выполнения похожая, но усложняется фазой полёта (подпрыгивание).

Обучение ведению. Теория: Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Практика: Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обводка конуса – пожалуй, самое популярное из упражнений на обучение дриблингу, с которым многие сталкиваются на начальном этапе. Несмотря на кажущуюся простоту, тренировки с конусами очень важны, так как на них учатся правильно работать разными участками стопы и вырабатывают необходимую выносливость.

Также это упражнение направлено на отработку правильного положения тела. Прежде чем приступить к тренировке, расставьте 10-15 конусов на прямой линии на расстоянии порядка 50 см друг от друга. Начните вести мяч одной ногой между конусами зигзагом. Цель упражнения - вести мяч, касаясь его как можно реже. Контролируйте каждое движение, не выбивайте мяч за границы траектории, чтобы за ним не пришлось бежать.

Для «Восьмерки» потребуются два конуса на расстоянии 1-1,5 метра. Мяч следует вести между конусами и обводить его снаружи, по контуру воображаемой восьмерки. Быстрее и правильнее научиться дриблингу будет, если делать маленькие быстрые шаги, держа мяч в поле зрения.

Как только вы будете чувствовать себя уверенно, выполняя эти базовые движения, можете переходить к более продвинутым методам дриблинга с тем же оборудованием, таким как «Ножницы», V-образный дриблинг, и т.д.

Обучение финтам. *Теория:* Футбольные финты — это обманчивые движения и приёмы, выполняемые игроком, с целью запутать противника. Эффективность финтов полностью зависит от ловкости, баланса тела и техники выполняемого игрока. Чтобы постоянно обманывать оппонента с помощью таких трюков необходимо много практиковаться, к тому же стоит понимать, что одним и тем же финтом не всегда получится обыграть любого соперника. Целесообразно начинать его с обманного движения – уходом. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения ударом и остановкой осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Практика: На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

1. Ложный рывок (уход в другую сторону).

Нет ничего проще, чем выполнить данный финт. Он считается одним из самых простых и для его выполнения не нужно быть супертехничным игроком, поэтому новичкам стоит начать изучать его в обязательном порядке. Чтобы выполнить ложный рывок нужно корпусом и выставлением ноги показать сопернику движение в одну сторону, а мяч прокинуть в противоположную. Прodelать подобный трюк можно, как в статичном положении, так и в движении.

2. Проброс мяча.

Здесь важно рассчитывать силу и точность проброса, иначе, если выполнить это действие неточно, то есть большая вероятность потери мяча. Такой обманный футбольный финт можно выполнять на месте или в движении.

3. Ложный замах — финт футбола, который делал каждый.

Использовать ложный замах можно в случаях, когда необходимо совершить удар по воротам или отдать передачу. Когда происходит замах, защитник в большинстве случаев, идёт на мяч с целью его перехватить, и тут нужно просто напроsto увести игровой снаряд немного в сторону или, если позволяет ситуация, пробросить между ног. Самое главное в исполнении ложного замаха успеть остановить ударную ногу, иначе произойдёт касание с мячом и тот изменит свою траекторию.

4. Переступ (перемах или зашагивания или степовер).

Со стороны такой финт похож на то, как футболист делает круговые движения над мячом. Это выглядит достаточно зрелищно и такой приём можно научиться выполнять даже новичкам. Все профессиональные игроки атакующего плана обязательно используют переступы для обыгрывания. Начинать изучать данный трюк нужно на месте — быстрота ног сыграет большую роль в качестве выполнения. Затем включается динамика и переступы над мячом совершаются в движении. Финт пользуется огромной популярностью. Если вы поклонник португальского форварда Криштиану Роналду, то обязательно видели, как он выполняет этот финт. Посмотрите на видео, чтобы лучше понять, как делаются переступы.

5. Финт Зидана (марсельская рулетка или 360).

Начнём с того, что футбольный финт появился на улицах Марселя — отсюда такое и название. Наиболее яркими представителями марсельской рулетки являются Диего Марадона и Зинедин Зидан, в честь которого также называют этот манёвр. Делать финт Зидана очень сложно на большой скорости, в таком случае траектория движения игрока сильно не изменяется, просто в динамике происходит быстрый разворот на 360 градусов. Финт Зидана состоит из двух попеременных касаний подошв с мячом и собственно разворота на 360 градусов.

6. Финт Кройфа. Йохан Кройф — один из величайших игроков за всю историю футбола. Этот человек является родоначальником тотального футбола, а ещё в его честь назван один из финтов. Финт Кройфа один из самых известных и достаточно простых технических приёмов в футболе. Это своеобразный ложный замах и впервые Йохан исполнил его на чемпионате мира 1974 года в Германии против защитника шведской сборной. Кройф находился рядом со штрафной площадью, а перед ним располагался защитник. Голландский нападающий своими действиями показал, что будет отдавать передачу в центр, а сам убрал мяч под себя, тем самым легко освободился от опеки скандинавского центрбэка. Сегодня финт Кройфа используют многие известные звёзды футбола, в том числе и Криштиану Роналду. Смотрите в видеоролике, как его нужно выполнять.

7. Эластико. Свою историю «Elastico» берёт в Бразилии. Его основателем считают японско-бразильского футболиста Сержиу Эчиго, однако всему миру финт продемонстрировал Роберто Ривелино (напарник Эчиго по «ФК Коринтианс»). Футбольный финт эластико позволяет обмануть защитника, заставив его направиться в ту сторону, в которую не собирается двигаться игрок с мячом. Сначала нужно внешней стороной стопы правой ноги отвести мяч широко вправо, одновременно сделав вправо движение корпусом (как бы показывает противнику, что будем бежать вправо). Затем, необходимо быстро внутренней стороной стопы правой ноги увести мяч в левую сторону и переместить корпус влево. Здесь особое значение имеет быстрота работы ног.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. *Теория:* Отбором мяча называют обязательный элемент обороны в футболе. Сопровождается он, как правило, прессингом и силовой борьбой. Отбор мяча может быть полным и не полным. В первом варианте команда овладевает мячом, получает возможность тут же перейти в контратаку. Во втором варианте мяч из-под ног соперника попадает на свободное место. По любому замысел противников нарушается, они вынуждены действовать не так, как планировали.

В зависимости от ситуации на поле пользуются следующими приёмами завладения мячом:

- подкатом;
- прыжком;
- выпадом;
- толчком плеча;
- игрой на опережение;
- пассивировкой.

Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча ударами остановкой, затем отбор в выпаде и подкате.

Практика: Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму. Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Спротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации.

Последовательность овладения подкатом следующая:

Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму.

Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Сопротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации. Последовательность овладения подкатом следующая: Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Последовательность тренировок:

Упражнения по совершенствованию техники борьбы корпусом. Удары мячом по стенке и его остановка. При этом партнёры остановить друг другу мяч мешают. Игроки, находясь друг перед другом, одновременно наносят удары по неподвижно лежащему мячу. Предыдущее упражнение, но удары мячу производятся после прыжка с одного шага. Отбор мяча в упражнениях парами. Отбор, играя один на один и два на два. Тренер должен тщательно следить, чтобы не были нарушены правила.

Полезные советы по отбору мяча. Тщательно изучите правила игры. Изучайте своего соперника. Если он в совершенстве владеет техникой дриблинга или точного паса, отобрать мяч у него будет крайне сложно. Не позволяйте куражу игры затмить свой разум. Сохраняйте хладнокровие. При толкании с соперником, помните, что главное отобрать у него мяч, а не толкнуть или ударить корпусом сильнее.

Обучение вбрасыванию мяча. Теория: Вбрасывание мяча из-за боковой – единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет.

Практика: Чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот

почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вбрасывания мяча из-за головы:

- принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вбросить мяч из-за головы и вернуться в исходное положение.

- принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе

- упражнения в парах.

- встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу вбрасывают мяч

Обучение технике ведения мяча:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе; развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема;

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема;

- ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек.

Эстафеты:

- ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно.

- ведение мяча с обходом четырех стоек по прямой.

- челночный бег с ведением мяча 3x10.

Обучение технике вратаря. *Теория:* Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения. Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Практика: Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия.

При обучении стойке применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д. Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной

траекторией) и точность. Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения перекатом в правую и левую сторону, разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря, для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом. Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря. После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении – 30 часов

Теория: Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открытие» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со

сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Разновидности нападения:

- **Позиционное:** Годится для прорыва мощной обороны противника. Мяч неспешно разыгрывается между игроками пока не будет найдено слабое звено в защите и совершён выход к воротам. Этапы позиционного нападения: Перемещение мяча в зону нападения; Занятие позиций с целью подготовки прорыва; Прорыв; Завершение нападения. Чтобы успешно завершить позиционное нападение, нужно умело создать игровой простор и организовать над противником своими действиями численное превосходство, после чего с помощью координации действий атакующих забить команде противника гол.

– **Быстрое:** Отобрав мяч игроки настолько быстро, насколько это могут, уходят в зону нападения и туда же перебрасывают мяч. Цель – быстрее добраться до ворот противника. Фазы быстрого нападения: Овладение мячом; Атака и перевод мяча вперёд; Достижение численного перевеса над командой противника у ворот; Удар в ворота. Для успеха быстрого нападения важны высокая скорость передвижения игроков без мяча, точность в выполнении технических приёмов и умение использовать различные комбинации.

Практика: Групповые тактические действия атакующей команды

Групповыми тактическими действиями называют взаимодействие нескольких игроков в команде. Простейшей комбинацией в нападении является передача мяча между форвардами. Передачи нужны: чтобы перевести мяч к воротам команды соперника; Отправить мяч к игроку, находящемуся в более выгодной позиции; Завершить удар по воротам противника с помощью партнёра, у которого есть такая возможность; Удержать мяч у футболистов своей команды.

По расстоянию полёта мяча передачи делят на:

- длинные, на дистанцию от 30 метров;
- средние, до 30, но не меньше 10 метров;
- короткие, до 10 метров.

По направлению передачи могут быть продольными, совершаемыми по диагонали и поперечными. При атаке используются, как правило, продольные и диагональные. Передачи поперёк футбольного поля для развития атакующих командных действий подходят слабо.

По высоте передачи могут быть высокими или низкими. Последние выгоднее т. к. пойманный мяч можно не останавливать и проще принять на бегу. Высокие передачи выполняют, когда осуществить низкие мешает противник либо нужно отправить мяч для футбола на значительное расстояние

Передачу можно выполнить на игрока или на освободившееся место. В первом случае мяч стараются направить точно к ногам принимающего. Во

втором, туда, где партнёр окажется в ближайшее время. Самыми эффективными, но вместе с тем и самыми сложными для освоения, считаются передачи в одно касание. В игре не всегда возможно тут же передать мяч, как только игроку удастся его получить. В таком случае разумнее будет передачу задержать, дожидаясь для её проведения лучшего момента, когда команда противника такую возможность предоставит.

Несколько менее эффективной, но порой единственно возможной считается тактическая комбинация «стенка». Игрок, перед которым находится противник, делает передачу партнёру впереди, затем выходит на свободное место и получает мяч назад. Очень важно сделать обратную передачу так, чтобы принимающий не снизил своей скорости.

Также в футболе часто используются тактические комбинации «треугольник» и «скрещивание». Они более сложные и требуют индивидуальной отработки. Первая основана на передаче мяча между тремя партнёрами. Может выполняться как со сменой места, так и без. Во второй комбинации два партнёра следуют навстречу друг другу и ведущий оставляет мяч встречному игроку. Ещё одна распространённая комбинация – «пропускание мяча». Нападающие дают сильную передачу, направленную вдоль ворот. Делая вид, что бьёт по ним, игрок уступает мяч для футбола партнёру, который и пытается забить гол. Для противника такие действия могут оказаться неожиданностью т. к. его внимание сосредоточено на другом игроке.

Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите – 30 часов

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры". Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее

выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.1. Индивидуальная тактика.

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”);
- овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”).

“Закрывание” - это перемещение игроков обороняющейся команды с

целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При “закрывании” игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. “Закрывание” осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его “закрывать”.

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение “вне игры”.

“Перехват” - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при “закрывании”. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом.

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот

начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выиграть время для “закрывания” его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом отеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

4.2. Групповая тактика.

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в “стенку” и “скрещивание”.

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение “стенки” и создание искусственного положения “вне игры”.

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации “в стенку”. Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации “скрещивание”. Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Комбинация “пропуск мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения “вне игры”. Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место вглубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуется все мячи.

Создание положения “вне игры” зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения “вне игры” возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение “вне игры”. Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

Построение “стенки”. К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

4.3. Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения.

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;
- заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. Во втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения.

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.
2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.
3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения.

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно - но без

активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения.

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий.

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита — это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров “увести” опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита — это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в

борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне.

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение "вне игры". Если попытки противника "прорвать" оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения "вне игры". Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по

отскочившему мячу.

Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 37 часов

Теория: Тактическая схема – эта расстановка футболистов, их поведение во время игры с целью выполнения задач, поставленных тренером. По позиции футболиста можно определить его главные функции в матче. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Под этой тактикой предполагается, что в конкретной ситуации футболист проявит свои индивидуальные способности. Для выполнения задач нападающий находит целесообразные решения для реализации моментов. Также ценится умение нападающего уходить из-под опеки противника для создания численного преимущества на поле. Габаритные игроки атаки пользуются своим физическим превосходством и отесняют защитников противника.

Практика: Тактика атаки группой. Групповые действия игроков решают всевозможные тактические задачи. По большому счету комбинация - основной элемент поединка. Они делятся на игровые и при стандартах. Над созданием и противодействием комбинаций и работают тренеры, разрабатывая различные тактики. Комбинации бывают как командной заготовкой, так и возникают спонтанно в ходе матча.

Тактика атаки всей командой. Организованность и стройность игры достигается за счет применения командной тактики, которая предполагает четкую организацию и точное сообщение оборонительных и атакующих действий футболистов. Без соблюдения такого принципа на поле будет царить настоящий хаос.

Наступательные тактики делятся на два вида: быстрые и постепенные. Среди двух способов нападения наибольшей эффективностью отличается быстрая тактика. Основное преимущество быстрых атак - невозможность соперника оперативно сориентироваться для перестроения своих оборонительных рядов. Тактика игры в атаке на бровке и в центре нападения при быстрых атаках основывается на высоких скоростях игроков и их неожиданных действиях. Поведение игроков атаки отличается их постоянным перемещением по полю, что помогает выводить партнера на позицию для удара по воротам с применением малого количества передач. Быстрое нападение наибольшую эффективность имеет при организации контратак, что создает противникам команды множество неудобств.

Футбол техника и тактика игры при быстром нападении разделяется на три основных фазы:

- переход от оборонительных действий к нападению. Игроки, помогающие обороне, возвращаются на свои позиции в атаке для перевода мяча переднему игроку;
- развитие атакующих действий предполагает прорыв оборонительных построений команды соперника до момента организации ей определенных действий по прекращению атаки;
- завершающая стадия атаки - создание голевого момента с конечным

ударом в створ ворот.

Постепенное нападение - метод атаки, который пользуется популярностью. Такой метод предполагает длительный контроль мяча с помощью различных комбинаций из коротких и средних передач. Тактика защитника в футболе вовлекает его в развитие подобных атак в связи с постоянными поперечными передачами, которые растягивают оборону соперника. Недостатки тактики заключаются в длительном развитии атаки, что позволяет противнику насытить оборону и перекрыть зоны, несущие опасность воротам. Организованная тактика обороны футбол вынуждает атакующих проводить множество комбинаций для растягивания обороны и создания пространства нападающим. Насыщенная тактика игры в обороне в футболе преодолевается лишь с включением в атаку большей части игроков, в том числе и защитников.

Защита

Тактика обороны. Футбол общекомандного типа делится на такие методы, как: персональный; зонный; комбинированный. Для борьбы с атакующими действиями противника используют эти три метода разом, что обогащает защитную тактику команды и дает возможность маневрировать состав защитной линии. Тактика учитывает индивидуальные способности игроков линии обороны, что помогает найти пути совершенствования защитных построений команды.

Практика: Оборонительная тактика в футболе зависит от действий атакующей команды. Построение защитной тактики базируется на особенностях тактических действий команды противника при нападении. Защитная тактика в футболе - путь к успеху, так как влияет на уровень активности и успешности команды при переходе в атаку.

Тактика вратаря в футболе - неотъемлемая часть защиты, которая многом предопределяет общую тактику обороны. Вратарь может руководить защитниками, начинать атаку, определять игровые позиции защитников при стандартных положениях. По аналогии с атакой, защитная тактика в футболе делится на такие методы, как: Индивидуальный; Групповой; Командный.

Раздел 6. Общая физическая подготовка – 30 часов

Теория: Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5–3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.

Футбольный матч, вследствие высокой интенсивности, вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48–72 ч после окончания игры.

Практика: Общая физическая подготовка — это развитие качеств.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка – 36 часов

Теория: Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства. СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Рассмотрим средства СФП:

Упражнения для развития силы и взрывной силы

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).
- Прыжки в глубину.
- Различные выпрыгивания.

Упражнения для развития стартовой скорости:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Стартовые рывки из различных исходных положений.
- Стартовые рывки с изменением движения по дистанции по сигналу.

- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2--3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.

- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55-65 мин.

- Двусторонняя игра (взрослые - 2X45 мин, юноши -2X40 мин, дети - 2X30 мин) с делением ее на 4-6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.

- Сильные удары по мячу ногами в течение 25-40 мин. Паузы между ударами 15-25 сек.

- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

- Интервальный бег с различной интенсивностью.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Упражнения для развития силы: приседания, “отжимания” от пола, “подтягивания” на перекладине, различные упражнения с гантелями весом 8 кг на сгибатели и разгибатели рук, подъем ног в висе на гимнастической лестнице. Метод многократных повторений.

Для развития быстроты: челночный бег на время, Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро).

Для развития гибкости: дополнительные подходы наклонов вперед прогнувшись и назад, до чувства боли, так же зафиксировав руки на ногах в наиболее болезненном положении при этом ноги в коленях не сгибать.

Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования - 7 часов

Теория: Контрольные испытания – это срез знаний, умений и навыков, которые занимающийся приобрел в процессе занятий. Контрольные испытания чаще всего проводятся в виде тестов по физической и технической подготовке. Оценивание тактической подготовки проводится во время участия команды в турнирах и соревнованиях.

Практика: Виды контроля: входящий, коррекционный, итоговый

Формы контроля: наблюдение, анализ, тестирование, соревнования.

Таблица 3.

Учебный план Программы «Футбол» 2 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний		Количество часов 10		
1.	- правила техники безопасности на занятиях; - история развития футбола; подвиги	10	7	3	Опрос; беседа; тестирование;

	советских футболистов во время Великой Отечественной войны; -методика организации самостоятельной тренировки; - правила проведения соревнований по футболу; -основы здорового образа жизни; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.				объяснение и показ; презентация.
2.	Раздел 2. Техническая подготовка футболиста		Количество часов 36		
2.1	-перемещения без мяча - ведение мяча; - передачи мяча; -отбор мяча; -удары по воротам;	36	6	30	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, передач, отборов мяча. Тестирование. Игры.
2.2	Техника полевого игрока - удары по мячу; -остановка мяча; - техника финтов;				
2.3	Техника вратаря.				
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении		Количество часов 30		
3.1	- индивидуальные действия без мяча, -индивидуальные действия с мячом, -групповые действия.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите		Количество часов 30		
4.1	- индивидуальные действия, -групповые действия, - тактика вратаря.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная

					игра.
5.	Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении		Количество часов 37		
5.1	- при личной опеке; - при зонной защите; - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения и защиты.	37	7	30	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
6.	Раздел 6. Общая физическая подготовка		Количество часов 30		
6.1	- развитие выносливости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие силы; - развитие гибкости.	30	5	25	Тестирование.
7.	Раздел 7. Специальная физическая подготовка		Количество часов 36		
7.1	- развитие скоростной выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие подвижности в суставах нижних конечностей.	36	6	30	Тестирование.
8.	Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования		Количество часов 7		
8.1	- муниципальные соревнования; - товарищеские игры.	7	2	5	Результаты участия в турнире.
ИТОГО:		216	43	173	
			216		

Содержание учебного плана

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 36 недель в год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний – 10 часов.

Предупреждение травм на занятиях по футболу. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного футбола. Развитие футбола в СССР и России. Подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны. Развитие футбола среди школьников. Теория и методика тренировки: краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на увеличение

мышечной массы, подвижность суставов, улучшение скоростных качеств и выносливости, влияние физических упражнений на дыхательную систему, нервную систему. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в футбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Виды соревнований. Понятие о судействе игр. Соревнования по футболу среди школьников. Методика организации самостоятельной тренировки по футболу. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по футболу.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности, правилам игры, организации соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в течение всего периода обучения, во время занятия.

Раздел 2. Техническая подготовка футболиста-36 часов

Теория: Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия рациональной техники; - обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; - эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Практика: Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения. Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения.

Обучение технике передвижения. *Теория:* Объяснение и показ техники, освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных.

Практика: После обучения отдельным приемам и способам

отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную. Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств. При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока.

Обучение ударам. *Теория:* С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. При становлении – школы ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Чувство мяча, контроль, управление мячом – это термины, которые определяют техническую подготовку футболиста.

Правильные удары по мячу, умение направлять мяч в – особенно ценятся в игре. Техника удара по мячу – основной элемент подготовки футбольного игрока. Удар разрешается проводить любой частью тела, за исключением рук. При его исполнении важно определиться, какой элемент применить, в какую точку мяча ударить и кому передать. Высокотехнический игрок обладает целым арсеналом технических приемов.

Практика: Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 10-14 лет. Обучение и выработка автоматизма позволяет применять навык на поле. Зная технику основных ударов, легче изучать правильные удары в футболе и совершенствовать их. Есть упражнения, которые позволяют футболисту наработать техническую базу. Первое из них — чеканка (жонглирование), или в народе «набивалы». Данное упражнение позволяет

научиться чувствовать мяч, уметь его останавливать, независимо от того, с какой силой и траекторией он пущен.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием контрастных и сближающихся заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Существует множество футбольных приемов. Правильная техника помогает игрокам пробить мяч, полностью вложившись в удар. Звезды мирового футбола обладают прекрасным ударом с подъема.

Базовый элемент – это классический удар верхней частью подъема. Правильный удар с подъема – это оттянутый носок и попадание в центр мяча. Приземляйтесь на бьющую ногу. При выполнении удара с лета главное, чтобы центр мяча совпал с серединой подъема. Важно отклонить корпус. Носок оттягивается вперед, а не на себя. Для точного приема, старайтесь, чтобы мяч попал на шнурки подъема. Между опорной ногой и мячом небольшое расстояние. Если нога стоит криво, то и траектория полета изменится. Контроль над мячом необходим, чтобы передать пас на скорости. С помощью направляющего паса игрок обманывает противника. В момент приема мяча стопа поворачивается, опорная нога резко выпрямляется.

Для точности попадания у ворот применяется удар внутренней частью стопы. При ударе внешней частью стопы скорость меньше, мяч летит по кривой в цель. Физическая техника и тактическая подготовка взаимосвязаны. Обучение технике футбольной игры требует всесторонней подготовки игрока. Спортсмен, который с трудом выдерживает полтора часа игры, так же неэффективен, как и игрок без технических навыков. С помощью постоянных тренировок, психологической подготовки футболист приобретает тактические и технические преимущества.

При обучении ударам головой. Крайне важно на этапе начального обучения знакомить обучающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. *Теория:* Игра головой в нынешнем футболе – неотъемлемая часть всех матчей, какие бы команды ни играли. Мячи, посланные к линии ворот таким образом, противнику сложно предвидеть. Также удары головой на соревнованиях по футболу используют для приёма и переноса верховых пасов, выносов и эффективной блокировки ударов соперника.

Практика: При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета). Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Правильный удар по мячу головой состоит из трёх фаз: Замаха. Спортсмен отклоняет свой торс и голову настолько назад, насколько это нужно для удара. Только не запрокидывайте голову. Мяч должен всегда быть бьющим виден. Самого удара. Спортсмен быстрым движением выпрямляется и бьёт по подлетевшему мячу. Предельную мощь удар по мячу будет иметь, когда

туловище расположено перпендикулярно к земле. В таком положении голова имеет максимальную скорость. После этого следует проводка и фаза заканчивается. Не наклоняйтесь сильно вперёд. Завершение. Обучающийся принимает исходное до удара положение и готов продолжать игру.

Удар лбом с места. Ноги игрока при таком способе удара поставлены на ширине его плеч, колени следует немного согнуть. Руки находятся на высоте плеч. Согните их в локтях, но не сильно. Спортсмен выводит одну из ног вперёд, тело наоборот отводится назад. Большая часть веса тела резко переводят на переднюю ногу и производится удар в центр подлетающего мяча. Подбородок прижат к телу.

Удар лбом в прыжке. Делается после толчка одной либо обеих ног. При разбеге удобнее выполнять толчок только одной ногой, а с места – двумя. Руки следует держать немного согнутыми, это помогает несколько увеличить высоту прыжка. Двигаться нужно вверх до высоты груди. Перед самым ударом тело и голову отклоняют назад. При достижении самой высокой точки наклоняются туловищем и наносят лбом удар по летящему мячу. Затем спортсмен приземляется, ноги его при этом чуть согнуты. Для отправки мяча вверх, бьют в нижнюю его часть. Если нужно сделать удар вниз, то метят лбом в центр или верх мяча. Спортсмен должен обладать отменной прыгучестью и уметь координировать действия в прыжке. Если при этом прыжок совершается с разбега, мощь удара серьёзно возрастает.

Удар по мячу с поворотом. Чтобы замахнуться, игроку следует отклонить своё тело назад и вместе с этим повернуться на угол до 90 градусов к намеченной конечной точке удара. Совместно с телом осуществляется разворот ног. Их следует располагать друг от друга на 30-50 см. Если удар по мячу совершается во время прыжка, для посылы мяча в нужную сторону после толчка спортсмен должен повернуть голову и туловище в направлении места удара. Все другие действия сходны с таковыми при ударе головой в прыжке.

Удар с места назад. Спортсмен должен сильно согнуть ноги и наклонить тело назад так, чтобы попасть головой под приближающийся мяч. Затем, резко разгибаясь и вынося вперёд бедра, осуществить удар по мячу.

Удар в падении возможен, если мяч пролетает над полем ниже головы. После трёх-четырёх шагов разбега наклоняются немного вперёд. Толчок осуществляется одной ногой навстречу мячу. Спортсмен прыгает не вверх, а вдоль поля. Руки следует обязательно держать согнутыми в локтях. На них придётся падать. Спортсмен бьёт по мячу не столько головой, сколько всей массой своего тела. Точками удара служат средняя и боковые части лба. При первом способе мяч полетит примерно по той же линии, что туловище и цель удара. При втором способе движение мяча может «срезаться». Приземлиться спортсмен должен на согнутые (как было указано выше) руки. Умение падать в футболе значит многое. Этому также юным футболистам следует обучаться.

Обучение остановкам. *Теория:* Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Остановить катящийся или летящий футбольный мяч – это условное определение специфического приёма. Не обязательно сделать спортивный снаряд неподвижным. Главная задача остановки – это прервать движение мяча, оставив его под своим контролем. При ведении игры в одно касание приём предусматривает большой отскок. Чтобы снарядом завладел партнёр по команде. То есть, в этом случае остановка объединена с передачей. Прервать движение мяча можно любой частью тела (кроме руки). Но самой практичной является нога. И лишь остановка высоко летящего мяча в футболе осуществляется головой и грудью. Иногда, по воле случая, прерывается полёт мяча животом. Но этот приём является вынужденным. И является скорее блокировкой, нежели остановкой.

В начале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Практика: Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования. Все остановки мяча стопой подразделяются на несколько видов:

- Остановка мяча подошвой. Самый простой способ обработки снаряда. Остановить возможно только движущийся по земле мяч. Приём предусматривает приподнимание носка выше уровня пятки. Мяч, как бы, «застревает» под подошвой, полностью останавливаясь, без отскока. При выполнении данного приёма нельзя выставлять стопу вперед. Это может быть расценено арбитром, как опасная игра (накладка, «прямая нога»). Сложность остановки мяча подошвой заключается в том, что мяч может «нырнуть» под пяткой. Он окажется за спиной футболиста, который ошибся. Это приведёт к полной потере контроля мяча (и физической, и визуальной). А также создаст возможность для контратаки соперника.

Слабые стороны: сложность сыграть в одно касание и остановить мяч с полёта.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Второй по простоте приём. Нога приподнимается над землёй и отводится немного назад. Носок поворачивается в сторону. Мяч останавливается между землёй и приподнятой внутренней стороной ступни с отведённым наружу носком.

Правильное выполнение приёма предполагает небольшой отскок. Он является подготовкой дальнейших действий, удара или передачи. Частая

ошибка при выполнении – выставленная вперёд стопа, вместо отведённой назад. Следствие – сильный отскок. Преимуществом остановки мяча внутренней стороной стопы является универсальность приёма. Это обработка снарядов летящих с большой скоростью. Также, прекрасно контролировать опускающийся мяч. Кроме того, есть возможность остановить и ударить или отдать передачу. Или сыграть в одно касание: остановить+ударить, остановить+передать, остановить+сфинтить.

Данная техника остановки мяча позволяет принять сложные передачи и создать различные комбинации приёмов.

- Остановка мяча подъемом. Данный приём сильно напоминает предыдущий, остановку внутренней стороной стопы. Только касание с движущимся мячом совершает подъём ступни. Основное же различие остановки мяча подъемом заключается в положении стопы. Носок отводится не наружу, а вовнутрь.

Некоторыми подвидами двух последних техник остановок мяча является обработка снаряда, опускающегося непосредственно на ногу. В этом случае под падающий мяч подставляется поднятая часть ноги. В момент касания, стопа опускается, чем гасится скорость мяча. Он как бы подхватывается подъёмом (или внутренней стороной стопы) и кладётся на землю. Также, к этому подвиду следует отнести остановку мяча в прыжке. Техника выполнения похожая, но усложняется фазой полёта (подпрыгивание).

Обучение ведению. *Теория:* Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Практика: Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обводка конуса – пожалуй, самое популярное из упражнений на обучение дриблингу, с которым многие сталкиваются на начальном этапе. Несмотря на кажущуюся простоту, тренировки с конусами очень важны, так как на них учатся правильно работать разными участками стопы и вырабатывают необходимую выносливость.

Также это упражнение направлено на отработку правильного положения тела. Прежде чем приступить к тренировке, расставьте 10-15 конусов на прямой линии на расстоянии порядка 50 см друг от друга. Начните вести мяч одной ногой между конусами зигзагом. Цель упражнения - вести мяч, касаясь его как

можно реже. Контролируйте каждое движение, не выбивайте мяч за границы траектории, чтобы за ним не пришлось бежать.

Для «Восьмерки» потребуются два конуса на расстоянии 1-1,5 метра. Мяч следует вести между конусами и обводить его снаружи, по контуру воображаемой восьмерки. Быстрее и правильнее научиться дриблингу будет, если делать маленькие быстрые шаги, держа мяч в поле зрения.

Как только вы будете чувствовать себя уверенно, выполняя эти базовые движения, можете переходить к более продвинутым методам дриблинга с тем же оборудованием, таким как «Ножницы», V-образный дриблинг, и т.д.

Обучение финтам. *Теория:* Футбольные финты — это обманчивые движения и приёмы, выполняемые игроком, с целью запутать противника. Эффективность финтов полностью зависит от ловкости, баланса тела и техники выполняемого игрока. Чтобы постоянно обманывать оппонента с помощью таких трюков необходимо много практиковаться, к тому же стоит понимать, что одним и тем же финтом не всегда получится обыграть любого соперника. Целесообразно начинать его с обманного движения – уходом. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения ударом и остановкой осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Практика: На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

1. Ложный рывок (уход в другую сторону).

Нет ничего проще, чем выполнить данный финт. Он считается одним из самых простых и для его выполнения не нужно быть супертехничным игроком, поэтому новичкам стоит начать изучать его в обязательном порядке. Чтобы выполнить ложный рывок нужно корпусом и выставлением ноги показать сопернику движение в одну сторону, а мяч прокинуть в противоположную. Прodelать подобный трюк можно, как в статичном положении, так и в движении.

2. Проброс мяча.

Здесь важно рассчитывать силу и точность проброса, иначе, если выполнить это действие неточно, то есть большая вероятность потери мяча. Такой обманный футбольный финт можно выполнять на месте или в движении.

3. Ложный замах — финт футбола, который делал каждый.

Использовать ложный замах можно в случаях, когда необходимо совершить удар по воротам или отдать передачу. Когда происходит замах, защитник в большинстве случаев, идёт на мяч с целью его перехватить, и тут нужно просто на просто увести игровой снаряд немного в сторону или, если

позволяет ситуация, пробросить между ног. Самое главное в исполнении ложного замаха успеть остановить ударную ногу, иначе произойдёт касание с мячом и тот изменит свою траекторию.

4. Переступ (перемах или зашагивания или степовер).

Со стороны такой финт похож на то, как футболист делает круговые движения над мячом. Это выглядит достаточно зрелищно и такой приём можно научиться выполнять даже новичкам. Все профессиональные игроки атакующего плана обязательно используют переступы для обыгрывания. Начинать изучать данный трюк нужно на месте — быстрота ног сыграет большую роль в качестве выполнения. Затем включается динамика и переступы над мячом совершаются в движении. Финт пользуется огромной популярностью. Если вы поклонник португальского форварда Криштиану Роналду, то обязательно видели, как он выполняет этот финт. Посмотрите на видео, чтобы лучше понять, как делаются переступы.

5. Финт Зидана (марсельская рулетка или 360).

Начнём с того, что футбольный финт появился на улицах Марселя — отсюда такое и название. Наиболее яркими представителями марсельской рулетки являются Диего Марадона и Зинедин Зидан, в честь которого также называют этот манёвр. Делать финт Зидана очень сложно на большой скорости, в таком случае траектория движения игрока сильно не изменяется, просто в динамике происходит быстрый разворот на 360 градусов. Финт Зидана состоит из двух попеременных касаний подошв с мячом и собственно разворота на 360 градусов.

6. Финт Кройфа. Йохан Кройф — один из величайших игроков за всю историю футбола. Этот человек является родоначальником тотального футбола, а ещё в его честь назван один из финтов. Финт Кройфа один из самых известных и достаточно простых технических приёмов в футболе. Это своеобразный ложный замах и впервые Йохан исполнил его на чемпионате мира 1974 года в Германии против защитника шведской сборной. Кройф находился рядом со штрафной площадью, а перед ним располагался защитник. Голландский нападающий своими действиями показал, что будет отдавать передачу в центр, а сам убрал мяч под себя, тем самым легко освободился от опеки скандинавского центрбэка. Сегодня финт Кройфа используют многие известные звёзды футбола, в том числе и Криштиану Роналду. Смотрите в видеоролике, как его нужно выполнять.

7. Эластик. Свою историю «Elastico» берёт в Бразилии. Его основателем считают японско-бразильского футболиста Сержиу Эчиго, однако всему миру финт продемонстрировал Роберто Ривелино (напарник Эчиго по «ФК Коринтианс»). Футбольный финт эластик позволяет обмануть защитника, заставив его направиться в ту сторону, в которую не собирается двигаться игрок с мячом. Сначала нужно внешней стороной стопы правой ноги отвести мяч широко вправо, одновременно сделав вправо движение корпусом (как бы показывает противнику, что будем бежать вправо). Затем, необходимо быстро

внутренней стороной стопы правой ноги увести мяч в левую сторону и переместить корпус влево. Здесь особое значение имеет быстрота работы ног.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. *Теория:* Отбором мяча называют обязательный элемент обороны в футболе. Сопровождается он, как правило, прессингом и силовой борьбой. Отбор мяча может быть полным и не полным. В первом варианте команда овладевает мячом, получает возможность тут же перейти в контратаку. Во втором варианте мяч из-под ног соперника попадает на свободное место. По любому замысел противников нарушается, они вынуждены действовать не так, как планировали.

В зависимости от ситуации на поле пользуются следующими приёмами завладения мячом:

- подкатом;
- прыжком;
- выпадом;
- толчком плеча;
- игрой на опережение;
- пассивировкой.

Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча ударами остановкой, затем отбор в выпаде и подкате.

Практика: Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму. Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Сопротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации.

Последовательность овладения подкатом следующая:

Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но

защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму.

Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Сопротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации. Последовательность овладения подкатом следующая: Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Последовательность тренировок:

Упражнения по совершенствованию техники борьбы корпусом. Удары мячом по стенке и его остановка. При этом партнёры останавливают друг друга мяч мешают. Игроки, находясь друг перед другом, одновременно наносят удары по неподвижно лежащему мячу. Предыдущее упражнение, но удары мячу производятся после прыжка с одного шага. Отбор мяча в упражнениях парами. Отбор, играя один на один и два на два. Тренер должен тщательно следить, чтобы не были нарушены правила.

Полезные советы по отбору мяча. Тщательно изучите правила игры. Изучайте своего соперника. Если он в совершенстве владеет техникой дриблинга или точного паса, отобрать мяч у него будет крайне сложно. Не позволяйте куражу игры затмить свой разум. Сохраняйте хладнокровие. При толкании с соперником, помните, что главное отобрать у него мяч, а не толкнуть или ударить корпусом сильнее.

Обучение вбрасыванию мяча. *Теория:* Вбрасывание мяча из-за боковой – единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет.

Практика: Чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вбрасывания мяча из-за головы:

- принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вбросить мяч из-за головы и вернуться в исходное положение.

- принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе
- упражнения в парах.
- встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу вбрасывают мяч

Обучение технике ведения мяча:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе; развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема;
- ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема;
- ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек.

Эстафеты:

- ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно.
- ведение мяча с обводом четырех стоек по прямой.
- челночный бег с ведением мяча 3x10.

Обучение технике вратаря. *Теория:* Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения. Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Практика: Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия.

При обучении стойке применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д. Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность. Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения перекатом в правую и левую сторону, разучивается техника ловли катящихся и низко

летающих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря, для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом. Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря. После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении – 30 часов

Теория: Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Разновидности нападения:

- **Позиционное:** Годится для прорыва мощной обороны противника. Мяч неспешно разыгрывается между игроками пока не будет найдено слабое звено в

защите и совершён выход к воротам. Этапы позиционного нападения: Перемещение мяча в зону нападения; Занятие позиций с целью подготовки прорыва; Прорыв; Завершение нападения. Чтобы успешно завершить позиционное нападение, нужно умело создать игровой простор и организовать над противником своими действиями численное превосходство, после чего с помощью координации действий атакующих забить команде противника гол.

– Быстрое: Отобрав мяч игроки настолько быстро, насколько это могут, уходят в зону нападения и туда же перебрасывают мяч. Цель – быстрее добраться до ворот противника. Фазы быстрого нападения: Овладение мячом; Атака и перевод мяча вперёд; Достижение численного перевеса над командой противника у ворот; Удар в ворота. Для успеха быстрого нападения важны высокая скорость передвижения игроков без мяча, точность в выполнении технических приёмов и умение использовать различные комбинации.

Практика: Групповые тактические действия атакующей команды

Групповыми тактическими действиями называют взаимодействие нескольких игроков в команде. Простейшей комбинацией в нападении является передача мяча между форвардами. Передачи нужны: чтобы перевести мяч к воротам команды соперника; Отправить мяч к игроку, находящемуся в более выгодной позиции; Завершить удар по воротам противника с помощью партнёра, у которого есть такая возможность; Удержать мяч у футболистов своей команды.

По расстоянию полёта мяча передачи делят на:

- длинные, на дистанцию от 30 метров;
- средние, до 30, но не меньше 10 метров;
- короткие, до 10 метров.

По направлению передачи могут быть продольными, совершаемыми по диагонали и поперечными. При атаке используются, как правило, продольные и диагональные. Передачи поперёк футбольного поля для развития атакующих командных действий подходят слабо.

По высоте передачи могут быть высокими или низкими. Последние выгоднее т. к. пойманный мяч можно не останавливать и проще принять на бегу. Высокие передачи выполняют, когда осуществить низкие мешает противник либо нужно отправить мяч для футбола на значительное расстояние

Передачу можно выполнить на игрока или на освободившееся место. В первом случае мяч стараются направить точно к ногам принимающего. Во втором, туда, где партнёр окажется в ближайшее время. Самыми эффективными, но вместе с тем и самыми сложными для освоения, считаются передачи в одно касание. В игре не всегда возможно тут же передать мяч, как только игроку удастся его получить. В таком случае разумнее будет передачу задержать, дожидаясь для её проведения лучшего момента, когда команда противника такую возможность предоставит.

Несколько менее эффективной, но порой единственно возможной считается тактическая комбинация «стенка». Игрок, перед которым находится

противник, делает передачу партнёру впереди, затем выходит на свободное место и получает мяч назад. Очень важно сделать обратную передачу так, чтобы принимающий не снизил своей скорости.

Также в футболе часто используются тактические комбинации «треугольник» и «скрещивание». Они более сложные и требуют индивидуальной отработки. Первая основана на передаче мяча между тремя партнёрами. Может выполняться как со сменой места, так и без. Во второй комбинации два партнёра следуют навстречу друг другу и ведущий оставляет мяч встречному игроку. Ещё одна распространённая комбинация – «пропускание мяча». Нападающие дают сильную передачу, направленную вдоль ворот. Делая вид, что бьёт по ним, игрок уступает мяч для футбола партнёру, который и пытается забить гол. Для противника такие действия могут оказаться неожиданностью т. к. его внимание сосредоточено на другом игроке.

Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите – 30 часов

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры". Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекomандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в

защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.1. Индивидуальная тактика.

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”);
- овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”).

“Закрывание” - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При “закрывании” игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. “Закрывание” осуществляется, когда соперник своей непосредственной

позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его “закрывать”.

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение “вне игры”.

“Перехват” - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при “закрывании”. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом.

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель

при этом - выигрыш времени для “закрывания” его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

4.2. Групповая тактика.

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в “стенку” и “скрещивание”.

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение “стенки” и создание искусственного положения “вне игры”.

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации “в стенку”. Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации “скрещивание”. Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Комбинация “пропуск

мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения “вне игры”. Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место вглубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуется все мячи.

Создание положения “вне игры” зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения “вне игры” возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение “вне игры”. Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

Построение “стенки”. К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

4.3. Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные

действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения.

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

- заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. Во втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения.

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения.

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно - но без активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке.

Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения.

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий.

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита — это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров “увести” опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита — это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично

сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекают исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне.

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение “вне игры”. Если попытки противника “прорвать” оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения “вне игры”. Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 37 часов

Теория: Тактическая схема – это расстановка футболистов, их поведение во время игры с целью выполнения задач, поставленных тренером. По позиции футболиста можно определить его главные функции в матче. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Под этой тактикой предполагается, что в конкретной ситуации футболист проявит свои индивидуальные способности.

Для выполнения задач нападающий находит целесообразные решения для реализации моментов. Также ценится умение нападающего уходить из-под опеки противника для создания численного преимущества на поле. Габаритные игроки атаки пользуются своим физическим превосходством и оттесняют защитников противника.

Практика: Тактика атаки группой. Групповые действия игроков решают всевозможные тактические задачи. По большому счету комбинация - основной элемент поединка. Они делятся на игровые и при стандартах. Над созданием и противодействием комбинаций и работают тренеры, разрабатывая различные тактики. Комбинации бывают как командной заготовкой, так и возникают спонтанно в ходе матча.

Тактика атаки всей командой. Организованность и стройность игры достигается за счет применения командной тактики, которая предполагает четкую организацию и точное сообщение оборонительных и атакующих действий футболистов. Без соблюдения такого принципа на поле будет царить настоящий хаос.

Наступательные тактики делятся на два вида: быстрые и постепенные. Среди двух способов нападения наибольшей эффективностью отличается быстрая тактика. Основное преимущество быстрых атак - невозможность соперника оперативно сориентироваться для перестроения своих оборонительных рядов. Тактика игры в атаке на бровке и в центре нападения при быстрых атаках основывается на высоких скоростях игроков и их неожиданных действиях. Поведение игроков атаки отличается их постоянным перемещением по полю, что помогает выводить партнера на позицию для удара по воротам с применением малого количества передач. Быстрое нападение наибольшую эффективность имеет при организации контратак, что создает противникам команды множество неудобств.

Футбол техника и тактика игры при быстром нападении разделяется на три основных фазы:

- переход от оборонительных действий к нападению. Игроки, помогающие обороне, возвращаются на свои позиции в атаке для перевода мяча переднему игроку;

- развитие атакующих действий предполагает прорыв оборонительных построений команды соперника до момента организации ей определенных действий по прекращению атаки;

- завершающая стадия атаки - создание голевого момента с конечным ударом в створ ворот.

Постепенное нападение - метод атаки, который пользуется популярностью. Такой метод предполагает длительный контроль мяча с помощью различных комбинаций из коротких и средних передач. Тактика защитника в футболе вовлекает его в развитие подобных атак в связи с постоянными поперечными передачами, которые растягивают оборону соперника. Недостатки тактики заключаются в длительном развитии атаки, что позволяет противнику насытить оборону и перекрыть зоны, несущие опасность

воротам. Организованная тактика обороны футбол вынуждает атакующих проводить множество комбинаций для растягивания обороны и создания пространства нападающим. Насыщенная тактика игры в обороне в футболе преодолевается лишь с включением в атаку большей части игроков, в том числе и защитников.

Защита

Тактика обороны. Футбол общекомандного типа делится на такие методы, как: персональный; зонный; комбинированный. Для борьбы с атакующими действиями противника используют эти три метода разом, что обогащает защитную тактику команды и дает возможность маневрировать состав защитной линии. Тактика учитывает индивидуальные способности игроков линии обороны, что помогает найти пути совершенствования защитных построений команды.

Практика: Оборонительная тактика в футболе зависит от действий атакующей команды. Построение защитной тактики базируется на особенностях тактических действий команды противника при нападении. Защитная тактика в футболе - путь к успеху, так как влияет на уровень активности и успешности команды при переходе в атаку.

Тактика вратаря в футболе - неотъемлемая часть защиты, которая многом предопределяет общую тактику обороны. Вратарь может руководить защитниками, начинать атаку, определять игровые позиции защитников при стандартных положениях. По аналогии с атакой, защитная тактика в футболе делится на такие методы, как: Индивидуальный; Групповой; Командный.

Раздел 6. Общая физическая подготовка – 30 часов

Теория: Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5–3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.

Футбольный матч, вследствие высокой интенсивности, вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48–72 ч после окончания игры.

Практика: Общая физическая подготовка — это развитие качеств.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в

тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный),

в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка – 36 часов

Теория: Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства. СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Рассмотрим средства СФП:

Упражнения для развития силы и взрывной силы

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).
- Прыжки в глубину.
- Различные выпрыгивания.

Упражнения для развития стартовой скорости:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Стартовые рывки из различных исходных положений.
- Стартовые рывки с изменением движения по дистанции по сигналу.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2--3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.

- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55-65 мин.
- Двусторонняя игра (взрослые - 2X45 мин, юноши -2X40 мин, дети -

2Х30 мин) с делением ее на 4-6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.

- Сильные удары по мячу ногами в течение 25-40 мин. Паузы между ударами 15-25 сек.

- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

- Интервальный бег с различной интенсивностью.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Упражнения для развития силы: приседания, “отжимания” от пола, “подтягивания” на перекладине, различные упражнения с гантелями весом 8 кг на сгибатели и разгибатели рук, подъем ног в висе на гимнастической лестнице. Метод многократных повторений.

Для развития быстроты: челночный бег на время, Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро).

Для развития гибкости: дополнительные подходы наклонов вперед прогнувшись и назад, до чувства боли, так же зафиксировав руки на ногах в наиболее болезненном положении при этом ноги в коленях не сгибать.

Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования - 7 часов

Теория: Контрольные испытания – это срез знаний, умений и навыков, которые занимающийся приобрел в процессе занятий. Контрольные испытания чаще всего проводятся в виде тестов по физической и технической подготовке. Оценивание тактической подготовки проводится во время участия команды в турнирах и соревнованиях.

Практика: Виды контроля: входящий, коррекционный, итоговый

Формы контроля: наблюдение, анализ, тестирование, соревнования.

Таблица 4.

Учебный план Программы «Футбол» 3 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний		Количество часов 10		
1.	- правила техники безопасности на занятиях; - история развития футбола; подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны; -методика организации самостоятельной тренировки; - правила проведения соревнований по футболу; -основы здорового образа жизни; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	10	7	3	Опрос; беседа; тестирование; объяснение и показ; презентация.

2.	Раздел 2. Техническая подготовка футболиста		Количество часов 36		
2.1	-перемещения без мяча - ведение мяча; - передачи мяча; -отбор мяча; -удары по воротам;	36	6	30	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, передач, отборов мяча. Тестирование. Игры.
2.2	Техника полевого игрока - удары по мячу; -остановка мяча; - техника финтов;				
2.3	Техника вратаря.				
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении		Количество часов 30		
3.1	- индивидуальные действия без мяча, -индивидуальные действия с мячом, -групповые действия.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите		Количество часов 30		
4.1	- индивидуальные действия, -групповые действия, - тактика вратаря.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
5.	Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении		Количество часов 37		
5.1	- при личной опеке; - при зонной защите; - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше;	37	7	30	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий

	- разучивание тактических схем командного нападения и защиты.				игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
6.	Раздел 6. Общая физическая подготовка		Количество часов 30		
6.1	- развитие выносливости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие силы; - развитие гибкости.	30	5	25	Тестирование.
7.	Раздел 7. Специальная физическая подготовка		Количество часов 36		
7.1	- развитие скоростной выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие подвижности в суставах нижних конечностей.	36	6	30	Тестирование.
8.	Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования		Количество часов 7		
8.1	- муниципальные соревнования; - товарищеские игры.	7	2	5	Результаты участия в турнире.
ИТОГО:		216	43	173	
			216		

Содержание учебного плана

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 36 недель в год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний – 10 часов.

Предупреждение травм на занятиях по футболу. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного футбола. Развитие футбола в СССР и России. Подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны. Развитие футбола среди школьников. Теория и методика тренировки: краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, подвижность суставов, улучшение скоростных качеств и выносливости, влияние физических упражнений на дыхательную систему, нервную систему. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в футбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Виды соревнований. Понятие о судействе игр. Соревнования по футболу среди школьников. Методика организации самостоятельной тренировки по футболу. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во

время занятий по футболу.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности, правилам игры, организации соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в течение всего периода обучения, во время занятия.

Раздел 2. Техническая подготовка футболиста-36 часов

Теория: Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия рациональной техники; - обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; - эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Практика: Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения. Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения.

Обучение технике передвижения. *Теория:* Объяснение и показ техники, освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных.

Практика: После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную. Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно

строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств. При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока.

Обучение ударам. *Теория:* С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. При становлении – школы ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Чувство мяча, контроль, управление мячом – это термины, которые определяют техническую подготовку футболиста.

Правильные удары по мячу, умение направлять мяч в – особенно ценятся в игре. Техника удара по мячу – основной элемент подготовки футбольного игрока. Удар разрешается проводить любой частью тела, за исключением рук. При его исполнении важно определиться, какой элемент применить, в какую точку мяча ударить и кому передать. Высокоталантливый игрок обладает целым арсеналом технических приемов.

Практика: Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 10-14 лет. Обучение и выработка автоматизма позволяет применять навык на поле. Зная технику основных ударов, легче изучать правильные удары в футболе и совершенствовать их. Есть упражнения, которые позволяют футболисту наработать техническую базу. Первое из них — чеканка (жонглирование), или в народе «набивалы». Данное упражнение позволяет научиться чувствовать мяч, уметь его останавливать, независимо от того, с какой силой и траекторией он пущен.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием контрастных и сближающихся заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Существует множество футбольных приемов. Правильная техника помогает игрокам пробить мяч, полностью вложившись в удар. Звезды

мирового футбола обладают прекрасным ударом с подъема.

Базовый элемент – это классический удар верхней частью подъема. Правильный удар с подъема – это оттянутый носок и попадание в центр мяча. Приземляйтесь на бьющую ногу. При выполнении удара с лета главное, чтобы центр мяча совпал с серединой подъема. Важно отклонить корпус. Носок оттягивается вперед, а не на себя. Для точного приема, старайтесь, чтобы мяч попал на шнурки подъема. Между опорной ногой и мячом небольшое расстояние. Если нога стоит криво, то и траектория полета изменится. Контроль над мячом необходим, чтобы передать пас на скорости. С помощью направляющего паса игрок обманывает противника. В момент приема мяча стопа поворачивается, опорная нога резко выпрямляется.

Для точности попадания у ворот применяется удар внутренней частью стопы. При ударе внешней частью стопы скорость меньше, мяч летит по кривой в цель. Физическая техника и тактическая подготовка взаимосвязаны. Обучение технике футбольной игры требует всесторонней подготовки игрока. Спортсмен, который с трудом выдерживает полтора часа игры, так же неэффективен, как и игрок без технических навыков. С помощью постоянных тренировок, психологической подготовки футболист приобретает тактические и технические преимущества.

При обучении ударам головой. Крайне важно на этапе начального обучения знакомить обучающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. *Теория:* Игра головой в нынешнем футболе – неотъемлемая часть всех матчей, какие бы команды ни играли. Мячи, посланные к линии ворот таким образом, противнику сложно предвидеть. Также удары головой на соревнованиях по футболу используют для приёма и переноса верховых пасов, выносов и эффективной блокировки ударов соперника.

Практика: При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета). Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Правильный удар по мячу головой состоит из трёх фаз: Замаха. Спортсмен отклоняет свой торс и голову настолько назад, насколько это нужно для удара. Только не запрокидывайте голову. Мяч должен всегда быть бьющим виден. Самого удара. Спортсмен быстрым движением выпрямляется и бьёт по подлетевшему мячу. Предельную мощь удар по мячу будет иметь, когда туловище расположено перпендикулярно к земле. В таком положении голова имеет максимальную скорость. После этого следует проводка и фаза заканчивается. Не наклоняйтесь сильно вперёд. Завершение. Обучающийся принимает исходное до удара положение и готов продолжать игру.

Удар лбом с места. Ноги игрока при таком способе удара поставлены на ширине его плеч, колени следует немного согнуть. Руки находятся на высоте плеч. Согните их в локтях, но не сильно. Спортсмен выводит одну

из ног вперёд, тело наоборот отводится назад. Большая часть веса тела резко переводят на переднюю ногу и производится удар в центр подлетающего мяча. Подбородок прижат к телу.

Удар лбом в прыжке. Делается после толчка одной либо обеих ног. При разбеге удобнее выполнять толчок только одной ногой, а с места – двумя. Руки следует держать немного согнутыми, это помогает несколько увеличить высоту прыжка. Двигаться нужно вверх до высоты груди. Перед самым ударом тело и голову отклоняют назад. При достижении самой высокой точки наклоняются туловищем и наносят лбом удар по летящему мячу. Затем спортсмен приземляется, ноги его при этом чуть согнуты. Для отправки мяча вверх, бьют в нижнюю его часть. Если нужно сделать удар вниз, то метят лбом в центр или верх мяча. Спортсмен должен обладать отменной прыгучестью и уметь координировать действия в прыжке. Если при этом прыжок совершается с разбега, мощь удара серьёзно возрастает.

Удар по мячу с поворотом. Чтобы замахнуться, игроку следует отклонить своё тело назад и вместе с этим повернуться на угол до 90 градусов к намеченной конечной точке удара. Совместно с телом осуществляется разворот ног. Их следует располагать друг от друга на 30-50 см. Если удар по мячу совершается во время прыжка, для посылы мяча в нужную сторону после толчка спортсмен должен повернуть голову и туловище в направлении места удара. Все другие действия сходны с таковыми при ударе головой в прыжке.

Удар с места назад. Спортсмен должен сильно согнуть ноги и наклонить тело назад так, чтобы попасть головой под приближающийся мяч. Затем, резко разгибаясь и вынося вперёд бёдра, осуществить удар по мячу.

Удар в падении возможен, если мяч пролетает над полем ниже головы. После трёх-четырёх шагов разбега наклоняются немного вперёд. Толчок осуществляется одной ногой навстречу мячу. Спортсмен прыгает не вверх, а вдоль поля. Руки следует обязательно держать согнутыми в локтях. На них придётся падать. Спортсмен бьёт по мячу не столько головой, сколько всей массой своего тела. Точками удара служат средняя и боковые части лба. При первом способе мяч полетит примерно по той же линии, что туловище и цель удара. При втором способе движение мяча может «срезаться». Приземлится спортсмен должен на согнутые (как было указано выше) руки. Умение падать в футболе значит многое. Этому также юным футболистам следует обучаться.

Обучение остановкам. *Теория:* Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Остановить катящийся или летящий футбольный мяч – это условное определение специфического приёма. Не обязательно сделать спортивный снаряд неподвижным. Главная задача остановки – это прервать движение мяча, оставив его под своим контролем. При ведении игры в одно касание приём предусматривает большой отскок. Чтобы снарядом завладел партнёр по команде. То есть, в этом случае остановка объединена с передачей. Прервать движение мяча можно любой частью тела (кроме руки). Но самой практичной

является нога. И лишь остановка высоко летящего мяча в футболе осуществляется головой и грудью. Иногда, по воле случая, прерывается полёт мяча животом. Но этот приём является вынужденным. И является скорее блокировкой, нежели остановкой.

В начале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Практика: Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования. Все остановки мяча стопой подразделяются на несколько видов:

- Остановка мяча подошвой. Самый простой способ обработки снаряда. Остановить возможно только движущийся по земле мяч. Приём предусматривает приподнимание носка выше уровня пятки. Мяч, как бы, «застревает» под подошвой, полностью останавливаясь, без отскока. При выполнении данного приёма нельзя выставлять стопу вперёд. Это может быть расценено арбитром, как опасная игра (накладка, «прямая нога»). Сложность остановки мяча подошвой заключается в том, что мяч может «нырнуть» под пяткой. Он окажется за спиной футболиста, который ошибся. Это приведёт к полной потере контроля мяча (и физической, и визуальной). А также создаст возможность для контратаки соперника.

Слабые стороны: сложность сыграть в одно касание и остановить мяч с полёта.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Второй по простоте приём. Нога приподнимается над землёй и отводится немного назад. Носок поворачивается в сторону. Мяч останавливается между землёй и приподнятой внутренней стороной ступни с отведённым наружу носком.

Правильное выполнение приёма предполагает небольшой отскок. Он является подготовкой дальнейших действий, удара или передачи. Частая ошибка при выполнении – выставленная вперёд стопа, вместо отведённой назад. Следствие – сильный отскок. Преимуществом остановки мяча внутренней стороной стопы является универсальность приёма. Это обработка снарядов летящих с большой скоростью. Также, прекрасно контролировать опускающийся мяч. Кроме того, есть возможность остановить и ударить или отдать передачу. Или сыграть в одно касание: остановить+ударить, остановить+передать, остановить+сфинтить.

Данная техника остановки мяча позволяет принять сложные передачи и

создать различные комбинации приёмов.

- Остановка мяча подъемом. Данный приём сильно напоминает предыдущий, остановку внутренней стороной стопы. Только касание с движущимся мячом совершает подъем ступни. Основное же различие остановки мяча подъемом заключается в положении стопы. Носок отводится не наружу, а вовнутрь.

Некоторыми подвидами двух последних техник остановок мяча является обработка снаряда, опускающегося непосредственно на ногу. В этом случае под падающий мяч подставляется поднятая часть ноги. В момент касания, стопа опускается, чем гасится скорость мяча. Он как бы подхватывается подъемом (или внутренней стороной стопы) и кладётся на землю. Также, к этому подвиду следует отнести остановку мяча в прыжке. Техника выполнения похожая, но усложняется фазой полёта (подпрыгивание).

Обучение ведению. *Теория:* Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Практика: Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обводка конуса – пожалуй, самое популярное из упражнений на обучение дриблингу, с которым многие сталкиваются на начальном этапе. Несмотря на кажущуюся простоту, тренировки с конусами очень важны, так как на них учатся правильно работать разными участками стопы и вырабатывают необходимую выносливость.

Также это упражнение направлено на отработку правильного положения тела. Прежде чем приступить к тренировке, расставьте 10-15 конусов на прямой линии на расстоянии порядка 50 см друг от друга. Начните вести мяч одной ногой между конусами зигзагом. Цель упражнения - вести мяч, касаясь его как можно реже. Контролируйте каждое движение, не выбивайте мяч за границы траектории, чтобы за ним не пришлось бежать.

Для «Восьмерки» потребуются два конуса на расстоянии 1-1,5 метра. Мяч следует вести между конусами и обводить его снаружи, по контуру воображаемой восьмерки. Быстрее и правильнее научиться дриблингу будет, если делать маленькие быстрые шаги, держа мяч в поле зрения.

Как только вы будете чувствовать себя уверенно, выполняя эти базовые движения, можете переходить к более продвинутым методам дриблинга с тем же оборудованием, таким как «Ножницы», V-образный дриблинг, и т.д.

Обучение финтам. *Теория:* Футбольные финты — это обманчивые движения и приёмы, выполняемые игроком, с целью запутать противника. Эффективность финтов полностью зависит от ловкости, баланса тела и техники выполняемого игрока. Чтобы постоянно обманывать оппонента с помощью таких трюков необходимо много практиковаться, к тому же стоит понимать, что одним и тем же финтом не всегда получится обыграть любого соперника. Целесообразно начинать его с обманного движения – уходом. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения ударом и остановкой осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Практика: На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

1. Ложный рывок (уход в другую сторону).

Нет ничего проще, чем выполнить данный финт. Он считается одним из самых простых и для его выполнения не нужно быть супертехничным игроком, поэтому новичкам стоит начать изучать его в обязательном порядке. Чтобы выполнить ложный рывок нужно корпусом и выставлением ноги показать сопернику движение в одну сторону, а мяч прокинуть в противоположную. Прodelать подобный трюк можно, как в статичном положении, так и в движении.

2. Проброс мяча.

Здесь важно рассчитывать силу и точность проброса, иначе, если выполнить это действие неточно, то есть большая вероятность потери мяча. Такой обманный футбольный финт можно выполнять на месте или в движении.

3. Ложный замах — финт футбола, который делал каждый.

Использовать ложный замах можно в случаях, когда необходимо совершить удар по воротам или отдать передачу. Когда происходит замах, защитник в большинстве случаев, идёт на мяч с целью его перехватить, и тут нужно просто на просто увести игровой снаряд немного в сторону или, если позволяет ситуация, пробросить между ног. Самое главное в исполнении ложного замаха успеть остановить ударную ногу, иначе произойдёт касание с мячом и тот изменит свою траекторию.

4. Переступ (перемах или зашагивания или степовер).

Со стороны такой финт похож на то, как футболист делает круговые движения над мячом. Это выглядит достаточно зрелищно и такой приём можно научиться выполнять даже новичкам. Все профессиональные игроки атакующего плана обязательно используют переступы для обыгрывания. Начинать изучать данный трюк нужно на месте — быстрота ног

сыграет большую роль в качестве выполнения. Затем включается динамика и переступы над мячом совершаются в движении. Финт пользуется огромной популярностью. Если вы поклонник португальского форварда Криштиану Роналду, то обязательно видели, как он выполняет этот финт. Посмотрите на видео, чтобы лучше понять, как делаются переступы.

5. Финт Зидана (марсельская рулетка или 360).

Начнём с того, что футбольный финт появился на улицах Марселя — отсюда такое и название. Наиболее яркими представителями марсельской рулетки являются Диего Марадона и Зинедин Зидан, в честь которого также называют этот манёвр. Делать финт Зидана очень сложно на большой скорости, в таком случае траектория движения игрока сильно не изменяется, просто в динамике происходит быстрый разворот на 360 градусов. Финт Зидана состоит из двух попеременных касаний подошв с мячом и собственно разворота на 360 градусов.

6. Финт Кройфа. Йохан Кройф — один из величайших игроков за всю историю футбола. Этот человек является родоначальником тотального футбола, а ещё в его честь назван один из финтов. Финт Кройфа один из самых известных и достаточно простых технических приёмов в футболе. Это своеобразный ложный замах и впервые Йохан исполнил его на чемпионате мира 1974 года в Германии против защитника шведской сборной. Кройф находился рядом со штрафной площадью, а перед ним располагался защитник. Голландский нападающий своими действиями показал, что будет отдавать передачу в центр, а сам убрал мяч под себя, тем самым легко освободился от опеки скандинавского центрбэка. Сегодня финт Кройфа используют многие известные звёзды футбола, в том числе и Криштиану Роналду. Смотрите в видеоролике, как его нужно выполнять.

7. Эластико. Свою историю «Elastico» берёт в Бразилии. Его основателем считают японско-бразильского футболиста Сержиу Эчиго, однако всему миру финт продемонстрировал Роберто Ривелино (напарник Эчиго по «ФК Коринтианс»). Футбольный финт эластико позволяет обмануть защитника, заставив его направиться в ту сторону, в которую не собирается двигаться игрок с мячом. Сначала нужно внешней стороной стопы правой ноги отвести мяч широко вправо, одновременно сделав вправо движение корпусом (как бы показывает противнику, что будем бежать вправо). Затем, необходимо быстро внутренней стороной стопы правой ноги увести мяч в левую сторону и переместить корпус влево. Здесь особое значение имеет быстрота работы ног.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. *Теория:* Отбором мяча называют обязательный элемент обороны в футболе. Сопровождается он, как правило, прессингом и силовой борьбой. Отбор мяча может быть полным и не полным. В первом варианте команда овладевает мячом, получает возможность тут же перейти в контратаку. Во втором варианте мяч из-под ног соперника попадает на свободное место. По любому замысел противников нарушается, они вынуждены действовать не так, как планировали.

В зависимости от ситуации на поле пользуются следующими приёмами завладения мячом:

- подкатом;
- прыжком;
- выпадом;
- толчком плеча;
- игрой на опережение;
- пассивировкой.

Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча ударами остановкой, затем отбор в выпаде и подкате.

Практика: Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму. Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Спротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации.

Последовательность овладения подкатом следующая:

Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму.

Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Спротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации. Последовательность овладения подкатом следующая: Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные

движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Последовательность тренировок:

Упражнения по совершенствованию техники борьбы корпусом. Удары мячом по стенке и его остановка. При этом партнёры останавливать друг друга мяч мешают. Игроки, находясь друг перед другом, одновременно наносят удары по неподвижно лежащему мячу. Предыдущее упражнение, но удары мячу производятся после прыжка с одного шага. Отбор мяча в упражнениях парами. Отбор, играя один на один и два на два. Тренер должен тщательно следить, чтобы не были нарушены правила.

Полезные советы по отбору мяча. Тщательно изучите правила игры. Изучайте своего соперника. Если он в совершенстве владеет техникой дриблинга или точного паса, отобрать мяч у него будет крайне сложно. Не позволяйте куражу игры затмить свой разум. Сохраняйте хладнокровие. При толкании с соперником, помните, что главное отобрать у него мяч, а не толкнуть или ударить корпусом сильнее.

Обучение вбрасыванию мяча. Теория: Вбрасывание мяча из-за боковой – единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет.

Практика: Чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вбрасывания мяча из-за головы:

- принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вбросить мяч из-за головы и вернуться в исходное положение.
- принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе
- упражнения в парах.
- встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу вбрасывают мяч

Обучение технике ведения мяча:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе; развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема;
- ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема;

- ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек.

Эстафеты:

- ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно.
- ведение мяча с обходом четырех стоек по прямой.
- челночный бег с ведением мяча 3x10.

Обучение технике вратаря. *Теория:* Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения. Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Практика: Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия.

При обучении стойке применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д. Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность. Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения перекатом в правую и левую сторону, разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря, для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом. Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5м от вратаря. После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и

переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении – 30 часов

Теория: Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Разновидности нападения:

- **Позиционное:** Годится для прорыва мощной обороны противника. Мяч неспешно разыгрывается между игроками пока не будет найдено слабое звено в защите и совершён выход к воротам. Этапы позиционного нападения: Перемещение мяча в зону нападения; Занятие позиций с целью подготовки прорыва; Прорыв; Завершение нападения. Чтобы успешно завершить позиционное нападение, нужно умело создать игровой простор и организовать над противником своими действиями численное превосходство, после чего с помощью координации действий атакующих забить команде противника гол.

- **Быстрое:** Отобрав мяч игроки настолько быстро, насколько это могут, уходят в зону нападения и туда же перебрасывают мяч. Цель – быстрее добраться до ворот противника. Фазы быстрого нападения: Владение мячом; Атака и перевод мяча вперёд; Достижение численного перевеса

над командой противника у ворот; Удар в ворота. Для успеха быстрого нападения важны высокая скорость передвижения игроков без мяча, точность в выполнении технических приёмов и умение использовать различные комбинации.

Практика: Групповые тактические действия атакующей команды

Групповыми тактическими действиями называют взаимодействие нескольких игроков в команде. Простейшей комбинацией в нападении является передача мяча между форвардами. Передачи нужны: чтобы перевести мяч к воротам команды соперника; Отправить мяч к игроку, находящемуся в более выгодной позиции; Завершить удар по воротам противника с помощью партнёра, у которого есть такая возможность; Удержать мяч у футболистов своей команды.

По расстоянию полёта мяча передачи делят на:

- длинные, на дистанцию от 30 метров;
- средние, до 30, но не меньше 10 метров;
- короткие, до 10 метров.

По направлению передачи могут быть продольными, совершаемыми по диагонали и поперечными. При атаке используются, как правило, продольные и диагональные. Передачи поперёк футбольного поля для развития атакующих командных действий подходят слабо.

По высоте передачи могут быть высокими или низкими. Последние выгоднее т. к. пойманный мяч можно не останавливать и проще принять на бегу. Высокие передачи выполняют, когда осуществить низкие мешает противник либо нужно отправить мяч для футбола на значительное расстояние

Передачу можно выполнить на игрока или на освободившееся место. В первом случае мяч стараются направить точно к ногам принимающего. Во втором, туда, где партнёр окажется в ближайшее время. Самыми эффективными, но вместе с тем и самыми сложными для освоения, считаются передачи в одно касание. В игре не всегда возможно тут же передать мяч, как только игроку удастся его получить. В таком случае разумнее будет передачу задержать, дожидаясь для её проведения лучшего момента, когда команда противника такую возможность предоставит.

Несколько менее эффективной, но порой единственно возможной считается тактическая комбинация «стенка». Игрок, перед которым находится противник, делает передачу партнёру впереди, затем выходит на свободное место и получает мяч назад. Очень важно сделать обратную передачу так, чтобы принимающий не снизил своей скорости.

Также в футболе часто используются тактические комбинации «треугольник» и «скрещивание». Они более сложные и требуют индивидуальной отработки. Первая основана на передаче мяча между тремя партнёрами. Может выполняться как со сменой места, так и без. Во второй комбинации два партнёра следуют навстречу друг другу и ведущий оставляет мяч встречному игроку. Ещё одна распространённая комбинация – «пропускание мяча». Нападающие дают сильную передачу, направленную

вдоль ворот. Делая вид, что бьёт по ним, игрок уступает мяч для футбола партнёру, который и пытается забить гол. Для противника такие действия могут оказаться неожиданностью т. к. его внимание сосредоточено на другом игроке.

Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите – 30 часов

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры". Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и

накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.1. Индивидуальная тактика.

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”);
- овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”).

“Закрывание” - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При “закрывании” игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. “Закрывание” осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его “закрывать”.

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение “вне игры”.

“Перехват” - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при “закрывании”. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.
2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.
3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом.

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выигрыш времени для "закрывания" его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом отеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в

обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

4.2. Групповая тактика.

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в “стенку” и “скрещивание”.

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение “стенки” и создание искусственного положения “вне игры”.

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации “в стенку”. Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации “скрещивание”. Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Комбинация “пропуск мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения “вне игры”. Осуществляется, как

правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место вглубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения “вне игры” зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения “вне игры” возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение “вне игры”. Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

Построение “стенки”. К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

4.3. Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения.

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

- заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. Во втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения.

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения.

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно - но без активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения.

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий.

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита — это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров “увести” опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита — это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне.

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные

оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение “вне игры”. Если попытки противника “прорвать” оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения “вне игры”. Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 37 часов

Теория: Тактическая схема – эта расстановка футболистов, их поведение во время игры с целью выполнения задач, поставленных тренером. По позиции футболиста можно определить его главные функции в матче. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Под этой тактикой предполагается, что в конкретной ситуации футболист проявит свои индивидуальные способности. Для выполнения задач нападающий находит целесообразные решения для реализации моментов. Также ценится умение нападающего уходить из-под опеки противника для создания численного преимущества на поле. Габаритные игроки атаки пользуются своим физическим превосходством и оттесняют защитников противника.

Практика: Тактика атаки группой. Групповые действия игроков решают всевозможные тактические задачи. По большому счету комбинация - основной элемент поединка. Они делятся на игровые и при стандартах. Над созданием и противодействием комбинаций и работают тренера, разрабатывая различные тактики. Комбинации бывают как командной заготовкой, так

и возникают спонтанно в ходе матча.

Тактика атаки всей командой. Организованность и стройность игры достигается за счет применения командной тактики, которая предполагает четкую организацию и точное сообщение оборонительных и атакующих действий футболистов. Без соблюдения такого принципа на поле будет царить настоящий хаос.

Наступательные тактики делятся на два вида: быстрые и постепенные. Среди двух способов нападения наибольшей эффективностью отличается быстрая тактика. Основное преимущество быстрых атак - невозможность соперника оперативно сориентироваться для перестроения своих оборонительных рядов. Тактика игры в атаке на бровке и в центре нападения при быстрых атаках основывается на высоких скоростях игроков и их неожиданных действиях. Поведение игроков атаки отличается их постоянным перемещением по полю, что помогает выводить партнера на позицию для удара по воротам с применением малого количества передач. Быстрое нападение наибольшую эффективность имеет при организации контратак, что создает противникам команды множество неудобств.

Футбол техника и тактика игры при быстром нападении разделяется на три основных фазы:

- переход от оборонительных действий к нападению. Игроки, помогающие обороне, возвращаются на свои позиции в атаке для перевода мяча переднему игроку;
- развитие атакующих действий предполагает прорыв оборонительных построений команды соперника до момента организации ей определенных действий по прекращению атаки;
- завершающая стадия атаки - создание голевого момента с конечным ударом в створ ворот.

Постепенное нападение - метод атаки, который пользуется популярностью. Такой метод предполагает длительный контроль мяча с помощью различных комбинаций из коротких и средних передач. Тактика защитника в футболе вовлекает его в развитие подобных атак в связи с постоянными поперечными передачами, которые растягивают оборону соперника. Недостатки тактики заключаются в длительном развитии атаки, что позволяет противнику насытить оборону и перекрыть зоны, несущие опасность воротам. Организованная тактика обороны футбол вынуждает атакующих проводить множество комбинаций для растягивания обороны и создания пространства нападающим. Насыщенная тактика игры в обороне в футболе преодолевается лишь с включением в атаку большей части игроков, в том числе и защитников.

Защита

Тактика обороны. Футбол общекомандного типа делится на такие методы, как: персональный; зонный; комбинированный. Для борьбы с атакующими действиями противника используют эти три метода разом, что обогащает защитную тактику команды и дает возможность маневрировать

состав защитной линии. Тактика учитывает индивидуальные способности игроков линии обороны, что помогает найти пути совершенствования защитных построений команды.

Практика: Оборонительная тактика в футболе зависит от действий атакующей команды. Построение защитной тактики базируется на особенностях тактических действий команды противника при нападении. Защитная тактика в футболе - путь к успеху, так как влияет на уровень активности и успешности команды при переходе в атаку.

Тактика вратаря в футболе - неотъемлемая часть защиты, которая многом предопределяет общую тактику обороны. Вратарь может руководить защитниками, начинать атаку, определять игровые позиции защитников при стандартных положениях. По аналогии с атакой, защитная тактика в футболе делится на такие методы, как: Индивидуальный; Групповой; Командный.

Раздел 6. Общая физическая подготовка – 30 часов

Теория: Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5–3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.

Футбольный матч, вследствие высокой интенсивности, вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48–72 ч после окончания игры.

Практика: Общая физическая подготовка — это развитие качеств.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные

сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и

переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка – 36 часов

Теория: Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства. СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Рассмотрим средства СФП:

Упражнения для развития силы и взрывной силы

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).
- Прыжки в глубину.
- Различные выпрыгивания.

Упражнения для развития стартовой скорости:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Стартовые рывки из различных исходных положений.
- Стартовые рывки с изменением движения по дистанции по сигналу.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2--3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55-65 мин.
- Двусторонняя игра (взрослые - 2X45 мин, юноши -2X40 мин, дети - 2X30 мин) с делением ее на 4-6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 25-40 мин. Паузы между ударами 15-25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).
- Интервальный бег с различной интенсивностью.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Упражнения для развития силы: приседания, “отжимания” от пола, “подтягивания” на перекладине, различные упражнения с гантелями весом 8 кг на сгибатели и разгибатели рук, подъём ног в висе на гимнастической лестнице. Метод многократных повторений.

Для развития быстроты: челночный бег на время, Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро).

Для развития гибкости: дополнительные подходы наклонов вперёд прогнувшись и назад, до чувства боли, так же зафиксировав руки на ногах в наиболее болезненном положении при этом ноги в коленях не сгибать.

Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования - 7 часов

Теория: Контрольные испытания – это срез знаний, умений и навыков, которые занимающийся приобрел в процессе занятий. Контрольные испытания чаще всего проводятся в виде тестов по физической и технической подготовке. Оценивание тактической подготовки проводится во время участия команды в турнирах и соревнованиях.

Практика: Виды контроля: входящий, коррекционный, итоговый

Формы контроля: наблюдение, анализ, тестирование, соревнования.

Таблица 5.

Учебный план Программы «Футбол» 4 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний		Количество часов 10		
1.	- правила техники безопасности на занятиях; - история развития футбола; подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны; -методика организации самостоятельной тренировки; - правила проведения соревнований по футболу; -основы здорового образа жизни; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	10	7	3	Опрос; беседа; тестирование; объяснение и показ; презентация.
2.	Раздел 2. Техническая подготовка футболиста		Количество часов 36		
2.1	-перемещения без мяча - ведение мяча; - передачи мяча; -отбор мяча;	36	6	30	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, передач,
2.2	Техника полевого игрока - удары по мячу; -остановка мяча; - техника финтов;				

2.3	Техника вратаря.				отборов мяча. Тестирование. Игры.
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении		Количество часов 30		
3.1	- индивидуальные действия без мяча, -индивидуальные действия с мячом, -групповые действия.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите		Количество часов 30		
4.1	- индивидуальные действия, -групповые действия, - тактика вратаря.	30	5	25	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
5.	Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении		Количество часов 37		
5.1	- при личной опеке; - при зонной защите; - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения и защиты.	37	7	30	Оценка техники выполнения отдельных элементов действий игроков. Анализ тактических действий. Тестирование. Контрольная игра.
6.	Раздел 6. Общая физическая подготовка		Количество часов 30		
6.1	- развитие выносливости; - развитие ловкости;	30	5	25	Тестирование.

	- развитие быстроты; - развитие силы; - развитие гибкости.				
7.	Раздел 7. Специальная физическая подготовка		Количество часов 36		
7.1	- развитие скоростной выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие подвижности в суставах нижних конечностей.	36	6	30	Тестирование.
8.	Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования		Количество часов 7		
8.1	- муниципальные соревнования; - товарищеские игры.	7	2	5	Результаты участия в турнире.
ИТОГО:		216	43	173	
			216		

Содержание учебного плана

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 36 недель в год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний – 10 часов.

Предупреждение травм на занятиях по футболу. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного футбола. Развитие футбола в СССР и России. Подвиги советских футболистов во время Великой Отечественной войны. Развитие футбола среди школьников. Теория и методика тренировки: краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, подвижность суставов, улучшение скоростных качеств и выносливости, влияние физических упражнений на дыхательную систему, нервную систему. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в футбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Виды соревнований. Понятие о судействе игр. Соревнования по футболу среди школьников. Методика организации самостоятельной тренировки по футболу. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по футболу.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности, правилам игры, организации соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в течение всего периода обучения, во время занятия.

Раздел 2. Техническая подготовка футболиста-36 часов

Теория: Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия

рациональной техники; - обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; - эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Практика: Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения. Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения.

Обучение технике передвижения. *Теория:* Объяснение и показ техники, освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных.

Практика: После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную. Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств. При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока.

Обучение ударам. *Теория:* С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по

неподвижному мячу. При становлении – школы ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Чувство мяча, контроль, управление мячом – это термины, которые определяют техническую подготовку футболиста.

Правильные удары по мячу, умение направлять мяч в – особенно ценятся в игре. Техника удара по мячу – основной элемент подготовки футбольного игрока. Удар разрешается проводить любой частью тела, за исключением рук. При его исполнении важно определиться, какой элемент применить, в какую точку мяча ударить и кому передать. Высокоталантливый игрок обладает целым арсеналом технических приемов.

Практика: Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 10-14 лет. Обучение и выработка автоматизма позволяет применять навык на поле. Зная технику основных ударов, легче изучать правильные удары в футболе и совершенствовать их. Есть упражнения, которые позволяют футболисту наработать техническую базу. Первое из них — чеканка (жонглирование), или в народе «набивалы». Данное упражнение позволяет научиться чувствовать мяч, уметь его останавливать, независимо от того, с какой силой и траекторией он пущен.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием контрастных и сближающихся заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Существует множество футбольных приемов. Правильная техника помогает игрокам пробить мяч, полностью вложившись в удар. Звезды мирового футбола обладают прекрасным ударом с подъема.

Базовый элемент – это классический удар верхней частью подъема. Правильный удар с подъема – это оттянутый носок и попадание в центр мяча. Приземляйтесь на бьющую ногу. При выполнении удара с лета главное, чтобы центр мяча совпал с серединой подъема. Важно отклонить корпус. Носок оттягивается вперед, а не на себя. Для точного приема, старайтесь, чтобы мяч попал на шнурки подъема. Между опорной ногой и мячом небольшое расстояние. Если нога стоит криво, то и траектория полета изменится. Контроль над мячом необходим, чтобы передать пас на скорости. С помощью

направляющего паса игрок обманывает противника. В момент приема мяча стопа поворачивается, опорная нога резко выпрямляется.

Для точности попадания у ворот применяется удар внутренней частью стопы. При ударе внешней частью стопы скорость меньше, мяч летит по кривой в цель. Физическая техника и тактическая подготовка взаимосвязаны. Обучение технике футбольной игры требует всесторонней подготовки игрока. Спортсмен, который с трудом выдерживает полтора часа игры, так же неэффективен, как и игрок без технических навыков. С помощью постоянных тренировок, психологической подготовки футболист приобретает тактические и технические преимущества.

При обучении ударам головой. Крайне важно на этапе начального обучения знакомить обучающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. *Теория:* Игра головой в нынешнем футболе – неотъемлемая часть всех матчей, какие бы команды ни играли. Мячи, посланные к линии ворот таким образом, противнику сложно предвидеть. Также удары головой на соревнованиях по футболу используют для приёма и переноса верховых пасов, выносов и эффективной блокировки ударов соперника.

Практика: При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета). Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Правильный удар по мячу головой состоит из трёх фаз: Замаха. Спортсмен отклоняет свой торс и голову настолько назад, насколько это нужно для удара. Только не запрокидывайте голову. Мяч должен всегда быть бьющим виден. Самого удара. Спортсмен быстрым движением выпрямляется и бьёт по подлетевшему мячу. Предельную мощь удар по мячу будет иметь, когда туловище расположено перпендикулярно к земле. В таком положении голова имеет максимальную скорость. После этого следует проводка и фаза заканчивается. Не наклоняйтесь сильно вперёд. Завершение. Обучающийся принимает исходное до удара положение и готов продолжать игру.

Удар лбом с места. Ноги игрока при таком способе удара поставлены на ширине его плеч, колени следует немного согнуть. Руки находятся на высоте плеч. Согните их в локтях, но не сильно. Спортсмен выводит одну из ног вперёд, тело наоборот отводится назад. Большая часть веса тела резко переводят на переднюю ногу и производится удар в центр подлетающего мяча. Подбородок прижат к телу.

Удар лбом в прыжке. Делается после толчка одной либо обеих ног. При разбеге удобнее выполнять толчок только одной ногой, а с места – двумя. Руки следует держать немного согнутыми, это помогает несколько увеличить высоту прыжка. Двигаться нужно вверх до высоты груди. Перед самым ударом тело и голову отклоняют назад. При достижении самой высокой точки наклоняются туловищем и наносят лбом удар по летящему мячу. Затем спортсмен

приземляется, ноги его при этом чуть согнуты. Для отправки мяча вверх, бьют в нижнюю его часть. Если нужно сделать удар вниз, то метят лбом в центр или верх мяча. Спортсмен должен обладать отменной прыгучестью и уметь координировать действия в прыжке. Если при этом прыжок совершается с разбега, мощь удара серьёзно возрастает.

Удар по мячу с поворотом. Чтобы замахнуться, игроку следует отклонить своё тело назад и вместе с этим повернуться на угол до 90 градусов к намеченной конечной точке удара. Совместно с телом осуществляется разворот ног. Их следует располагать друг от друга на 30-50 см. Если удар по мячу совершается во время прыжка, для посылки мяча в нужную сторону после толчка спортсмен должен повернуть голову и туловище в направлении места удара. Все другие действия сходны с таковыми при ударе головой в прыжке.

Удар с места назад. Спортсмен должен сильно согнуть ноги и наклонить тело назад так, чтобы попасть головой под приближающийся мяч. Затем, резко разгибаясь и вынося вперёд бедра, осуществить удар по мячу.

Удар в падении возможен, если мяч пролетает над полем ниже головы. После трёх-четырёх шагов разбега наклоняются немного вперёд. Толчок осуществляется одной ногой навстречу мячу. Спортсмен прыгает не вверх, а вдоль поля. Руки следует обязательно держать согнутыми в локтях. На них придётся падать. Спортсмен бьёт по мячу не столько головой, сколько всей массой своего тела. Точками удара служат средняя и боковые части лба. При первом способе мяч полетит примерно по той же линии, что туловище и цель удара. При втором способе движение мяча может «срезаться». Приземлится спортсмен должен на согнутые (как было указано выше) руки. Умение падать в футболе значит многое. Этому также юным футболистам следует обучаться.

Обучение остановкам. *Теория:* Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Остановить катящийся или летящий футбольный мяч – это условное определение специфического приёма. Не обязательно сделать спортивный снаряд неподвижным. Главная задача остановки – это прервать движение мяча, оставив его под своим контролем. При ведении игры в одно касание приём предусматривает большой отскок. Чтобы снарядом завладел партнёр по команде. То есть, в этом случае остановка объединена с передачей. Прервать движение мяча можно любой частью тела (кроме руки). Но самой практичной является нога. И лишь остановка высоко летящего мяча в футболе осуществляется головой и грудью. Иногда, по воле случая, прерывается полёт мяча животом. Но этот приём является вынужденным. И является скорее блокировкой, нежели остановкой.

В начале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и

практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Практика: Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования. Все остановки мяча стопой подразделяются на несколько видов:

- Остановка мяча подошвой. Самый простой способ обработки снаряда. Остановить возможно только движущийся по земле мяч. Приём предусматривает приподнимание носка выше уровня пятки. Мяч, как бы, «застревает» под подошвой, полностью останавливаясь, без отскока. При выполнении данного приёма нельзя выставлять стопу вперёд. Это может быть расценено арбитром, как опасная игра (накладка, «прямая нога»). Сложность остановки мяча подошвой заключается в том, что мяч может «нырнуть» под пяткой. Он окажется за спиной футболиста, который ошибся. Это приведёт к полной потере контроля мяча (и физической, и визуальной). А также создаст возможность для контратаки соперника.

Слабые стороны: сложность сыграть в одно касание и остановить мяч с полёта.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Второй по простоте приём. Нога приподнимается над землёй и отводится немного назад. Носок поворачивается в сторону. Мяч останавливается между землёй и приподнятой внутренней стороной ступни с отведённым наружу носком.

Правильное выполнение приёма предполагает небольшой отскок. Он является подготовкой дальнейших действий, удара или передачи. Частая ошибка при выполнении – выставленная вперёд стопа, вместо отведённой назад. Следствие – сильный отскок. Преимуществом остановки мяча внутренней стороной стопы является универсальность приёма. Это обработка снарядов летящих с большой скоростью. Также, прекрасно контролировать опускающийся мяч. Кроме того, есть возможность остановить и ударить или отдать передачу. Или сыграть в одно касание: остановить+ударить, остановить+передать, остановить+сфинтить.

Данная техника остановки мяча позволяет принять сложные передачи и создать различные комбинации приёмов.

- Остановка мяча подъемом. Данный приём сильно напоминает предыдущий, остановку внутренней стороной стопы. Только касание с движущимся мячом совершает подъем ступни. Основное же различие остановки мяча подъемом заключается в положении стопы. Носок отводится не наружу, а вовнутрь.

Некоторыми подвидами двух последних техник остановок мяча является обработка снаряда, опускающегося непосредственно на ногу. В этом случае под падающий мяч подставляется поднятая часть ноги. В момент касания, стопа

опускается, чем гасится скорость мяча. Он как бы подхватывается подъёмом (или внутренней стороной стопы) и кладётся на землю. Также, к этому подвиду следует отнести остановку мяча в прыжке. Техника выполнения похожая, но усложняется фазой полёта (подпрыгивание).

Обучение ведению. *Теория:* Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Практика: Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обводка конуса – пожалуй, самое популярное из упражнений на обучение дриблингу, с которым многие сталкиваются на начальном этапе. Несмотря на кажущуюся простоту, тренировки с конусами очень важны, так как на них учатся правильно работать разными участками стопы и вырабатывают необходимую выносливость.

Также это упражнение направлено на отработку правильного положения тела. Прежде чем приступить к тренировке, расставьте 10-15 конусов на прямой линии на расстоянии порядка 50 см друг от друга. Начните вести мяч одной ногой между конусами зигзагом. Цель упражнения - вести мяч, касаясь его как можно реже. Контролируйте каждое движение, не выбивайте мяч за границы траектории, чтобы за ним не пришлось бежать.

Для «Восьмерки» потребуются два конуса на расстоянии 1-1,5 метра. Мяч следует вести между конусами и обводить его снаружи, по контуру воображаемой восьмерки. Быстрее и правильнее научиться дриблингу будет, если делать маленькие быстрые шаги, держа мяч в поле зрения.

Как только вы будете чувствовать себя уверенно, выполняя эти базовые движения, можете переходить к более продвинутым методам дриблинга с тем же оборудованием, таким как «Ножницы», V-образный дриблинг, и т.д.

Обучение финтам. *Теория:* Футбольные финты — это обманчивые движения и приёмы, выполняемые игроком, с целью запутать противника. Эффективность финтов полностью зависит от ловкости, баланса тела и техники выполняемого игрока. Чтобы постоянно обманывать оппонента с помощью таких трюков необходимо много практиковаться, к тому же стоит понимать, что одним и тем же финтом не всегда получится обыграть любого соперника. Целесообразно начинать его с обманного движения – уходом. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно

широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения ударом и остановкой осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Практика: На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

1. Ложный рывок (уход в другую сторону).

Нет ничего проще, чем выполнить данный финт. Он считается одним из самых простых и для его выполнения не нужно быть супертехничным игроком, поэтому новичкам стоит начать изучать его в обязательном порядке. Чтобы выполнить ложный рывок нужно корпусом и выставлением ноги показать сопернику движение в одну сторону, а мяч прокинуть в противоположную. Прodelать подобный трюк можно, как в статичном положении, так и в движении.

2. Проброс мяча.

Здесь важно рассчитывать силу и точность проброса, иначе, если выполнить это действие неточно, то есть большая вероятность потери мяча. Такой обманный футбольный финт можно выполнять на месте или в движении.

3. Ложный замах — финт футбола, который делал каждый.

Использовать ложный замах можно в случаях, когда необходимо совершить удар по воротам или отдать передачу. Когда происходит замах, защитник в большинстве случаев, идёт на мяч с целью его перехватить, и тут нужно просто напросто увести игровой снаряд немного в сторону или, если позволяет ситуация, пробросить между ног. Самое главное в исполнении ложного замаха успеть остановить ударную ногу, иначе произойдёт касание с мячом и тот изменит свою траекторию.

4. Переступ (перемах или зашагивания или степовер).

Со стороны такой финт похож на то, как футболист делает круговые движения над мячом. Это выглядит достаточно зрелищно и такой приём можно научиться выполнять даже новичкам. Все профессиональные игроки атакующего плана обязательно используют переступы для обыгрывания. Начинать изучать данный трюк нужно на месте — быстрота ног сыграет большую роль в качестве выполнения. Затем включается динамика и переступы над мячом совершаются в движении. Финт пользуется огромной популярностью. Если вы поклонник португальского форварда Криштиану Роналду, то обязательно видели, как он выполняет этот финт. Посмотрите на видео, чтобы лучше понять, как делаются переступы.

5. Финт Зидана (марсельская рулетка или 360).

Начнём с того, что футбольный финт появился на улицах Марселя — отсюда такое и название. Наиболее яркими представителями марсельской рулетки являются Диего Марадона и Зинедин Зидан, в честь которого также

называют этот манёвр. Делать финт Зидана очень сложно на большой скорости, в таком случае траектория движения игрока сильно не изменяется, просто в динамике происходит быстрый разворот на 360 градусов. Финт Зидана состоит из двух попеременных касаний подошв с мячом и собственно разворота на 360 градусов.

6. Финт Кройфа. Йохан Кройф — один из величайших игроков за всю историю футбола. Этот человек является родоначальником тотального футбола, а ещё в его честь назван один из финтов. Финт Кройфа один из самых известных и достаточно простых технических приёмов в футболе. Это своеобразный ложный замах и впервые Йохан исполнил его на чемпионате мира 1974 года в Германии против защитника шведской сборной. Кройф находился рядом со штрафной площадью, а перед ним располагался защитник. Голландский нападающий своими действиями показал, что будет отдавать передачу в центр, а сам убрал мяч под себя, тем самым легко освободился от опеки скандинавского центрбэка. Сегодня финт Кройфа используют многие известные звёзды футбола, в том числе и Криштиану Роналду. Смотрите в видеоролике, как его нужно выполнять.

7. Эластик. Свою историю «Elastico» берёт в Бразилии. Его основателем считают японско-бразильского футболиста Сержиу Эчиго, однако всему миру финт продемонстрировал Роберто Ривелино (напарник Эчиго по «ФК Коринтианс»). Футбольный финт эластик позволяет обмануть защитника, заставив его направиться в ту сторону, в которую не собирается двигаться игрок с мячом. Сначала нужно внешней стороной стопы правой ноги отвести мяч широко вправо, одновременно сделав вправо движение корпусом (как бы показывает противнику, что будем бежать вправо). Затем, необходимо быстро внутренней стороной стопы правой ноги увести мяч в левую сторону и переместить корпус влево. Здесь особое значение имеет быстрота работы ног.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. *Теория:* Отбором мяча называют обязательный элемент обороны в футболе. Сопровождается он, как правило, прессингом и силовой борьбой. Отбор мяча может быть полным и не полным. В первом варианте команда овладевает мячом, получает возможность тут же перейти в контратаку. Во втором варианте мяч из-под ног соперника попадает на свободное место. По любому замысел противников нарушается, они вынуждены действовать не так, как планировали.

В зависимости от ситуации на поле пользуются следующими приёмами завладения мячом:

- подкатом;
- прыжком;
- выпадом;
- толчком плеча;
- игрой на опережение;
- пассивировкой.

Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока

точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча ударами остановкой, затем отбор в выпаде и подкате.

Практика: Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму. Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Сопротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации.

Последовательность овладения подкатом следующая:

Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Общие упражнения по отбору мяча. Приведём несколько самых распространённых. Один из игроков медленно ведёт перед собой мяч. Другой, стоя на месте, выставляет вперёд ногу и отбивает его. То же упражнение, но защитник перемещается навстречу партнёру с мячом. Нападающий старается перевести мяч на другую сторону площадки, напарник этому мешает. Предыдущее упражнение, но на малом участке поля. Нападающий стремится вывести мяч за маленькие ворота либо забить в них гол. Защитник должен отобрать изученными приёмами мяч у противника. Не тренируйтесь выполнению подката на твёрдых площадках, где легко получить травму.

Обучаются приёму обычно парами, периодически меняясь ролями. Сопротивление партнёра, ведущего мяч, постепенно растёт до уровня реальной игровой ситуации. Последовательность овладения подкатом следующая: Подводящие упражнения, выполняемые на мягком покрытии. Имитационные движения подката на мягком покрытии. Подкат в 4-5 м. от лежащего неподвижно мяча. Подкат против напарника, совершающего медленное ведение мяча. Подкат из различных игровых положений в ситуациях, приближённых к соревновательным.

Последовательность тренировок:

Упражнения по совершенствованию техники борьбы корпусом. Удары мячом по стенке и его остановка. При этом партнёры останавливают друг друга мяч мешают. Игроки, находясь друг перед другом, одновременно наносят удары по неподвижно лежащему мячу. Предыдущее упражнение, но

удары мячу производятся после прыжка с одного шага. Отбор мяча в упражнениях парами. Отбор, играя один на один и два на два. Тренер должен тщательно следить, чтобы не были нарушены правила.

Полезные советы по отбору мяча. Тщательно изучите правила игры. Изучайте своего соперника. Если он в совершенстве владеет техникой дриблинга или точного паса, отобрать мяч у него будет крайне сложно. Не позволяйте куражу игры затмить свой разум. Сохраняйте хладнокровие. При толкании с соперником, помните, что главное отобрать у него мяч, а не толкнуть или ударить корпусом сильнее.

Обучение вбрасыванию мяча. Теория: Вбрасывание мяча из-за боковой – единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет.

Практика: Чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вбрасывания мяча из-за головы:

- принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вбросить мяч из-за головы и вернуться в исходное положение.
- принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе
- упражнения в парах.
- встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу вбрасывают мяч

Обучение технике ведения мяча:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе; развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема;
- ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема;
- ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек.

Эстафеты:

- ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно.
- ведение мяча с обходом четырех стоек по прямой.
- челночный бег с ведением мяча 3x10.

Обучение технике вратаря. Теория: Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого

игрока и все многообразие техники передвижения. Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Практика: Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия.

При обучении стойке применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д. Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность. Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения перекатом в правую и левую сторону, разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря, для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом. Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5м от вратаря. После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

Раздел 3. Тактическая подготовка игрока в нападении – 30 часов

Теория: Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации наиболее правильное и

рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Разновидности нападения:

- **Позиционное:** Годится для прорыва мощной обороны противника. Мяч неспешно разыгрывается между игроками пока не будет найдено слабое звено в защите и совершён выход к воротам. Этапы позиционного нападения: Перемещение мяча в зону нападения; Занятие позиций с целью подготовки прорыва; Прорыв; Завершение нападения. Чтобы успешно завершить позиционное нападение, нужно умело создать игровой простор и организовать над противником своими действиями численное превосходство, после чего с помощью координации действий атакующих забить команде противника гол.

- **Быстрое:** Отобрав мяч игроки настолько быстро, насколько это могут, уходят в зону нападения и туда же перебрасывают мяч. Цель – быстрее добраться до ворот противника. Фазы быстрого нападения: Овладение мячом; Атака и перевод мяча вперёд; Достижение численного перевеса над командой противника у ворот; Удар в ворота. Для успеха быстрого нападения важны высокая скорость передвижения игроков без мяча, точность в выполнении технических приёмов и умение использовать различные комбинации.

Практика: Групповые тактические действия атакующей команды

Групповыми тактическими действиями называют взаимодействие нескольких игроков в команде. Простейшей комбинацией в нападении является передача мяча между форвардами. Передачи нужны: чтобы перевести мяч к воротам команды соперника; Отправить мяч к игроку, находящемуся в более

выгодной позиции; Завершить удар по воротам противника с помощью партнёра, у которого есть такая возможность; Удерживать мяч у футболистов своей команды.

По расстоянию полёта мяча передачи делят на:

- длинные, на дистанцию от 30 метров;
- средние, до 30, но не меньше 10 метров;
- короткие, до 10 метров.

По направлению передачи могут быть продольными, совершаемыми по диагонали и поперечными. При атаке используются, как правило, продольные и диагональные. Передачи поперёк футбольного поля для развития атакующих командных действий подходят слабо.

По высоте передачи могут быть высокими или низкими. Последние выгоднее т. к. пойманный мяч можно не останавливать и проще принять на бегу. Высокие передачи выполняют, когда осуществить низкие мешает противник либо нужно отправить мяч для футбола на значительное расстояние

Передачу можно выполнить на игрока или на освободившееся место. В первом случае мяч стараются направить точно к ногам принимающего. Во втором, туда, где партнёр окажется в ближайшее время. Самыми эффективными, но вместе с тем и самыми сложными для освоения, считаются передачи в одно касание. В игре не всегда возможно тут же передать мяч, как только игроку удастся его получить. В таком случае разумнее будет передачу задержать, дожидаясь для её проведения лучшего момента, когда команда противника такую возможность предоставит.

Несколько менее эффективной, но порой единственно возможной считается тактическая комбинация «стенка». Игрок, перед которым находится противник, делает передачу партнёру впереди, затем выходит на свободное место и получает мяч назад. Очень важно сделать обратную передачу так, чтобы принимающий не снизил своей скорости.

Также в футболе часто используются тактические комбинации «треугольник» и «скрещивание». Они более сложные и требуют индивидуальной отработки. Первая основана на передаче мяча между тремя партнёрами. Может выполняться как со сменой места, так и без. Во второй комбинации два партнёра следуют навстречу друг другу и ведущий оставляет мяч встречному игроку. Ещё одна распространённая комбинация – «пропускание мяча». Нападающие дают сильную передачу, направленную вдоль ворот. Делая вид, что бьёт по ним, игрок уступает мяч для футбола партнёру, который и пытается забить гол. Для противника такие действия могут оказаться неожиданностью т. к. его внимание сосредоточено на другом игроке.

Раздел 4. Тактическая подготовка игрока в защите – 30 часов

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры". Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ноги; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.1. Индивидуальная тактика.

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под

контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”);
- овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”).

“Закрывание” - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При “закрывании” игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. “Закрывание” осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его “закрывать”.

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение “вне игры”.

“Перехват” - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при “закрывании”. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом.

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выигрыш времени для "закрывания" его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом отеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

4.2. Групповая тактика.

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует

умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в “стенку” и “скрещивание”.

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение “стенки” и создание искусственного положения “вне игры”.

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации “в стенку”. Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации “скрещивание”. Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Комбинация “пропуск мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения “вне игры”. Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место вглубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения “вне игры” зависит, прежде всего, от

согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения “вне игры” возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение “вне игры”. Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

Построение “стенки”. К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

4.3. Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения.

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

- заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной

страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углам назад, будет играть задний центральный защитник. Во втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения.

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения.

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно - но без активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения.

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий.

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или

иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита — это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров “увести” опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита — это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне.

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади

страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение “вне игры”. Если попытки противника “прорвать” оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения “вне игры”. Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

Раздел 5. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 37 часов

Теория: Тактическая схема – эта расстановка футболистов, их поведение во время игры с целью выполнения задач, поставленных тренером. По позиции футболиста можно определить его главные функции в матче. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Под этой тактикой предполагается, что в конкретной ситуации футболист проявит свои индивидуальные способности. Для выполнения задач нападающий находит целесообразные решения для реализации моментов. Также ценится умение нападающего уходить из-под опеки противника для создания численного преимущества на поле. Габаритные игроки атаки пользуются своим физическим превосходством и отесняют защитников противника.

Практика: Тактика атаки группой. Групповые действия игроков решают всевозможные тактические задачи. По большому счету комбинация - основной элемент поединка. Они делятся на игровые и при стандартах. Над созданием и противодействием комбинаций и работают тренеры, разрабатывая различные тактики. Комбинации бывают как командной заготовкой, так и возникают спонтанно в ходе матча.

Тактика атаки всей командой. Организованность и стройность игры достигается за счет применения командной тактики, которая предполагает четкую организацию и точное сообщение оборонительных и атакующих действий футболистов. Без соблюдения такого принципа на поле будет царить настоящий хаос.

Наступательные тактики делятся на два вида: быстрые и постепенные. Среди двух способов нападения наибольшей эффективностью отличается быстрая тактика. Основное преимущество быстрых атак - невозможность

соперника оперативно сориентироваться для перестроения своих оборонительных рядов. Тактика игры в атаке на бровке и в центре нападения при быстрых атаках основывается на высоких скоростях игроков и их неожиданных действиях. Поведение игроков атаки отличается их постоянным перемещением по полю, что помогает выводить партнера на позицию для удара по воротам с применением малого количества передач. Быстрое нападение наибольшую эффективность имеет при организации контратак, что создает противникам команды множество неудобств.

Футбол техника и тактика игры при быстром нападении разделяется на три основных фазы:

- переход от оборонительных действий к нападению. Игроки, помогающие обороне, возвращаются на свои позиции в атаке для перевода мяча переднему игроку;

- развитие атакующих действий предполагает прорыв оборонительных построений команды соперника до момента организации ей определенных действий по прекращению атаки;

- завершающая стадия атаки - создание голевого момента с конечным ударом в створ ворот.

Постепенное нападение - метод атаки, который пользуется популярностью. Такой метод предполагает длительный контроль мяча с помощью различных комбинаций из коротких и средних передач. Тактика защитника в футболе вовлекает его в развитие подобных атак в связи с постоянными поперечными передачами, которые растягивают оборону соперника. Недостатки тактики заключаются в длительном развитии атаки, что позволяет противнику насытить оборону и перекрыть зоны, несущие опасность воротам. Организованная тактика обороны футбол вынуждает атакующих проводить множество комбинаций для растягивания обороны и создания пространства нападающим. Насыщенная тактика игры в обороне в футболе преодолевается лишь с включением в атаку большей части игроков, в том числе и защитников.

Защита

Тактика обороны. Футбол общекомандного типа делится на такие методы, как: персональный; зонный; комбинированный. Для борьбы с атакующими действиями противника используют эти три метода разом, что обогащает защитную тактику команды и дает возможность маневрировать состав защитной линии. Тактика учитывает индивидуальные способности игроков линии обороны, что помогает найти пути совершенствования защитных построений команды.

Практика: Оборонительная тактика в футболе зависит от действий атакующей команды. Построение защитной тактики базируется на особенностях тактических действий команды противника при нападении. Защитная тактика в футболе - путь к успеху, так как влияет на уровень активности и успешности команды при переходе в атаку.

Тактика вратаря в футболе - неотъемлемая часть защиты, которая многом

предопределяет общую тактику обороны. Вратарь может руководить защитниками, начинать атаку, определять игровые позиции защитников при стандартных положениях. По аналогии с атакой, защитная тактика в футболе делится на такие методы, как: Индивидуальный; Групповой; Командный.

Раздел 6. Общая физическая подготовка – 30 часов

Теория: Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5–3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.

Футбольный матч, вследствие высокой интенсивности, вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48–72 ч после окончания игры.

Практика: Общая физическая подготовка — это развитие качеств.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки,

выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка – 36 часов

Теория: Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких результатов. Специальная

физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства. СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Рассмотрим средства СФП:

Упражнения для развития силы и взрывной силы

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).

- Прыжки в глубину.

- Различные выпрыгивания.

Упражнения для развития стартовой скорости:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Стартовые рывки из различных исходных положений.
- Стартовые рывки с изменением движения по дистанции по сигналу.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2--3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.

- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55-65 мин.
- Двусторонняя игра (взрослые - 2X45 мин, юноши -2X40 мин, дети - 2X30 мин) с делением ее на 4-6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 25-40 мин. Паузы между ударами 15-25 сек.

- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

- Интервальный бег с различной интенсивностью.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Упражнения для развития силы: приседания, “отжимания” от пола, “подтягивания” на перекладине, различные упражнения с гантелями весом 8 кг на сгибатели и разгибатели рук, подъем ног в висе на гимнастической лестнице. Метод многократных повторений.

Для развития быстроты: челночный бег на время, Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро).

Для развития гибкости: дополнительные подходы наклонов вперёд прогнувшись и назад, до чувства боли, так же зафиксировав руки на ногах в наиболее болезненном положении при этом ноги в коленях не сгибать.

Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования - 7 часов

Теория: Контрольные испытания – это срез знаний, умений и навыков, которые занимающийся приобрел в процессе занятий. Контрольные испытания чаще всего проводятся в виде тестов по физической и технической подготовке. Оценивание тактической подготовки проводится во время участия команды в турнирах и соревнованиях.

Практика: Виды контроля: входящий, коррекционный, итоговый

Формы контроля: наблюдение, анализ, тестирование, соревнования.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут **уметь:**

- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять базовые технико-тактические элементы футбола;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- организовывать и проводить соревнования по футболу.

В результате освоения программы обучающиеся **овладеют:**

- техникой выполнения элементов футбола;
- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке;
- навыками судейства.

Образовательные результаты:

- будут знать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий футболом;
- будут сформированы основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков;
- будут уметь правильно выполнять технические и тактические действия в футболе.

Личностные (воспитательные):

- будет сформировано желание к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- будет воспитано чувство ответственности за командный результат;
- будут развиты нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность, целеустремленность;
- будет сформировано умение эффективного взаимодействия обучающихся как в команде, так и с обучающимися разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие:

- будет обучен навыкам применения полученных знаний о влиянии

физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;

- будет развита надежная база физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

- будет популяризировать футбол среди ровесников, одноклассников и друзей;

- будет знать методы оказания первой помощи и поведения в экстренных ситуациях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Период обучения рассчитан на 4 года, 864 часа.

Период обучения на учебный год - 36 недель, 3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа, всего 216 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 51 занятия, 102 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 57 занятий и 114 часов.

Каникулы планируются с 01 по 10 января.

Календарный учебный график представлен в Таблицах 6,7,8,9.

Календарно-тематические планы представлены в Приложении 3.3

Таблица 6.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Футбол» 1 года обучения

№ раздела	Содержание занятий	Всего часов	Распределение по месяцам											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка, основы знаний.	10	2	1	1		2	1	1	1	1			
2.	Техническая подготовка футболиста	36	3	5	3	5	4	5	3	5	3			
3.	Тактическая подготовка игрока в нападении	30	3	5	3	3	3	4	3	3	3			
4.	Тактическая подготовка игрока в защите	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3			
5.	Технико-тактические действия в защите и нападении	37	3	4	4	4	4	5	5	4	4			
6.	Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
7.	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
8.	Контрольные испытания и	7	1	1	1		1			1	2			

	соревнования													
	ИТОГО:	216	22	26	23	22	25	26	23	25	24			

Таблица 7.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Футбол» 2 года обучения

№ раздела	Содержание занятий	Всего часов	Распределение по месяцам											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка, основы знаний.	10	2	1	1		2	1	1	1	1			
2.	Техническая подготовка футболиста	36	3	5	3	5	4	5	3	5	3			
3.	Тактическая подготовка игрока в нападении	30	3	5	3	3	3	4	3	3	3			
4.	Тактическая подготовка игрока в защите	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3			
5.	Технико-тактические действия в защите и нападении	37	3	4	4	4	4	5	5	4	4			
6.	Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
7.	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
8.	Контрольные	7	1	1	1		1			1	2			

	испытания и соревнования													
	ИТОГО:	216	22	26	23	22	25	26	23	25	24			

Таблица 8.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Футбол» 3 года обучения

№ раздела	Содержание занятий	Всего часов	Распределение по месяцам											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка, основы знаний.	10	2	1	1		2	1	1	1	1			
2.	Техническая подготовка футболиста	36	3	5	3	5	4	5	3	5	3			
3.	Тактическая подготовка игрока в нападении	30	3	5	3	3	3	4	3	3	3			
4.	Тактическая подготовка игрока в защите	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3			
5.	Технико-тактические действия в защите и нападении	37	3	4	4	4	4	5	5	4	4			
6.	Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
7.	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
8.	Контрольные	7	1	1	1		1			1	2			

	испытания и соревнования													
	ИТОГО:	216	22	26	23	22	25	26	23	25	24			

Таблица 9.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Футбол» 4 года обучения

№ раздела	Содержание занятий	Всего часов	Распределение по месяцам											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка, основы знаний.	10	2	1	1		2	1	1	1	1			
2.	Техническая подготовка футболиста	36	3	5	3	5	4	5	3	5	3			
3.	Тактическая подготовка игрока в нападении	30	3	5	3	3	3	4	3	3	3			
4.	Тактическая подготовка игрока в защите	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3			
5.	Технико-тактические действия в защите и нападении	37	3	4	4	4	4	5	5	4	4			
6.	Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
7.	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
8.	Контрольные	7	1	1	1		1			1	2			

	испытания и соревнования													
	ИТОГО:	216	22	26	23	22	25	26	23	25	24			

2.2. Условия реализации программы.

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения футболу перечислены в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 34 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол". Занятия проводятся на стадионе «Имени 50-летия Октября» по адресу: г. Керчь, ул. Еременко, 9 и на стадионе «Металлург» по адресу: г. Керчь, ул. Орджоникидзе, 25.

Площадки для занятий соответствуют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20. Имеют площадки с разметкой, раздевалки и туалеты для обучающихся. Объекты, в которых проходят занятия, находятся под охраной.

Для занятий обучающихся имеется:

- два футбольных поля с песочным покрытием размером не менее 30 x15 м.,
- оборудованный спортивный зал,
- футбольное поле с искусственным покрытием 30x15 м.,
- свисток – 1 шт.,
- секундомер – 1 шт.,
- футбольный мяч – 12 шт.

Информационное обеспечение программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

- <https://sport-kerch.do.am/index/>
- <https://vk.com/oceanfc>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики игры. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Положения о соревнованиях, достижения обучающихся, полезная информация размещена в группе «ВКонтакте»; «Федерация футбола Республики Крым»; «Стадион 50-летия Октября ДЮКФП г. Керчь»

URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

URL: <http://www.library.ru> - **LiBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК

«ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

<https://sport-kerch.do.am/index/>

<https://vk.com/club86186148>

Кадровое обеспечение: разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. № 652н.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования Жуков Юрий Александрович и Якимович Алексей Альбертович. Педагоги имеет высшее спортивное образование, регулярно повышают свое педагогическое мастерство на курсах и в соревновательной деятельности, стаж работы более 30 лет.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя очное проведение занятий и использует различные группы методов проведения занятий.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике владения мячом и приемов атаки и защиты проводится с использованием методов специфических, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Для *развития основных двигательных качеств* применяются *методы*: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и общепедагогические методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прорабатывания двигательного действия. Воспитательные методы, применяемый на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов футбола ведущих спортсменов мира. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Кубках мира и Европы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с

практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях футболист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику игры в нападении и защите), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате. Во время дистанционного прохождения курса, ученики занимаются по календарно-тематическому плану, адаптированному для дистанционных занятий.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

Учебные занятия направлены на изучение безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы с мячом и без, ознакомление с тактическими действиями взаимодействия в команде.

В процессе **учебно-тренировочных занятий** не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных футболистов. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и **медицинский осмотр** не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми

значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по футболу.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по футболу можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;
- оценке работы на занятии;
- привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования;
- участие детей в турнирах различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология лично-ориентированного обучения. Технология лично-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

Алгоритм учебного занятия по программе «Футбол»

1. Подготовительная часть занятия.

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключка.
- Объявление темы занятия и задач на занятие.

1.1. Теоретическая часть занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от

задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5-10 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по футболу и обсуждать их. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов футбола.

-Объяснение, рассказ, опрос обсуждение по задачам занятия.

-Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. Разминка общеразвивающая: ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. Разминка специальная: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия* решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств футболиста, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов работы с мячом. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия* проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка: легкие беговые упражнения, упражнения на внимание, координацию.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Дидактический материал состоит из требований педагога по

оформлению домашних заданий и презентаций по избранной обучающимся теме. Описания последовательности выполнения приемов, необходимых для прохождения итогового контроля.

Психологическая подготовка.

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль. В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Методические и дидактические материалы, используемые в организации проведения занятий, помогают педагогу проиллюстрировать тактическую схему защиты или нападения в виде карточек. Видеоролики, снятые на занятии, помогают со стороны проанализировать ошибки в технике выполнения элемента, сравнить с исполнением этого элемента лучших игроков мира.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации результатов, методы контроля результативности обучения: наряду с коллективными результатами деятельности отслеживается и динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями с мячом и в игре. При переходе с одного этапа на другой, обучающиеся проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки обучающихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Входящий контроль применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется преподавателем, ведущим занятие.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для

различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений и метод видео-фиксации, при помощи которых можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Формы предъявления результатов по программе в целом складываются из суммы итогов контроля по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. И участия обучающегося в соревнованиях и турнирах за свою команду.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений команды и каждого игрока по отдельности.

Оценочные материалы.

Критерии оценивания по футболу и физической культуре в целом являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания дополнительного образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Зачеты проводятся на каждом соревновании, оценки не выставляются. Дети устно и грамотами поощряются за активное участие в игре на первенстве города или республики в своей возрастной категории по футболу.

2.4. Список используемой литературы

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
2. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с
5. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносков, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. - 128 с.
9. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1989
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

Дополнительная литература для родителей:

1. Асаулов Виктор. Лев Яшин-русский гений., Вагриус; 2007.

Подробнее на livelib.ru:

<https://www.livelib.ru/book/1000357547-lev-yashin-russkij-genij-viktor-asaulov>

Дополнительная литература для обучающихся:

1. Яшин Лев. Записки вратаря. Библиотека журнала «Огонек», 1976

Подробнее на https://booksafe.net/read/yashin_lev-zapiski_vratarya-34883.html#p1

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России -<https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов -<http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ -<https://www.minsport.gov.ru/>
4. Олимпийский Комитет России -olympic.ru;
5. Российский футбольный союз - ihf.info <https://rfs.r>
6. <https://footbolno.ru/grupповые-i-individualnye-takticheskie-dejstviya-v-napadenii-v-futbole.html>© <https://footbolno.ru>
7. https://nsportal.ru/download/uchi-doma.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/09/20/programma_futbol_berezikov_nov.docx
8. URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
9. URL: <http://www.library.ru> - **LIBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.
10. Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»
11. URL: <https://sport-kerch.do.am/index/>
12. URL: <https://vk.com/club86186148>

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1*): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (*Приложение 2*): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы по программе (*Приложение 5*)

3.1. Оценочные материалы

Критерии оценивания теоретической подготовки

Таблица 10.

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

*методику можно посмотреть в приложении 3.2.

Тесты по специальной физической подготовке

Таблица 11.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Отлично	Хорошо	Удовлетвор.
1	Бег 30 м с ведением мяча, (с)	7,0	8,0	10,0
2	Бег 5х30м с ведением мяча (мин)	1,30	2,00	3,00
3	Удар по мячу на дальность-сумма ударов левой и правой ногой (м)	20	15	10
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	6	5	4

Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Таблица 12.

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м,(с) 7-10 лет	5,9	6,9	7,0	7,2	7,5	6,7	7,4	7,5	7,8	8,0
Бег 30 м, (с) Б 10-12 лет	5,3	5,8	6,2	6,5	6,8	5,8	6,2	6,6	6,9	7,2
Бег 30 м, (с) 12-14 лет	4,6	5,0	5,3	5,6	5,8	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 60 м, (с) 7-10 лет	11,0	11,5	12,0	12,3	13,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,2
Бег 60 м, (с) 10-12 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 12-14 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,

лет										
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 7-10 лет	165	150	145	140	135	155	140	135	130	120
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 10-12 лет	190	180	165	155	150	175	165	150	145	140
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 12-14 лет	220	210	190	185	170	185	170	160	155	145
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 7-10 лет	380	310	270	250	230	350	275	230	210	200
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 10-12 лет	565	435	395	355	300	480	390	340	300	250
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 12-14 лет	795	600	480	430	400	580	470	405	365	300
Челночный бег 3x10 м, (с) 7-10 лет	8,6	9,5	9,9	10,5	11,5	11,5	11,8	12,2	12,8	13,5
Челночный бег 3x10 м, (с) 10-12 лет	8,0	8,6	8,8	9,2	9,8	8,5	9,3	9,6	10,0	10,4
Челночный бег 3x10 м, (с) 12-14 лет										
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 7-10 лет	16	11	9	6	4	12	8	6	4	2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 10-12 лет	24	17	13	10	8	18	12	10	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 12-14 лет	-	-	-	-	-	19	13	11	9	7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 7-10 лет	5	3	2	1	0	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-	10	8	5	3	1	-	-	-	-	-

во раз) 10-12 лет										
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 12-14 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 7-10 лет	17	11	7	5	3	11	6	4	2	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 10-12 лет	26	22	18	15	12	12	7	5	3	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 12-14 лет	35	30	25	20	17	14	9	7	5	3
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 7-10 лет	+7	+3	+1	0	-3	+9	+5	+3	+1	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 10-12 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 12-14 лет	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
Переменный бег 1000 м 7-10 лет	5,10	5,50	6,20	6,50	7,20					
Переменный бег 1000 м 10 -12 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный бег 1000 м 12-14 лет	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 7-10 лет	34	32	22	18	15	28	22	18	14	10
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 10-12 лет	39	36	29	25	20	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 12-14 лет	42	38	32	28	25	38	33	29	24	20

Метание мяча весом 150 г 7-10 лет										
Метание мяча весом 150 г 10-12 лет										
Метание мяча весом 150 г 12-14 лет										
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 7-10 лет	80	70	60	50	20	90	85	70	65	30
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 10-12 лет	100	90	80	70	50	110	105	90	85	80
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 12-14 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 13.

**Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовки,
(в баллах) для юношей 16-18 лет**

Виды испытания	Нормативы	Золото	Серебро	Бронза
Обязательные испытания (тесты)				
Бег на 30 м или бег на 60 м		4,4 8,0	4,7 8,5	4,9 8,8
Бег на 100 м		13,4	14,3	14,6
Бег на 3 км		12.40	14.30	15.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине		14	11	9
Рывок гири 16 кг		33	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		42	31	27
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье +13			+8	+6
Испытания (тесты) по выбору				
Челночный бег 3x10 м		6,9	7,6	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		230	210	195

Поднимание туловища из положения лежа на спине	50	40	36
Кросс по пересеченной местности на 5 км	23.30	25.30	26.30

Таблица 14.

Диагностическая карта планируемых результатов обучения по программе «Футбол»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	1б
		Средний уровень (более S объема знаний)	5б
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	10б
1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические умения: -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать	-соответствие практических умений и навыков требованиям	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить	2 б

<p>выполнение технико-тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; -умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае; -умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.</p>	<p>программы; -владение знаниями и умение их применить;</p>	<p>последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)</p>	
		<p>Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p>	5 б
<p>2.2. Творческие умения: - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать</p>	<p>2.2. Креативность выполнения практических заданий</p>	<p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p>	10 б
		<p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие</p>	1 б
			5 б

технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.		практические задания)	
		Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)	5 б
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10 б
Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 15.

1. МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий	До 2 До 10 До 20

Диагностическая карта по планируемым результатам освоения программы «Футбол. Гол»

Раздел подготовки	Показатели (оцениваемые параметры)	ФИО 1	ФИО 2	ФИО 3	ФИО 4	ФИО 5	ФИО 6	ФИО 7	ФИО 8	ФИО 9	ФИО 10	ФИО 11	ФИО 12	ФИО 13	ФИО 14	ФИО 15
1. Теоретическая подготовка: максимум 20 баллов																
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): 10 баллов	знание истории вида спорта и спортсменов-героев Великой Отечественной войны															
	знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля															
	знание методики развития основных физических качеств;															
	знание основ методики тренировки															
	знание основ строения и функций организма															
	знание основ здорового образа жизни															
1.2. Владение специальной терминологией. 10 баллов	знание правил проведения и судейства соревнований.															

Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:																				
Низкий	от 2 до 6 баллов																			
Средний	от 7 до 14 баллов																			
Высокий	от 15 до 20 баллов																			
2. Практическая подготовка:		максимум 20 баллов																		
2.1. Практические умения: 10 баллов	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;																			
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;																			
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия																			
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки																			
	умение оказать первую помощь при несчастном случае																			
	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста																			
2.2. Творческие умения:	умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы																			

10 баллов	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку																		
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества																		
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием																		
Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:																			
Низкий	от 2 до 6 баллов																		
Средний	от 7 до 14 баллов																		
Высокий	от 15 до 20 баллов																		
3. Организационно-волевые максимум 20 баллов																			
1.1. Терпение 10 баллов	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности																		
1.2. Самоконтроль 10 баллов	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)																		

Уровень сформированности организационно-волевых качеств. ВСЕГО:																	
Низкий	от 2 до 6 баллов																
Средний	от 7 до 14 баллов																
Высокий	от 15 до 20 баллов																

3.2. Методические материалы

Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни ученика, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог

В секции _____ обучающихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

_____ имеют хороший уровень воспитанности

_____ имеют средний уровень воспитанности

_____ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	ПЕДАГОГ	Итог
----------	-----	---------	------

1. Любознательность:			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			
· достигать хорошие результаты			
2. Прилежание:			
· я старателен в занятиях			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание в секции и дома			
3. Отношение к природе:			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			
4. Я и школа:			
· я выполняю правила для обучающихся			
· я выполняю правила безопасности в зале			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах группы			
· я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			
· я забочусь о здоровье			
· я умею правильно распределять время тренировок и отдыха			
· у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Красивое в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

ИНСТРУКЦИЯ

по безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверять состояние и отсутствие посторонних предметов на пол или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

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

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения. при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»**

Занятий группы базового уровня– 6 часов в неделю

на 2023-2024 учебный год

секция «Футбол» 1 год обучения

Керчь 2023 г.

№ п/п	Дата проведени		Тема занятия	Кол- во часов	Формы контроля	Примечан ие
	По пла ну	По фак ту				
1.			Техника безопасности на занятиях. Тестирование. Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Беседа. Опрос Входящее тестирование	
2.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях. Контрольные	2	Пед наблюдение	
3.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
4.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
5.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
6.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
7.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
8.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
9.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
10.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
11.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

12.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
13.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
14.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
15.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
16.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля. Контрольные нормативы.	2	Пед наблюдение	
17.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
18.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
19.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
20.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
21.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
22.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
23.			В парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

24.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
25.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
26.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
27.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
28.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
29.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
30.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
31.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле. Контрольные нормативы.	2	Текущий контроль	
32.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
33.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
34.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
35.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
36.			Упражнения на технику владения мячом в атаке различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	

37.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
38.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
39.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
40.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
41.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
42.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
43.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
44.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
45.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
46.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
47.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
48.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
49.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
50.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	

51.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
			Итого за первое полугодие:	102		
Второе полугодие 19 недель						
№	Дата проведения	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
52.			Правила техники безопасности. Контрольные нормативы по технико-тактическим действиям игрока	2	Беседа. Опрос. Входящее тестирование	
53.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
54.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
56.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Педагогическое наблюдение	
57.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Педагогическое наблюдение	
58.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
59.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
60.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Педагогическое наблюдение	
61.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	

62.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
63.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
64.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и	2	Пед наблюдение	
65.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
66.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
67.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
68.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
69.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
70.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
71.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
72.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
73.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
74.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
75.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
76.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	

77.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
78.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Пед наблюдение	
79.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
80.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
81.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
82.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Текущий контроль	
83.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
84.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
85.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
86.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
87.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
88.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Текущий контроль	
89.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
90.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
91.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	

92.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
93.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
94.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
95.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
96.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
97.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
98.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
99.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
100.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
101.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
102.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
103.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
104.			Технико –тактические действия в атаке. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Опрос.	
105.			Технико –тактические действия в защите. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
106.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	

107.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	
108.			Проведение футбольного турнира.	2	Судейство турнира	
			Всего за второе полугодие		114 часов	
			Всего 216 часов			

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»**

Занятий группы базового уровня– 6 часов в неделю

на 2023-2024 учебный год

секция «Футбол» 2 год обучения

Керчь 2023 г.

№ п/п	Дата проведени		Тема занятия	Кол- во часов	Формы контроля	Примечан ие
	По пла ну	По фак ту				
1.			Техника безопасности на занятиях. Тестирование. Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Беседа. Опрос Входящее тестирование	
2.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях. Контрольные	2	Пед наблюдение	
3.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
4.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
5.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
6.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
7.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
8.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
9.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
10.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
11.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

12.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
13.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
14.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
15.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
16.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля. Контрольные нормативы.	2	Пед наблюдение	
17.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
18.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
19.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
20.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
21.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
22.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
23.			В парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

24.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
25.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
26.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
27.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
28.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
29.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
30.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
31.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле. Контрольные нормативы.	2	Текущий контроль	
32.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
33.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
34.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
35.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
36.			Упражнения на технику владения мячом в атаке различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	

37.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
38.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
39.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
40.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
41.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
42.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
43.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
44.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
45.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
46.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
47.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
48.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
49.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
50.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	

51.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
			Итого за первое полугодие:	102		
Второе полугодие 19 недель						
№	Дата проведения	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
52.			Правила техники безопасности. Контрольные нормативы по технико-тактическим действиям игрока	2	Беседа. Опрос. Входящее тестирование	
53.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
54.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
56.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Педагогическое наблюдение	
57.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Педагогическое наблюдение	
58.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
59.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
60.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Педагогическое наблюдение	
61.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	

62.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
63.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
64.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и	2	Пед наблюдение	
65.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
66.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
67.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
68.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
69.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
70.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
71.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
72.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
73.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
74.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
75.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
76.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	

77.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
78.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Пед наблюдение	
79.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
80.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
81.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
82.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Текущий контроль	
83.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
84.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
85.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
86.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
87.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
88.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Текущий контроль	
89.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
90.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
91.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	

92.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
93.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
94.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
95.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
96.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
97.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
98.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
99.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
100.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
101.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
102.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
103.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
104.		Технико –тактические действия в атаке. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Опрос.	
105.		Технико –тактические действия в защите. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
106.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	

107.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	
108.			Проведение футбольного турнира.	2	Судейств о турнира	
			Всего за второе полугодие		114 часов	
			Всего 216 часов			

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»**

Занятий группы базового уровня– 6 часов в неделю

на 2023-2024 учебный год

секция «Футбол» 3 год обучения

Керчь 2023 г.

№ п/п	Дата проведени		Тема занятия	Кол- во часов	Формы контроля	Примечан ие
	По пла ну	По фак ту				
1.			Техника безопасности на занятиях. Тестирование. Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Беседа. Опрос Входящее тестирование	
2.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях. Контрольные	2	Пед наблюдение	
3.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
4.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
5.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
6.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
7.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
8.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
9.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
10.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
11.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

12.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
13.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
14.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
15.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
16.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля. Контрольные нормативы.	2	Пед наблюдение	
17.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
18.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
19.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
20.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
21.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
22.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
23.			В парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

24.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
25.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
26.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
27.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
28.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
29.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
30.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
31.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле. Контрольные нормативы.	2	Текущий контроль	
32.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
33.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
34.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
35.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
36.			Упражнения на технику владения мячом в атаке различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	

37.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
38.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
39.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
40.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
41.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
42.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
43.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
44.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
45.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
46.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
47.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
48.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
49.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
50.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	

51.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
			Итого за первое полугодие:	102		
Второе полугодие 19 недель						
№	Дата проведения	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
52.			Правила техники безопасности. Контрольные нормативы по технико-тактическим действиям игрока	2	Беседа. Опрос. Входящее тестирование	
53.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
54.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
56.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Педагогическое наблюдение	
57.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Педагогическое наблюдение	
58.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
59.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
60.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Педагогическое наблюдение	
61.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	

62.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
63.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
64.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и	2	Пед наблюдение	
65.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
66.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
67.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
68.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
69.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
70.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
71.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
72.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
73.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
74.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
75.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
76.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	

77.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
78.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Пед наблюдение	
79.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
80.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
81.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
82.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Текущий контроль	
83.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
84.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
85.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
86.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
87.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
88.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Текущий контроль	
89.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
90.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
91.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	

92.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
93.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
94.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
95.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
96.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
97.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
98.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
99.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
100.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
101.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
102.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
103.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
104.		Технико –тактические действия в атаке. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Опрос.	
105.		Технико –тактические действия в защите. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
106.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	

107.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	
108.			Проведение футбольного турнира.	2	Судейств о турнира	
			Всего за второе полугодие		114 часов	
			Всего 216 часов			

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»**

Занятий группы базового уровня– 6 часов в неделю

на 2023-2024 учебный год

секция «Футбол» 4 год обучения

Керчь 2023 г.

№ п/п	Дата проведени		Тема занятия	Кол- во часов	Формы контроля	Примечан ие
	По пла ну	По фак ту				
1.			Техника безопасности на занятиях. Тестирование. Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Беседа. Опрос Входящее тестирование	
2.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях. Контрольные	2	Пед наблюден ие	
3.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюден ие	
4.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюден ие	
5.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюден ие	
6.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюден ие	
7.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюден ие	
8.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюден ие	
9.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюден ие	
10.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюден ие	
11.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюден ие	

12.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
13.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
14.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
15.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
16.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля. Контрольные нормативы.	2	Пед наблюдение	
17.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
18.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
19.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
20.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
21.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
22.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
23.			В парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	

24.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
25.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
26.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
27.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
28.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
29.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
30.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
31.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле. Контрольные нормативы.	2	Текущий контроль	
32.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
33.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
34.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
35.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
36.			Упражнения на технику владения мячом в атаке различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	

37.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
38.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
39.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
40.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
41.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
42.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
43.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
44.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
45.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
46.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
47.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
48.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
49.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
50.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	

51.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
			Итого за первое полугодие:	102		
Второе полугодие 19 недель						
№	Дата проведения	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
52.			Правила техники безопасности. Контрольные нормативы по технико-тактическим действиям игрока	2	Беседа. Опрос. Входящее тестирование	
53.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
54.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле	2	Педагогическое наблюдение	
55.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
56.			Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Педагогическое наблюдение	
57.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Педагогическое наблюдение	
58.			Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	
59.			Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Педагогическое наблюдение	
60.			Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Педагогическое наблюдение	
61.			Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Педагогическое наблюдение	

62.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
63.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
64.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и	2	Пед наблюдение	
65.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
66.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
67.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
68.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
69.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
70.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
71.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия игроков команды.	2	Пед наблюдение	
72.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
73.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
74.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
75.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
76.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	

77.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
78.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Пед наблюдение	
79.		Технико-тактическая тренировка. Разбор и отработка отдельных моментов и элементов игры и взаимодействия	2	Пед наблюдение	
80.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
81.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
82.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях	2	Текущий контроль	
83.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
84.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
85.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
86.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
87.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
88.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Текущий контроль	
89.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
90.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
91.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	

92.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
93.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
94.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
95.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
96.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
97.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
98.		Взаимодействия в тройках и в парах, в различных упражнениях с мячом и игровых ситуациях.	2	Пед наблюдение	
99.		Упражнения на технику владения мячом в различных игровых ситуациях на поле.	2	Пед наблюдение	
100.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
101.		Удары по воротам, ведение мяча между стоек и обводка стоек, различные передачи мяча между партнёрами в	2	Пед наблюдение	
102.		Игровая тренировка: игры в баскетбол, гандбол, регби и футбол с различными заданиями и ограничениями.	2	Пед наблюдение	
103.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Текущий контроль	
104.		Технико –тактические действия в атаке. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Опрос.	
105.		Технико –тактические действия в защите. Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на половине футбольного поля.	2	Пед наблюдение	
106.		Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	

107.			Двухсторонняя игра между командами в различных сочетаниях на всем футбольном поле.	2	Пед наблюдение	
108.			Проведение футбольного турнира.	2	Судейство турнира	
			Всего за второе полугодие		114 часов	
			Всего 216 часов			

Приложение 5.
«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

3.5. План воспитательной работы по программе «Футбол. Гол»

№	Мероприятия	Календарные сроки выполнения	Ответственный
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой школы.	сентябрь	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	декабрь	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий, правила использования.	в течении года	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба.	по календарному плану	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	март	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Жуков Ю.А. Якимович А.А.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Жуков Ю.А. Якимович А.А.