

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей школьного возраста.

Актуальность и педагогическая целесообразность состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им реализовывать свои потребности.

Цель и задачи

Цель разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- обучение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной,
- обучение групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- обучение элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Сроки реализации программы и возраст детей

Программа рассчитана на 3 года обучения (152 часа в год) для детей 6-18 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом и физическим развитием, по 15 человек в группе. Возможен приём детей с 7 лет, при условии соответствия физического развития. Добор в течение года и на 2,3-й год обучения возможен по результатам собеседования. Дети от 6-7 лет в исключительных случаях могут заниматься со старшими детьми, в таком случае тренер учитывает их психологические, физиологические и физические особенности.

Формы и режим занятий.

Занятия групповые, проводятся 4 раза в неделю по 1 часу (45 минут и 15 минут перерыв), возможны сдвоенные занятия. При наборе детей с хорошей подготовкой и возраста от 11 лет, занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 часу за счёт увеличения часов на подготовку и проведение матчей (часы коррекции*). Занятия проводятся в большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках, прилегающих к территории школы. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)

Методы и формы работы. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Показ и объяснение техники владения мячом дополняется демонстрацией видеозаписей. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Условия реализации программы.

Для проведения тренировочных занятий используется спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т.д. Для эффективности обучения техническим приёмам игры используется учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании обучения у школьников будет:

Воспитано – уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности.

Развито – психологическая устойчивость и интерес к спорту, в частности к футболу; достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширен кругозор и знания по судейству игры в футбол; маневренность и подвижность в играх.

Будут знать и уметь (владеть) – игровыми ситуациями и достигнут высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости.

| 1 – ый год обучения | 2 – ой год обучения | 3-й год |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение правильного режима дня юного спортсмена; - разбор и изучение правил игры в футбол; - правила использования спортивного инвентаря. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом; - роль капитана команды, его права и обязанности; - значение и содержание самоконтроля. | <p>Знать: - дневник самоконтроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - владеть игровыми ситуациями на поле. | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам; - управлять своими эмоциями; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга. | <p>Уметь: - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле. |

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях. Не менее 2-х раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются. (см. Приложение)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1,2,3 – ий год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов 1/2-й год | | | Количество часов 3-й год | | |
|-------|------------------------------|-------------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------|---------|
| | | всего | теория | прак-ка | всего | теория | прак-ка |
| | Вводное занятие | 4 | 4 | - | 4 | 4 | - |
| 1 | Гигиена и врачебный контроль | 4/3 | 2/1 | 2 | 5 | 3 | 2 |
| 2 | Правила игры в футбол | 3/4 | 3/4 | - | 4 | 4 | - |
| 3 | ОФП и СФП | 56 | 4 | 52 | 48 | 4 | 44 |
| 4 | Техника игры в футбол | 50/48 | 6/4 | 44 | 50 | 2 | 48 |
| 5 | Тактика игры в футбол | 24 | 4 | 20 | 28 | 6 | 22 |
| 6 | Соревнования | 5/7 | -/1 | 5/7 | 7 | - | 7 |
| * | Матчи | -/76 | -/10 | -/66 | 76 | 10 | 66 |
| | Итоговое занятие | 6 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 |
| | Итого (4 часа в неделю) | 152 | 24 | 128 | 152 | 25 | 127 |
| * | Итого (6 часов в неделю) | 228 | 34 | 192 | 228 | 35 | 193 |

СОДЕРЖАНИЕ

1-й год

Вводное занятие.

Знакомство с детьми. ТБ на занятиях и в помещении. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

1. Гигиена и врачебный контроль

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Особенности прохождения врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля.

2. Правила игры в футбол.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3. ОФП и СФП (Общая и специальная физическая подготовка)

Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. (См. Приложение).

4. Техника игры в футбол

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практика. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. (См. Приложение).

5. Тактика игры в футбол

Тактика и тактическая комбинация. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом. Тактика нападения и защиты (индивидуальные действия без мяча и с мячом, групповые действия, тактика вратаря). (См. Приложение)

6. Соревнования

Правила участия в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях.

Итоговое занятие

Контрольные испытания. Подведение итогов участия в соревнованиях.

2 – ой год обучения.

Вводное занятие.

ТБ на занятиях и в помещении. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

1. Гигиена и врачебный контроль

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Практика. Прохождение врачебного контроля.

2. Правила игры в футбол.

Роль капитана команды, его права и обязанности. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3. ОФП и СФП (Общая и специальная физическая подготовка)

Утренняя гигиеническая гимнастика. Правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. (См. Приложение)

4. Техника игры в футбол

Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов серединой лба; остановок мяча грудью; ведение мяча внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практика. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. (См. Приложение)

5. Тактика игры в футбол

Тактика и тактическая комбинация. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения и защиты (индивидуальные действия без мяча и с мячом, групповые действия, тактика вратаря). (См. Приложение)

6. Соревнования

Правила участия в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях.

*Матчи

Особенности психологической, физической подготовки (режим, тренировки, питание).

Психологическая тактика во время игры.

Практика. Разучивание комплекса психологической саморегуляции. Ведение дневника саморазвития. Разбор ситуаций на матче. Участие в матчах и последующий разбор ситуаций.

Итоговое занятие

Контрольные испытания. Подведение итогов участия в соревнованиях.

3-й год

Вводное занятие

Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

1. Гигиена и врачебный контроль

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Практика. Врачебный контроль, анализ дневника.

2. Правила игры в футбол.

Организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

3. ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка)

Выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. (См. Приложение).

4. Техника игры в футбол.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Удары по мячу головой. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. (См. Приложение).

5. Тактика игры в футбол

Тактическая система и стиль игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения и защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). (См. Приложение)

6. Соревнования

Правила и особенности судейства.

Практика. Участие в соревнованиях

*Матчи

Особенности психологической, физической подготовки (режим, тренировки, питание).

Психологическая тактика во время игры.

Практика. Разучивание комплекса психологической саморегуляции. Ведение дневника саморазвития. Разбор ситуаций на матче. Участие в матчах и последующий разбор ситуаций.

Итоговое занятие.

Контрольные испытания. Подведение итогов участия в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лекционный материал.
2. Методика работы со спортивным инвентарём.
3. Шишин В.А. Дидактический материал по физической культуре для учащихся. – Саратов: «Лицей», 2001 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.
7. Овчинникова Ю.К. Методические рекомендации по использованию соматических упражнений в образовательно – воспитательном процессе по физической культуре школьников и учащейся молодежи – Тамбов, 2002 г.

для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения по ОФП И СФП

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). 3-й год. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. 3-й год масса (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». 3-й год. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). 3-й год. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км. (по возможности)

3-й год. Прогулки, подъёмы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4 – 5 x 100 м., 2 – 3 x 200 – 300 м., 2 x 300 – 400 м.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. *3-й год.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. *3-й год.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». *3-й год.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техника игры в футбол

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. *2-3-й год.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. *3-й год.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. *3-й год.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и

движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. 3-й год. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. 3-й год). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. 3-й год. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. 3-й год. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. 3-й год. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. 3-й год. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *3-й год.* Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

3-й год. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. *3-й год.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. *3-й год.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал. *3-й год.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические.

3-й год. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

