Комитет образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 11.03.2026 № 02

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 16.03.2026 № 064

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»

Уровень усвоения – углубленный
Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст учащихся - 9-18 лет
Срок реализации - 5 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

Автор программы:
Аникина А.А., методист;
Баженова Д.В., методист,
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск - 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (с последними изменениями от 22.02.2023);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в последующих редакциях);
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», утвержденным приказом МАОУ ДО ЦДТ от 30.09.2024 № 266.

Актуальность. Футбол - игра двух команд на специальном поле, цель которых - забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Футбол как командный вид спорта оказывает всестороннее влияние на развитие личности учащегося. Футбол является одним из базовых видов спорта физического воспитания учащихся. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние (Приложение 1). В процессе тренировок формируются положительные черты личности, как взаимопомощь и чувство ответственности. Футбол, командная игра – это способствует развитию ценностных качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, умение работать единым коллективом. В игре учащиеся выполняют высокую по нагрузке работу – это повышает функциональные возможности человека, воспитывает морально-волевые качества. Во время тренировок каждый игрок проявляет свои личные качества, но вместе с тем, игра в футбол требует от учащегося стремления к достижению цели всей команды. Программа востребована школьниками потому, что футбол является популярной игрой у детей во внешкольное время.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование культуры здорового образа жизни населения.

Педагогическая целесообразность. Эффективность занятий по футболу, а значит, и влияния вида спорта зависит от того, насколько методически грамотно будет разработан и организован образовательный процесс. Сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации учебно-воспитательного процесса.

Программа реализуется с применением ***образовательных технологий***: учебно-тренировочного цикла и соревновательная, игровая и информационно-коммуникационная. На занятиях применяются объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый ***методы обучения.*** По ней обучаются все желающие дети в том темпе, который определён их индивидуальными психолого-физиологическими особенностями. Ведущая педагогическая цель – это создать здоровбьесберегающую среду для учащихся и сформировать культуру здорового образа жизни во всех ее сферах.

Новизна. Материал программы направлен на укрепление здоровья учащихся, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение двигательных навыков и качеств,

знакомство с базовыми техниками вида спорта футбол. Техника владения мячом включает группы приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Тактика игры - организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

Адресат программы – дети от 9 до 18 лет.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятии с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашнее задание с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносится обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий, укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц. Целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

Цель: физическое воспитание личности учащегося в командном игровом виде спорта «футбол».

Задачи:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
2. Формировать систему начальных знаний по футболу.
3.Формировать и развивать творческие и спортивные способности учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Выявлять и поддерживать учащихся, которые проявляют выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.

Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «футбол».

Планируемые результаты

Учащийся будет знать основную терминологию по футболу; правила поведения в разных социальных ситуациях; требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю.

Учащиеся будут уметь выполнять тактические и технические действия.

Учащиеся будут иметь опыт в общефизической подготовке, участия в соревнованиях; игры вратаря; судейской практики.

У учащихся получат развитие психических процессов, любознательность, морально-волевых, физических качеств.

При освоении программы «Футбол» осуществляется промежуточная аттестации учащихся и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки

1	Предметные компетенции	Промежуточная 1	1	Третья декада декабря	Выполнение нормативов (Приложение 2)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 6-7 нормативов. Средний уровень (СУ)–3-5 нормативов. Низкий уровень (НУ) –1-2 нормативов
		Промежуточная 2	1	Третья декада мая		
		Промежуточная 3	2	Третья декада декабря		
		Промежуточная 4	2	Третья декада мая		
		Промежуточная 5	3	Третья декада декабря		
		Промежуточная 6	3	Третья декада мая		
		Промежуточная 7	4	Третья декада декабря		
		Промежуточная 8	4	Третья декада мая		
		Промежуточная 9	5	Третья декада декабря		
		Итоговая	5	Третья декада мая		

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область – физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Образовательный уровень – освоение.

Уровень усвоения – углубленный.

Ориентация содержания – практическая, профориентационная.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Форма обучения: очная.

Адресат - учащиеся – 9-18 лет. Программа реализуется в разновозрастном объединении.

Срок освоения –долгосрочная, 5 лет (программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время).

Объем программы – 648 ч., 1 г.об. – 72 ч.; 2–5 г.об. – 144 ч.

Режим занятий: 1г.об. – 1 занятие в неделю; 2–5 г.об. – 2 занятия в неделю.

Длительность одного занятия – 2 ч (80 мин).

Количество учащихся в объединении –15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ

Содержание программы

1 год обучения

Цель: формирование интереса у учащихся к командному игровому виду спорта «футбол» посредством систематических физкультурно-спортивных занятий.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, терпение, уважительное отношение к товарищам, педагогу; комфортная психологическая атмосфера в объединении учащихся.
2. Дать первоначальную систему знаний о терминологии по футболу, о правилах охраны труда на занятиях, о ведении здорового образа жизни, по технике выполнения специальных движений, тактике игры.

Ознакомить учащихся с некоторыми техниками футбола, упражнениями, способствующими в овладении элементами техники и тактики игры в футбол.

3. Укреплять здоровье.

Начать формировать у учащихся физические качества, необходимых для футбола; навыки постоянного самоконтроля, психической саморегуляции на тренировках.

Развивать у учащихся общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Осуществлять общую физическую подготовку учащихся.

Привлекать максимально возможное число учащихся к систематическим занятиям футболом.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать: базовые понятия по футболу; правила охраны труда, поведения в разных социальных ситуациях; основы гигиены тела и закаливания.

Учащиеся будут уметь: выполнения некоторых технических приемов и тактических действий.

Учащиеся будут иметь опыт: индивидуальной и групповой тренировки, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; проведения игровых упражнений и подвижных игр с элементами футбола.

Учащиеся получат развитие: положительную динамику в общефизической подготовке.

2-4 года обучения

Цель: развитие личности учащегося средствами систематических занятий по футболу.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, потребность в регулярных занятиях спортом, работа в команде, ответственность, гармоничные взаимоотношения с людьми.
2. Продолжить формировать у учащихся систему знаний о футболе, о ведении здорового образа жизни, по технике и тактике игры.
3. Продолжить у учащихся

- формировать физические качества, необходимые для футбола;
- развивать общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Осуществлять общую физическую подготовку учащихся.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать основную терминологию по футболу; правила поведения в разных социальных ситуациях; требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю.

Учащиеся будут уметь выполнять разнообразные упражнения, техники по футболу; по определению объема физической нагрузки во время самостоятельных тренировок; выделять типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий и исправлять их.

Учащиеся будут иметь опыт индивидуальной и групповой тренировки, участия в соревнованиях между объединениями, игры вратарем.

У у*чащихся получат развитие* в общефизической подготовке.

5 год обучения

Цель: совершенствование основных двигательных качеств, технического и тактического мастерства учащихся в командном виде спорта «футбол».

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: этика поведения и образ жизни спортсмена, целеустремленность, работоспособность, индивидуальная и коллективная ответственность, работа в команде, восприятие спорта как части общечеловеческой культуры.
2. Продолжить формировать общий кругозор в виде спорта «футбол».
3. Совершенствовать у учащихся технику и тактику по футболу, базовые движения. Повышать уровень физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. Вырабатывать индивидуальную стратегию и тактику спортсмена.

Участвовать в муниципальных соревнованиях.

Осваивать элементарную практику судейства.

Продолжить развивать у учащихся общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания и психики, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, памяти, реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать: базовые основы спортивной подготовки; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиене, режиме дня, закаливании организма, ЗОЖ, о спортивном питании; сведения о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования ТБ при занятиях футболом.

Учащиеся будут уметь: выполнять комплексы физических упражнений, правильно сочетать различные приемы и техники спортивной подготовки.

Учащиеся будут иметь опыт элементарными приемами самомассажа.

Учащиеся будут получать развитие в соревнованиях; судейской практики.

Содержание программы						
№ темы занятия по г.об.: 1/ 2-5	**Название разделов и тем**	**Год обучения**				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
1/ 1	Вводное занятие	+	+	+	+	+
Раздел 1. Общая физическая подготовка (практика)						
2/ 2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Р	Р	З	З	С
3/ 3	Общеразвивающие упражнения с предметами	Р	Р	З	З	С
4/ 4	Акробатические упражнения	Р	З	С	С	С
5/ 5	Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+
		Промежуточная аттестация				
-/ 6	Строевые упражнения	-	Р	Р	З	З
Раздел 2. Техническая подготовка (практика)						
6/ 7	Передвижения и остановки: - передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	Р	Р	З	З	С
7/ 8	Удары по мячу: - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема	Р	Р	З	З	С
	- удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	-	Р	З	З	С
	- удар по неподвижному мячу внешней частью подъема	-	Р	З	З	С
	- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	-	Р	З	З	З/С
	- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	-	-	-	Р/ З	Р/З
	- удар по летящему мячу серединой подъема	-	Р	Р	З	З
	- удар по летящему мячу серединой лба	-	Р	Р	З/ С	З/С
	- удар по летящему мячу боковой ча-	-	Р	Р	З/ С	З/С

	стью лба					
	- удары по воротам различными способами на точность попадания	Р	Р	З	З	С
	- угловой удар, подача мяча в штрафную площадь	-	Р	Р	Р	З
8/ 9	Остановка мяча: - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Р	Р	З	З	С
	- остановка катящегося мяча внешней стороны стопы	Р	Р	З	З	С
	- остановка мяча грудью	-	Р	Р	З	З
	- остановка летящего мяча внутренней стороны стопы	-	Р	Р	З	З
9/ 10	Ведение мяча и обводка: - ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой	Р	Р	З	З	С
	- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	-	Р/ З	Р/ З	Р/ З	С
	- ведение мяча с активным сопротивлением защитника	-	Р	Р	Р	Р/З
	- обводка с помощью обманных движений (финты)	-	-	Р/ З	Р/ З	З
10/ 11	Отбор мяча: - выбивание мяча ударом ногой	Р/ З	Р/ З	С	С	С
	- отбор мяча перехватом	-	Р/ З	Р/ З	Р/ З	С
	- отбор мяча толчком плеча в плечо	-	Р/ З	Р/ З	Р/ З	С
	- отбор мяча в подкате	-	-	Р	Р	З
-/ 12	Вбрасывание мяча: - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	-	Р	Р	З/ С	З/ С
11/ 13	Игра вратаря: - ловля катящегося мяча	Р/З	Р/З	Р/З	С	С

	- ловля мяча, летящего на встречу	Р	Р	Р/ З	Р/ З	С
	- ловля мяча сверху в прыжке	-	Р	Р	Р	З
	- отбивание мяча кулаком в пряжке	-	Р	Р	Р	Р/ З
	- ловля мяча в нападении (без фазы полета)	-	Р	Р	Р	З
Раздел 3. Медицинское и медико-биологические мероприятия						
12/ 14	Медицинский осмотр	+	+	+	+	+
Раздел 4. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
13/ 15	Аттестация учащихся	+	+	+	+	+
14/ 16	Итоговое занятие (практика)	+ Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений. Самостоятельная практика в летние каникулы				

Условные обозначения:
Р – разучивание двигательного действия;
З – закрепление двигательного действия;
С – совершенствование двигательного действия;
Н – наблюдение;
(+) – применение в занятии.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	-	5	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	5	-	5	
3	Акробатические упражнения	4	-	4	
4	Подвижные игры и эстафеты	20	-	20	
Раздел 2. Техническая подготовка					
5	Передвижения и остановки	4	-	4	
6	Удары по мячу	6	-	6	
7	Остановка мяча	7	-	7	Промежуточная 1 (выполнение нормативов)
8	Ведение мяча и обводка	7	-	7	
9	Отбор мяча	5	-	5	
10	Игра вратаря	5	-	5	
Раздел 3. Медицинское и медико-биологические мероприятия					
11	Медицинский осмотр	1	-	1	
Раздел 4. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
12	Контрольные тестирования	1	-	1	Промежуточная 2 (выполнение нормативов)
13	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	**72**	**-**	**72**	

2-4 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Закрепление общеразвивающих упражнений без предметов	10	-	10	
3	Закрепление общеразвивающих упражнений с предметами	10	-	10	
4	Закрепление акробатических упражнений	10	-	10	
5	Подвижные игры и эстафеты	32	-	32	
6	Строевые упражнения	6	-	6	
Раздел 2. Техническая подготовка					
7	Передвижения и остановки	10	-	10	Промежуточная 3, 5, 7 (выполнение нормативов)
8	Удары по мячу	12	-	12	
9	Остановка мяча	9	-	9	
10	Ведение мяча и обводка	12	-	12	
11	Отбор мяча перехватом, толчком	9	-	9	

12	Вбрасывание мяча	9	-	9	
13	Игра вратаря	9	-	9	
Раздел 3. Медицинское и медико-биологические мероприятия					
14	Медицинский осмотр	2	-	2	
Раздел 4. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
15	Контрольные тестирования	2	-	2	Промежуточная 4, 6, 8 (выполнение нормативов)
16	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	**144**		**144**	

5 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	10	-	10	
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	10	-	10	
4	Совершенствование акробатических упражнений	10	-	10	
5	Подвижные игры и эстафеты	32	-	32	
6	Строевые упражнения	6	-	6	
Раздел 2. Техническая подготовка					
7	Передвижения и остановки	10		10	Промежуточная 9 (выполнение нормативов)
8	Удары по мячу	12	-	12	
9	Остановка мяча	9	-	9	
10	Ведение мяча и обводка	12	-	12	
11	Отбор мяча	9	-	9	
12	Вбрасывание мяча	9	-	9	
13	Игра вратаря	9	-	9	
Раздел 3. Медицинское и медико-биологические мероприятия					
14	Медицинский осмотр	2	-	2	
Раздел 4. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
15	Контрольные тестирования	2	-	2	
16	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая (выполнение нормативов)
	Всего	**144**	**-**	**144**	

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	3	4	4	4	3	4	4	6	2	
3	Раздел 2	1	4	4	4	3	4	6	4	4	1
4	Раздел 3	1									
5	Раздел 4									1	1
6	Итоговое занятие									1	
Всего		**6**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**10**	**10**	**8**	

2-4 года обучения

№ п/п	Название темы	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	5	7	7	7	7	7	11	10	7	
3	Раздел 2	4	9	9	9	5	9	9	10	6	1,1,1
4	Раздел 3	2									
5	Раздел 4									2	1,1,1
6	Итоговое занятие									1	
Всего		**12**	**16**	**16**	**16**	**12**	**16**	**20**	**20**	**16**	

5 год обучения

№ п/п	Название темы	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	5	7	7	7	7	7	11	10	7	
3	Раздел 2	4	9	9	9	5	9	9	10	6	1
4	Раздел 3	2									
5	Раздел 4									2	1
6	Итоговое занятие									1	
Всего		**12**	**16**	**16**	**16**	**12**	**16**	**20**	**20**	**16**	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- спортивный зал, спортивная площадка на улице, скакалки, мячи, гимнастические палки, сетка для переноса и хранения мячей, флажки разметочные с опорой, стойки для обводки, конусы, фишки, свисток судейский, секундомер, медицинская аптечка; подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медиаппаратура,
- учебная доска, маркеры,
- доступ к сети интернет.

Обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка спортивной формой и обувью: манишка спортивная; бутсы, гетры, трусы, футболки, щитки футбольные, перчатки вратарские, рейтузы и свитер для вратаря.

При реализации программы в сетевой форме материально-техническое обеспечение усиливается организацией-участником по договору.

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:

https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint, Excel.

Сетевые ресурсы: программа «Футбол» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Дистанционные образовательные технологии: не предусмотрено.

Методические условия:

-Рекомендуемые образовательные технологии: соревновательная, учебно-тренировочный цикл, игровые, рефлексия, диагностическая, интеллект-карта.

-Рекомендуемые типы занятий: тренировка, спортивная игра, соревнование.

Занятия делятся на:

1) занятия на разучивание нового материала (технические приемы и тактические действия);

2) занятия совершенствования и повторения изученного;

3) комплексные (смешанные) занятия;

4) контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений, навыков, физической подготовленности).

Занятие состоит из трех взаимосвязанных и самостоятельных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части занятия входят:

- ходьба и бег различными способами;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами);
- стретчинг (статические упражнения на развитие гибкости);
- координационные и прыжковые упражнения.

В подготовительную часть включаются упражнения, которые готовят организм учащихся к предстоящей учебно-практической деятельности, и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

Основная часть занятия решает задачи: обучать технике и тактике игры, закреплять и совершенствовать их; обучать применению техническо-тактических действий в двусторонних играх; развивать физические способности.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части. Сначала учащихся обучают простейшим ударам и остановкам мяча ногами, затем - способам ведения мяча, финтам, ударам по мячу головой; вбрасыванию и отбору мяча.

При изучении любого приема соблюдается логическая последовательность формирования техническо-тактического действия:

1) ознакомление с приемом,

2) изучение приема в упрощенных условиях,

3) совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке,

4) применение приема в игре.

Сложные технические приемы расчленяют и разучивают по частям. Когда движение нельзя расчленить на части, его разучивают в целом, последовательно переключая внимание учащихся с одного элемента на другой.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту двигательных действий, вводят помехи.

При разучивании тактики изменяют цель и способы ее достижения, количество партнеров, расстановку футболистов, вводят противоборства.

При обучении техническим приемам и тактическим действиям следует применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать учащимся, правильно ли выполнено действие.

Для закрепления учебного материала необходимо выполнять двигательные действия в вариативных условиях и чередовать разнонаправленные задания по технической, тактической, физической подготовке.

Упражнения в совершенствовании технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целесообразно совмещать сразу два технических приема.

Развитие физических способностей осуществляется в последовательности:

а) скоростные,

б) скоростно-силовые,

в) координационные,

г) силовые,

д) упражнения на выносливость.

Для поддержания оптимальной моторной плотности каждого занятия применяются фронтальный, групповой, поточный методы организации деятельности учащихся, при соблюдении соразмерности нагрузок и возможностей учащихся.

Занятия рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой по упрощенным правилам. Учебные игры проводятся на площадках меньших размеров и с небольшим количеством играющих. На баскетбольной площадке играют 4:4 без вратаря, поперек футбольного поля - 7:7, 8:8.

Основное назначение игр с малочисленным составом – проявление учащимися своего технического и тактического мастерства.

В заключительной части занятия педагог делает анализ учебных результатов учащихся, дает задания для самостоятельной работы.

При планировании содержания каждого занятия педагог должен включать разные оздоровительные задачи. Соблюдая баланс между всеми темами программы, важно на занятии прорабатывать каждую тему. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляцию педагог применяет, исходя из ситуации. Педагогу необхо-

димо самому демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения. При проведении общеразвивающих упражнений педагогу важно избегать монотонности, утомления, относиться к упражнениям как к средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами.

В летний каникулярный период возможно проведение спортивно-оздоровительных сбо-ров суммарной длительностью не более 21 дня;

- Методические материалы: программно-методическая литература, методические разработки занятий. (Приложение 3)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее педагогическое образование.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2021. – 304 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. – М.: Кнорус, 2023. – 214 с.
4. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
5. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2023. – 279 с.
7. Кожевникова Н.В., Белогородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
8. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
9. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.

Для учащихся

1. Правила спортивных игр и состязаний. – М.: Попурри, 2000. – 320 с.
2. Хвостова Д.О. Все чемпионаты мира по футболу 1930-2018. Страны, факты, финалы, герои. Справочник. – М. Центрполиграф, 2020. – 223 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
2. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Походы	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях	В течение года	Педагог

Приложение 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по командному игровому виду спорта «футбол»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

Приложение 2

Оценочные материалы
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки учащихся для промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения		Норматив 2-5 годов обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	-	-
2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа па полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16

Высокий уровень (ВУ) – выполнение 6-7 нормативов.
Средний уровень (СУ)–3-5 нормативов.
Низкий уровень (НУ) –1-2 нормативов

Формы фиксации динамики освоения программы учащимися

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ЖУРНАЛ
детской результативности

«_____»
(ДОП)

Педагог
дополнительного
образования
_____
_____
(Ф.И.О.)

№ п/п	Объединение_____ Программа_____	Промежуточная аттестация (В, С, Н)	Аттестация по итогам освоения ДОП (В, С, Н)
	ФИ учащегося	**Дата**	**Дата**
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
Высокий уровень - (количество учащихся / %)		**В – / %**	**В – / %**
Средний уровень - (количество учащихся / %)		**С – / %**	**С – / %**
Низкий уровень - (количество учащихся / %)		**Н – / %**	**Н – / %**

Приложение 3

Методические материалы

Методические рекомендации по обучению учащихся технике и тактике футбола

Обучение двигательным действиям без мяча

В футболе к двигательным действиям игрока без мяча относятся: бег, прыжки, остановки и повороты. Они используются в самых разных сочетаниях и позволяют эффективно решать многие тактические задачи: освобождение от опеки защитника, выбор места для взаимодействия с партнерами, закрывание игрока и т.д.

При обучении приемам техники передвижения необходимо изучать каждый из них в отдельности (бег, прыжки, остановки) и научиться использовать их в самых различных сочетаниях. Долго изучать один прием не следует. Как только освоена структура одного приема, можно переходить к новому и изучать его в сочетании с другими в различных комбинациях.

Бег

Бег -основное средство передвижения в футболе, применяется для выхода на свободное место, преследования соперника, занятия определённой позиции в обороне и нападении.

В процессе игровой деятельности используются следующие разновидности бега: бег с ускорением, бег спиной вперёд, приставным шагом.

Бег изучают в следующей последовательности: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), приставным шагом, с различного рода подскоками.

Упражнения:

1. Ходьба с переходом на бег по прямой.
2. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.
3. Медленный бег с переходом на бег с ускорением 7 — 10 м по звуковому или зрительному сигналу.
4. Скоростные рывки 10 — 15 м из различных и. п.
5. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов.
6. Бег спиной вперёд.
7. Бег спиной вперёд с переходом на бег с ускорением 10 — 15 м в противоположном направлении.
8. Бег приставным шагом левым и правым боком.
9. Бег рывком, догоняя впереди бегущего.
10. Эстафеты с бегом спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

Прыжки

Прыжок — способ преодоления пространства путём быстрого перемещения тела после отталкивания от опоры, выполняемого толчком одной или двух ног, с места или разбега. В футболе прыжки наиболее часто применяются в борьбе за высоко летящие мячи и при выполнении ударов по мячу головой.

Прыжки изучают, сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной ногой с места и разбега.

Упражнения:

1. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу в чередовании с прыжками на двух ногах на месте.
4. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90°, 180°, 360°.
5. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета:

- с места толчком двух ног;
- с разбега толчком одной и двух ног.

Остановки

Остановка — прекращение действия (движения). После остановок в футболе обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Упражнения:

1. Остановка выпадом после медленного бега (по сигналу).*(Методические указания:остановка осуществляется за счёт последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперёд с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню)*
2. То же, после бега в среднем темпе.
3. Остановка выпадом после бега с ускорением и рывков.
4. Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого из них.
5. Остановка выпадом после бега приставным шагом.
6. Медленный бег, поворот на 90° (180°) и остановка выпадом.

Повороты

Поворот — изменение направления пути движения футболиста в процессе игровой деятельности. Повороты выполняют как на месте, так и в движении. Они входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Упражнения:

1. Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90°, 180°, 360° и скоростной рывок 5 — 7 м.
2. Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу изменение направления или способа передвижения.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

Комбинация — соединение отдельных элементов, упражнений в определённом порядке.

Упражнения:

1. Бег — остановка — поворот на 180° — ускорение 15 — 20 м.
2. Прыжок с поворотом на 180° — ускорение 10 м — медленный бег (или ходьба) — поворот на 180° — ускорение 10 — 15 м.
3. Бег лицом вперёд — поворот на 180° — бег спиной вперёд — поворот на 180° — скоростной рывок 10 — 15 м.*(Методические указания: обучение учащихся двигательным действиям без мяча следует начинать с первых занятий, включая их в подготовительную часть занятия)*

Техника и обучение технике владения мячом

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча.

Удары по мячу состоят из трёх фаз:

1) подход к мячу и замах;
2) удар по мячу;
3) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы

Техника выполнения. Удар выполняется с места и с разбега. Опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится несколько сбоку от мяча в 10 — 15 см. Стопа бьющей ноги развёрнута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча. Удар выполняется напряжённой ногой с закреплённым голеностопным суставом.

Применение: во всех случаях, когда требуется точная передача на короткие и средние расстояния, т. е. в пределах 10 — 20 м, а также при ударах по встречному мячу и при ударах в ворота с близкого расстояния.

Обучение

(Методическое указание: освоение удара по мячу целесообразно начинать с выполнения его сильнейшей ногой. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90°)

1. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90°. (*Методическое указание: занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивание ногой вперёд-назад с разворотом стопы наружу. В качестве зрительного ориентира может быть использована линия разметки площадки)*

2. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Медленно перенести тяжесть тела на левую ногу, туловище слегка наклонить вперёд. Отвести правую ногу назад и поднести её внутренней стороной стопы к центру мяча.

3. Удары с места по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 — 4 м, 5 — 7 м.

4. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или нескольких шагов в стенку с расстояния 5 — 7 м.

5. В парах. Передачи мяча партнёру с 2 — 3 шагов разбега. Расстояние между партнёрами 8 — 12 м.

6. Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8 — 10 м. после разбега.

7. Послать мяч вперёд и, догнав его, нанести удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

8. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра).

9. В парах. Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля. Мяч посылается на «ход» партнёру.

Основные ошибки:

- мяч при ударе получает сильное боковое вращение (необходимо носок опорной ноги направлять строго в сторону направления удара или передачи и направлять удар в центр мяча, а не по касательной к нему);
- мяч после удара летит неточно (в момент удара носок бьющей ноги разворачивать наружу на 90° по отношению к направлению удара);
- после удара мяч летит слишком высоко (верхняя часть туловища слегка наклонена вперёд и находится под мячом, а не отклоняется далеко назад).

Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема

Техника выполнения. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится почти на одну линию с мячом и несколько сбоку от него. При ударе бьющая нога с оттянутой стопой соприкасается с мячом серединой подъёма. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом.

Применение:при передачах мяча на средние и большие расстояния; при ударах по воротам с игры; при выполнении штрафных ударов.

Обучение:

1. Имитация удара по неподвижному мячу.
2. Удар по неподвижному мячу с места и с шага.
3. Удар по неподвижному мячу с разбега.
4. В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнёру.
5. В парах. Партнёры встают на расстоянии 10 — 15 м. друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъёма в руки партнёру. После 10 — 15 повторений партнёры меняются ролями.
6. В парах. Передача серединой подъёма по обозначенному коридору. Партнёры встают на расстоянии 10 — 15 м. друг от друга. Посередине, на расстоянии 1,5 — 2 м. один от дру-

гого, ставятся два конуса или две стойки. Через созданный коридор мяч посылается партнёру серединой подъёма.

Основные ошибки:

- мяч при ударе вращается в боковой плоскости (направление разбега должно совпадать с направлением движения мяча, и удар необходимо наносить в центр мяча);
- слабая сила удара (необходимо оттягивать носок в момент удара и закрепощать голеностопный сустав);
- очень высокая траектория полёта мяча (опорная нога в момент удара должна находиться на одной линии с мячом, а туловище не должно наклоняться далеко назад в момент замаха).

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Техника выполнения. Разбег производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Шаг перед подходом к мячу немного удлинён. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, масса тела приходится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится для замаха назад. Затем она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины или в середину мяча.

Применение: для передачи мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам со всех дистанций, при выполнении свободных, штрафных, угловых ударов.

Обучение:

1. Имитация ударного движения на месте и после разбега.
2. Удар по неподвижному мячу с места.*(Методическое указание: стараться посылать мяч низом. Упражнение выполняется в парах или у стенки на расстоянии 6-8 м)*
3. Удар по неподвижному мячу в руки партнёру, находящемуся на расстоянии 12 — 15 м, после шага прыжком. Партнёр возвращает мяч таким же способом.
4. То же, что в упражнении 3, но после разбега.
5. Удар по катящемуся мячу с места, который накатывает партнёр с расстояния 10 — 12 м. Периодически партнёры меняются ролями.*(Методическое указание: мяч следует накатывать с разных сторон (слева, справа, навстречу)*
6. То же, что в упражнении 5, но удар выполняется после медленного разбега в руки партнёру.
7. Учащийся катит перед собой мяч и производит удар с разбега в руки партнёра или в стенку.
8. Удары по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота. Ворота делятся на несколько секторов. Можно использовать стенку.

Основные ошибки:

- мяч летит далеко в сторону от партнёра (удар производится фалангами пальцев стопы, площадь которых невелика, а не внутренней частью подъёма; в этом случае необходимо скорректировать расположение опорной ноги в момент удара);
- мяч после удара сильно закручивается (необходимо выполнять разбег под углом 45°, а не по прямой и производить удар в середину мяча, а не по касательной к нему);
- мяч после удара летит выше ворот (следить за тем, чтобы туловище в момент удара не отклонялось назад, и сразу же после выполнения удара стараться противоположной рукой приблизиться к бьющей ноге).

Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема

Техника выполнения. Разбег может быть выполнен прямо или под небольшим углом. При этом опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не помешать движению бьющей ноги. Голень и стопа во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются). Одновременно происходит как бы закручивание верхней части туловища. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.

Применение: при передачах мяча на средние и дальние расстояния, при выполнении резаных штрафных, угловых ударов и ударов по воротам.

***Обучение*:**

1. Имитация ударного движения на месте и после разбега.
2. Удар по неподвижному мячу с места.
3. Удар по неподвижному мячу с шага прыжком.
4. Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.*(Методическое указание: все упражнения могут выполняться как в парах, так и с использованием стенки)*

Основные ошибки:

- удар производится не той частью стопы (повернуть стопу внутрь и оттянуть носок, чтобы не выполнять удар внешним ребром стопы);
- удар не получается, так как бьющая нога в момент удара задевает опорную ногу (ставить опорную ногу в сторону от мяча, а не перед мячом);
- после удара мяч получает сильное вращение и летит неточно (направление разбега не совпадает с направлением удара);
- слабый и неточный удар (опорная нога поставлена слишком далеко от мяча, и стопа соприкасается с мячом лишь внешней частью носка).

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема

Техника выполнения.Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Бьющая нога отводится назад, как можно дальше от мяча, вес тела переносится на опорную ногу. В момент ударного движения голень и стопа (с оттянутым носком) поворачиваются внутрь (пронируются).

Применение:для выполнения резаных ударов, при передачах на средние и длинные расстояния, выполнении угловых, штрафных ударов и ударов по воротам.

Обучение:

1. Имитация ударного движения внешней стороной подъёма на месте и после разбега.
2. Удар внешней стороной подъёма по неподвижному мячу с места.
3. Удар внешней стороной подъёма перед стенкой. Игрок, находясь в 10 — 15 м. от неё, выполняет удар по неподвижному мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч.
4. Удар по катящемуся мячу с небольшого разбега.

Удар по мячу носком

Техника выполнения. Разбег выполняется по прямой. В последнем (перед ударом по мячу) шаге опорная нога ставится сбоку и несколько сзади мяча. Бьющая нога, согнутая в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. Носок в момент удара направлен в центр мяча.

При ударе разбег, мяч и цель находятся на одной линии. Ударная площадь незначительна, поэтому удар обладает слабой точностью, особенно по катящемуся мячу.

Применение: при выбивании мяча у противника, когда в игровом эпизоде нужно протолкнуть мяч, играя на опережение; когда нет времени для выполнения удара другими способами; при передачах на средние и короткие расстояния.

Обучение

При освоении удара по мячу носком применяются те же упражнения, что и при обучении удара серединой подъёма.

Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка

Техника выполнения. И. п. — стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50 — 70 см), руки слегка согнуты в локтевом суставе. При приближении летящего мяча игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела (замах). Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперёд. Масса тела переносится на впе-

реди стоящую ногу. Удар наносится в среднюю часть мяча.

Применение:при передачах мяча, выбивании мяча из опасной зоны вблизи ворот, выполнении ударов по воротам.

Обучение:

1. Имитация удара по мячу серединой лба.
2. Жонглирование мячом ударами головой (серединой лба) на месте и в движении.
3. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом по летящему мячу серединой лба возвращает мяч назад в руки.
4. То же, но в стойке на коленях и падением вперед с опорой на руки.
5. Передачи мяча серединой лба во встречных колоннах. После передачи игрок становится в конец своей колонны.
6. Соревновательно-игровое упражнение в жонглировании мяча головой «Кто дольше удержит мяч в воздухе».*(Методическое указание: при обучении удару по мячу головой целесообразно использовать облегчённые (например, волейбольные) мячи)*

Основные ошибки:

- несогласованные действия ногами, туловищем и головой (чаще всего раннее разгибание ног опережает движение туловища и головы);
- удар по мячу выполняется только движением головой, что не позволяет послать мяч сильно.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы

Техника выполнения.Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперёд-вверх с таким расчётом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. Стопа бьющей ноги развёрнута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча. Удар выполняется напряжённой ногой с закреплённым голеностопным суставом.

***Применение*:** при обороне своих ворот, передачах мяча партнёру, ударах по воротам.

Обучение:

1. Имитация удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.
2. Обучаемые встают в 3 – 4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лёта несильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отражённый от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку.
3. В парах. Партнёры встают на расстоянии 4 – 5 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляет его партнёру, который ловит мяч и также выполняет упражнение.
4. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом внутренней стороной стопы по летящему мячу возвращает мяч назад в руки.
5. Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. *(Методические указания: сначала при жонглировании мячом удары выполнять, чередуя отскок мяча от земли (пола) с подбиванием его внутренней частью стопы. Подбивание мяча выполнять несильными ударами, чтобы мяч не подлетал выше пояса)*
6. Соревновательно-игровое упражнение «Жонглёры»: какая из пар, передавая мяч друг другу, сумеет дольше продержать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы.

Удар по летящему мячу средней частью подъема

Техника выполнения. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развёртывается в сторону предполагаемого полёта мяча и ставится на внешний свод. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперёд и опускается вниз скрестно от опорной.

Применение: при выполнении ударов по воротам, при быстрых передачах мяча партнёру и при защите своих ворот.

Обучение:

1. Жонглирование мячом ударами средней части подъёма стопы.*(Методическое указание: чтобы поднять мяч в воздух, надо прокатить стопу назад по верхней части мяча, подцепить его носком и подбить вверх)*

2. Стоя на линии штрафной площадки, игрок бросает мяч перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам.

3. Вратарь бросает верхом мяч партнёру так, чтобы он опускался на землю в районе линии штрафной площадки. Игрок бьёт по мячу с лёта или после первого отскока от земли.

Удар по летящему мячу боковой частью лба

Техника выполнения. Перед ударом по мячу туловище отклоняется в противоположную сторону от мяча (замах). Удар производится за счёт выпрямления туловища и резкого движения головой в сторону мяча.

Применение: когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока; при ударах, когда игрок располагается боком к воротам.

Обучение:

1. Имитация удара боковой частью лба: без прыжка, в прыжке.

2. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом по летящему мячу боковой частью лба возвращает мяч назад в руки.

3. В парах. Удар головой в цель. Один партнёр набрасывает мяч другому, сбоку которого на земле обозначены круги, а тот пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный крут.

Резаные удары по мячу внутренней и внешней частью подъема

Главное отличие резаных (закрученных) ударов от прямых в том, что сила удара приходится не на центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси.

Техника выполнения. Удар обычно выполняется по неподвижному мячу. Чтобы мяч закручивался влево, по нему ударяют как бы вскользь по правой стороне, чуть пониже центра. Удар выполняется внутренней частью подъёма правой ноги или внешней частью подъёма левой ноги. Чтобы мяч закручивался вправо, по нему бьют внутренней частью подъёма левой ноги или внешней частью подъёма правой ноги.

Применение: при штрафных ударах, когда защищающиеся ставят «стенку» (это очень опасный удар для вратаря), и при угловых ударах.

Обучение:

1. В парах. Встав на расстоянии 8 — 10 м, партнёры поочерёдно передают мяч друг другу резаным ударом то внутренней, то внешней частью подъёма.

2. Резаный удар по воротам с различных точек линии ворот. Обучаемый ставит мяч на линию ворот и стремится внутренней частью подъёма забить его резаным ударом в пустые ворота. (*Методическое указание: расстояние между мячом и воротами следует постепенно сокращать так, чтобы обучаемый был вынужден всё сильнее закручивать мяч)*

3. Резаный (закрученный) удар с дуги штрафной площади. Поставить одну стойку в середине ворот, а другую — на 11-метровой отметке. Мяч на дуге штрафной площади на одной линии с обеими стойками. Выполнить удар так, чтобы мяч обогнул сбоку ближнюю стойку и попал в противоположную сторону ворот. (*Методическое указание: упражнение выполнять с закручиванием мяча в правую и левую сторону)*

Удар по летящему мячу серединой лба в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног с места или разбега. После отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчёт траектории полёта мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнять в наиболее высокой точке прыжка.

Применение: при завершающих ударах по воротам соперника; при передаче мяча

партнёру.

Обучение:

1. Имитация удара серединой лба в прыжке: на месте, с небольшого разбега.
2. В парах. Один из партнёров поднимает руку вверх (пальцы вместе), другой, пробегая мимо, в прыжке ударяет головой о ладонь стоящего, бежит дальше, поворачивается кругом и снова в прыжке выполняет удар головой о ладонь партнёра.
3. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, а тот ударом по летящему мячу серединой лба в прыжке возвращает мяч назад в руки.

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадку

Техника выполнения.Удар по мячу выполняется из углового сектора внутренней частью подъёма стопы. Разбег для удара выполняется под углом 30 — 60° по отношению к мячу. В последнем шаге разбега опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится несколько позади и сбоку от мяча. Нога для выполнения удара отводится назад (замах). Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается быстрым разгибанием голени.

Выбор места для установки мяча зависит от того, какая нога у футболиста бьющая — левая или правая.

Применение: подача мяча в штрафную площадь; розыгрыш тактической комбинации с целью нанесения завершающего удара по воротам соперника.

Обучение:

1. Подача мяча с углового удара:

а) на ближний угол площади ворот;

б) на 11-метровую отметку;

в) на дальний угол площади ворот.*(Методическое указание: упражнение выполнять с правой и левой стороны футбольного поля)*

2. Соревновательно-игровое задание «Угловой удар в цель». В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 2 м. Игроки выполняют по 5 ударов с углового сектора. За каждое попадание в круг начисляется одно очко. Соревнования можно проводить как личные, так и командные.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Техника выполнения. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперёд-вверх так, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полёта мяча.

Применение: для остановки мячей, летящих не выше уровня бедра.

Обучение:

1. Имитация остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.
2. В парах. Один партнёр набрасывает мяч другому на вытянутую вперёд ногу с развёрнутой стопой, а тот в момент соприкосновения ноги с мячом отводит её назад.
3. Встав в 4 — 5 м. от стенки, обучаемые бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лёта внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Техника выполнения.

И.п. — лицом к мячу. Слегка согнутая в коленном суставе опорная нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа сильно разворачивается наружу. Она слегка выносится вперёд навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога плавно выполняет уступающее движение назад. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Применение: погасить скорость катящегося мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Обучение:

1. Имитация остановки катящегося мяча.*(Методическое указание: стопа ноги, останавливающей мяч, развёрнута кнаружи на 90°, носок несколько приподнят)*

2. В парах. Обучаемый стоит на месте и, вытянув ногу вперёд, ожидает катящийся навстречу набивной мяч. В момент соприкосновения мяча с ногой отводит её назад, стремясь, чтобы стопа постоянно соприкасалась с мячом.

3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнёра.

4. С 5 — 6 мнаправить мяч низом в стенку и остановить его после отскока.*(Методическое указание: остановку мяча выполнять поочерёдно правой и левой ногой)*

5. В парах. Остановки и передачи мяча:

- первым касанием остановить мяч после передачи партнёра, вторым касанием выполнить передачу;
- остановку мяча выполнять одной ногой, передачу — другой.*(Методическое указание: расстояние между партнёрами 8 – 10 м)*

6. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8 — 10 м.(Методическое указание: после передачи мяча перемещаться во встречные колонны)

Основные ошибки:

- мяч при приёме далеко отскакивает от ноги (останавливающая нога должна быть расслаблена в момент приёма);
- мяч отскакивает от ноги в сторону;
- мяч перекатывается через голеностопный сустав и катится дальше (необходимо в момент приёма поднять носок останавливающей ноги).

Остановка катящегося мяча подошвой

Техника выполнения. Положение игрока, принимающего мяч, — лицом к мячу, масса тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая его нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30 — 40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5 — 10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Применение: погасить скорость катящегося мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Обучение:

1. Имитация остановки катящегося мяча.
2. В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнёра.
3. То же, что в упражнении 2, но в момент приёма обучаемый делает движение навстречу мячу.
4. С 5 — 6 мнаправить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока.
5. Остановка и передача мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8 — 10 м. во встречную колонну.

6. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8 — 10 м.*(Методическое указание: после передачи мяча перемещаться во встречные колонны)*

Основные ошибки:

- мяч проскакивает под стопой (пятка останавливающей ноги должна быть опущена, а носок поднят);
- стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле;
- мяч после остановки отскакивает от стопы (необходимо расслабить стопу останавливающей ноги).

Остановка летящего мяча грудью

Техника выполнения. Перед приёмом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подаётся вперёд. Вес тела на впереди стоящей ноге, взгляд сосредоточен на мяче. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад (уступающее движение), сзади стоящая нога

сгибается, плечи выдвигаются вперёд, а грудь убирается (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Надо дать мячу скатиться по животу или небольшим отскоком вперёд направить его в ноги для дальнейших действий.

Если игровая ситуация требует не только остановить мяч, но и перевести его в сторону, укрыть от соперника, то уступающее движение выполняется за счёт поворота туловища вправо или влево.

Применение: остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией.

Обучение:

1. Имитация остановки мяча грудью.
2. Партнёр набрасывает мяч рукой с расстояния 4 — 6 мпо крутой траектории. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью.
3. То же, но приём мяча производится после небольшого разбега (2 — 3 шага).
4. Партнёр бросает мяч параллельно земле с расстояния 6 — 8 м. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью.
5. То же, но приём мяча производится после небольшого разбега.
6. Партнёр набрасывает мяч с расстояния 8 — 10 м произвольно. Игрок останавливает мяч переводом вправо или влево и переходит к ведению мяча.
7. Игрок останавливает мяч грудью после передачи партнёром (ногой) с расстояния 12 — 20 м,после чего ведёт мяч или, в свою очередь, делает передачу.

Основные ошибки:

приём мяча на грудину или напряжённые грудные мышцы (мяч далеко отскакивает от игрока).

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема

Техника выполнения. Ведение представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и последовательных ударов по мячу ногой различными способами (внешней, внутренней и средней частью подъёма, носком). Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10 м и более. При противодействии соперника мяч отпускают не более чем на 1 — 2 м, так как существует возможность потери мяча.

Применение: при выходе на свободную позицию; при обводке соперника; когда все партнёры «закрыты» и некому сделать точную передачу.

Ведение внешней частью подъёма даёт возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Ведение внутренней частью позволяет выполнять перемещение по дуге.

Обучение:

(Методические указания: о*бучение ведению мяча начинается на низкой скорости. Вначале обучают ведению мяча внешней частью подъёма, а затем — внутренней частью подъёма стопы)*

1. Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
2. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м, поочерёдно подбивая мяч правой и левой ногой. Постепенно уменьшить ширину коридора до 50 см.
3. Ведение мяча по кругу диаметром 3 — 4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо.
4. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки, расположенные на расстоянии 2 — 3 м друг от друга.
5. Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки справа или слева по кругу.
6. Ведение мяча по «восьмёрке».
7. Ведение мяча в челночном беге.
8. Ведение и передача мяча. После ведения по прямой выполнить передачу на 8 — 10 м во встречную колонну.

9. Эстафеты с ведением мяча и обводкой поворотных стоек.

Основные ошибки:

- мяч далеко отскакивает от ноги во время ведения;
- взгляд обучаемого постоянно направлен на мяч (не видит поле и расположение партнёров).

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Техника выполнения. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его дальше 1 — 2 м. Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производится удар. Между двумя прикосновениями к мячу голова на мгновение поднимается для оценки обстановки, контроль за мячом осуществляется периферическим зрением. Мяч закрывается от соперника туловищем, ведение осуществляется ногой, отдалённой от него. Если соперник бежит слева от игрока, ведущего мяч, он ведёт мяч правой ногой, если соперник переходит на правую сторону, игрок переводит мяч налево и ведёт его левой ногой и т.д.

Ведение мяча осуществляется серединой или внешней частью подъёма, а также внутренней стороной стопы.

Обучение:

1. В парах. Игрок ведёт мяч правой ногой, партнёр бежит слева, изображая соперника, и преследует игрока, не отставая от него.
2. В парах. Игрок ведёт мяч левой ногой, партнёр бежит справа, изображая соперника.
3. В парах. Партнёр бежит то слева, то справа от игрока, ведущего мяч, изображая соперника.
4. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча.

Выбивание мяча ударом ногой

Отбор мяча осуществляется в момент приёма мяча соперником или во время его ведения.

Техника выполнения. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и другой ногой выполняет отбор.

Обучение:

(Методическое указание: при обучении отбору мяча и его совершенствованию используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения)

1. В парах. Один игрок ведёт мяч, другой движется рядом и, выбрав удобный момент, выбивает мяч ногой у партнёра.
2. В парах. На ограниченной площадке один игрок владеет мячом, другой пытается его выбить у партнёра.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, т.е. посредством различных комбинаций.

Комбинации с перемещением и передачами мяча:

1. Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами — 8 — 9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет то же самое и т. д.
2. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Расстояние между игроками 7 — 9 м. Игроки поочерёдно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.
3. В парах. Передача мяча в беге без смены и сменой мест:

- партнёры после ведения передают мяч друг другу;
- партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения);

- в парах. Передача мяча партнёру с последующим обеганием стоек (конусов), расположенных за спиной, и приёмом мяча;
- в парах. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам. Игрок, делающий передачу, находится в 8 — 10 м. справа или слева от партнёра. Передача выполняется низом;
- в парах. Игрок от центра поля на высокой скорости ведёт мяч и оставляет его под удар партнёру на линии штрафной площадки. Стартующий несколько позже партнёр должен без снижения скорости бега ударить по мячу и забить гол;
- комбинация «в стенку» — передачи мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Нападающий, на пути которого находится защитник, отдаёт мяч в сторону партнёра, выполняющего роль стенки. Быстро переместившись на свободное место (убежав от защитника), он получает от партнёра ответную передачу в одно касание и продолжает ведение мяча или выполняет удар по воротам.*(Методические указания: комбинацию вначале следует выполнять с обыгрыванием условного защитника, например, стойки, затем с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игрок, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку от партнёра с мячом)*
- *в*едение мяча с обводкой 3 — 4 стоек и ударом по воротам.

Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам:

1. Удар по воротам после обводки стоек. Игроки в двух колоннах расположены по углам штрафной площадки. Каждый игрок из обеих колонн обводит стойки, стоящие на линии штрафной площадки, наносит удар по воротам и переходит в противоположную колонну.
2. Игроки выполняют ведение с центра поля. Затем следует передача внутренней стороной стопы игроку, располагающемуся на дуги штрафной площадки, который в одно касание возвращает мяч назад. Следует приём мяча и удар по воротам.
3. Игроки располагаются в парах на расстоянии 10 м. друг от друга около центрального круга. Педагог посылает несильную передачу между игроками, устремляющимися к мячу. Игрок, первым успевший к мячу, выполняет обводку соперника и удар по воротам. Задача игрока, проигравшего в беге, помешать удару по воротам и отобрать мяч.

Комбинации с вбрасыванием мяча:

1. На площадке расставляются три конуса в виде треугольника со стороной 15 м. Игроки делятся на две группы – А и Б. Группа А с мячами в руках располагается у конуса 1, а группа Б (без мячей) – у конуса 2. Игрок группы А производит вбрасывание. Игрок группы Б бежит за мячом, обрабатывает его, ведёт вокруг конуса 3 и занимает место в конце группы А. Игрок, вбросивший мяч, бежит в конец группы Б. После чего упражнение выполняют следующие два игрока и т. д.
2. Взаимодействие двух игроков. Один из игроков вбрасывает мяч из-за боковой линии движущемуся навстречу партнёру, а сам делает рывок к воротам соперника, получает мяч от партнёра, выполняет ведение и удар по воротам.
3. Взаимодействие двух игроков. Один из игроков перемещается параллельно боковой линии поля, партнёр из-за боковой линии вбрасывает ему мяч по направлению движения, а сам делает рывок к воротам соперника. Игрок, принявший мяч, выполняет ведение и передаёт мяч для завершения атаки выходящему к воротам партнёру, следует приём мяча и удар по воротам.

Взаимодействие трёх игроков. Игрок 7 на половине поля соперников готовится вбросить мяч из-за боковой линии. Во время замаха к нему устремляется партнёр 9 и уводит за собой соперника. В освободившуюся зону внезапно врывается игрок 18, получает вброшенный ему мяч, выполняет ведение и удар по воротам.

Комбинации с ведением мяча:

1. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок — получение паса от партнёра — ведение мяча вокруг 3—5 стоек (конусов), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга — передача мяча партнёру.

2. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок — получение паса от партнёра — зигзагообразное ведение мяча с обводкой 3—5 стоек (конусов) — удар по воротам.
Взаимодействие двух игроков. Игрок 3, передвигаясь прямо, последовательно играет «в стенку» с игроками 5, 6, 7, 8. Принимает мяч от игрока 8, выполняет короткое ведение и передаёт мяч игроку 4, а сам становится в конец встречной колонны. Игрок 4 выполняет то же упражнение в обратном направлении.

3. Комбинация «скрещивание». Игрок, владеющий мячом, в определённой точке поля встречается с партнёром, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом в зависимости от игровой обстановки.

4. Ведение мяча с обводкой 4 — 5 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2 — 3 м. друг от друга — удар мячом о стенку с последующей остановкой после отскока — обводка вокруг вертикальной стойки — передача мяча в сторону стартовой линии очередному игроку.

5. Ведение мяча с обводкой четырёх стоек и ударом по воротам. На расстоянии 10 м от линии ворот обозначается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11 м устанавливаются две поворотные стойки, на расстоянии 14 м. устанавливаются три стойки и на расстоянии 17 м— ещё две стойки.

Игрок от лицевой линии ведёт мяч, обводит зигзагами первую стойку слева, вторую справа и третью слева и двигается к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение слева (против часовой стрелки) и движется в зону удара для атаки ворот слева от пятой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам правой ногой.

Выполнив удар, игрок бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии справа. Выполняя ведение мяча, игрок обводит пятую стойку справа, шестую слева и седьмую справа, двигается к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение справа (по часовой стрелке) и движется в зону удара для атаки ворот справа от первой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам левой ногой и бежит к линии старта.

6. Взаимодействие трёх игроков. Игрок из зоны С делает диагональную передачу мяча в зону В. Игрок из зоны А выполняет рывок с максимальной скоростью в зону А1 для приёма мяча, посланного игроком из зоны В, затем скоростное ведение мяча в зону А2 и удар по воротам. После выполнения упражнения игрок зоны В перемещается в зону А, а игрок зоны А — в зону В.

Комбинации с перепасовкой мяча головой:

1. В парах. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8 — 10 м. Партнёр набрасывает мяч игроку, стоящему впереди него у линии штрафной площади; тот в прыжке выполняет передачу головой на ход первому, который ударом с ходу направляет мяч в ворота.

2. В тройках. Один игрок вбрасывает мяч, другой принимает его головой и направляет третьему, тот останавливает мяч подошвой и ударом снова направляет мяч первому.

Комбинации при розыгрыше углового удара:

Выполняются с применением:

а) навесных или прострельных подач мяча в штрафную площадь;

б) розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром;

в) розыгрыша мяча с партнёром, устремляющимся навстречу игроку, выполняющему угловой удар.

1. Игрок выполняет угловой удар в заданную зону, откуда его партнёр наносит удар по воротам, или подаёт мяч в определённые зоны поля партнёрам, выгодно расположившимся в позиции, удобной для завершающего удара по воротам.

2. Игрок выполняет навесную подачу с углового сектора в штрафную площадь. Партнёр занимает позицию около 11-метровой отметки. В момент, когда мяч уже в полёте, он выполняет рывок во вратарскую площадь и в прыжке ударом головой направляет его в ворота.

3. В парах: атакующая комбинация из угла поля (короткий, угловой). Игрок направляет

мяч низом с углового сектора партнёру (занявшему позицию недалеко от боковой линии), быстро перемещается на свободное место, получает от партнёра ответную передачу в одно касание и выполняет ведение мяча в штрафную площадь ворот соперника.*(Методическое указание: ответная передача выполняется внутренней стороной стопы с таким расчётом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега)*

Игрок направляет мяч низом с углового сектора партнёру. Тот быстро начинает перемещаться к воротам соперника и, как только его начинает атаковать защитник, передаёт мяч назад вышедшему для завершающего удара к углу штрафной площади игроку, выполнившему угловой удар.

Тактика

Тактика — организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
2) мысленное решение тактической задачи;
3) двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактике игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным действиям игроков, потом групповым и затем командным взаимодействиям.

Индивидуальные тактические действия

Выполняются без мяча и с мячом. Действия без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действия с мячом — все технические приёмы: ведение, удары, обманные движения, обводка, передачи.

Упражнения:

1. В парах. Игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнёр, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать.
2. То же, но игрок выполняет упражнение, применяя ведение мяча.
3. Игра 1:1. Игрок, владеющий мячом, стремится, как можно дольше его удержать, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или если он уйдёт за ограничивающую площадку линию, игроки меняются ролями. Игра проводится на ограниченной площадке (квадрат 10(15)х10(15) м. или круг диаметром 15 — 20 м).
4. Игра 1:1 в двое ворот, обозначенных стойками. Оба игрока за определённое время (2 — 3 мин) стремятся с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть друг друга и забить как можно больше голов в ворота соперника.
5. Игра 1:1 на площадке 15х15 м. Один игрок – нападающий, другой – защитник. Задача нападающего игрока – начиная ведение с одной стороны площадки, обвести защитника и дойти до противоположной стороны квадрата. Игроки должны находиться в пределах площадки. Когда нападающий игрок выполнит свою задачу, игроки меняются ролями. Если защитник перехватывает мяч, его возвращают нападающему игроку, и игра продолжается снова.
6. Игра 3:3, 4:4, 5:5 с персональной защитой. Игра проводится на площадке 30х30 м. Каждый игрок обороняющейся команды опекает определённого игрока команды соперника, контролирует его действия независимо от того, играет он мячом или нет, стремится воспрепятствовать в получении мяча («закрыванием») и овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»). Нападающие, не владеющие мячом, стремятся с помощью обманных движений, рывков уйти из-под контроля своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч.

Если мяч уходит за пределы площадки, то он вводится в игру ногами.

Групповые тактические действия

Это определённые способы взаимодействия двух, трёх и более игроков. Они осу-

ществляются передачей мяча партнёру.

Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны:

1. Игра два против одного (2:1). Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнёра, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнёра. Игра проводится на ограниченной площадке (15х15 м).
2. Игра три против одного (3:1). Трое игроков на ограниченной площадке (10х10 м) передают мяч друг другу, четвёртый стремится его отобрать. Несмотря на численное преимущество, три игрока постоянно открываются на свободное место. (*Методическое указание: упражнение выполняется без ограничения касания, в два касания, в одно касание мяча)*
3. Игра 3:1 в одни ворота. То же, что в упражнении 1, но защитник защищает ворота небольшого размера. В случае если он отбирает мяч, защитником становится тот игрок, который потерял мяч.
4. Игра три против двух (3:2). Три игрока на площадке 20х20 м передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь с выходом на свободное место. Они стремятся не дать перехватить мяч двум защитникам. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен защитником, сам становится защитником.*(Методические указания: упражнение выполняется без ограничения числа касаний. Постепенно число касаний доводится до двух)*
5. Игра 2:1 на площадке 15х15 м с ударом по воротам. Двое нападающих, применяя ведение, обманные движения, точные передачи мяча друг другу, стремятся обыграть защитника и забить гол в ворота.
6. Игра 3 : 1 с ударом по воротам. Трое нападающих передают мяч друг другу в одно или два касания, стараясь обыграть защитника и забить мяч в ворота, защищаемые вратарём. Оба игрока без мяча должны открываться так, чтобы у партнёра, владеющего мячом, всегда было два варианта передачи.
7. Игра 3:2 с ударом по воротам. Трое нападающих с помощью точных передач, ведения, обманных движений, правильного выхода на свободное место стремятся разыграть комбинацию от средней линии поля так, чтобы защитники не перехватили мяч, и произвести точный удар по воротам.
8. Игра 4 нападающих против 3 защитников и вратаря с заданиями: атакующим забить, обороняющимся после отбора мяча завести мяч за линию поля, опека игрока.

Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны:

1. Игра 1:2 с ударом по воротам. Нападающий стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг к другу на определённом расстоянии. Сзади стоящий защитник вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.
2. Игра 2:3, 3:4, 4:5 в одни ворота. Задача нападающих при численном превосходстве защитников — забить мяч в ворота, а обороняющихся — отобрать мяч.

Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах:

1. Игра 2:2 на площадке 15х15 м. Игроки обеих команд стремятся, как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч.
2. Игра 3:3 на площадке 30х30 м. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч до тех пор, пока его не отнимут соперники.*(Методические указания: сначала упражнение выполняется без ограничения числа касаний, затем в два касания мяча. Упражнению можно придать соревновательный характер, подсчитывая число передач, сделанных командой без касания со стороны соперника. Побеждает команда, первая сделавшая 30 таких передач. Выкатывание мяча за пределы площадки считается его потерей)*
3. Игра 3 : 3 с ударом по воротам. Занимающиеся делятся на три команды, в каждой по 3

игрока. Игроки команд А и С выстраиваются в линию каждая около своих ворот, команда В (с мячом) — на линии центра поля. По сигналу игроки команды В начинают передвигаться к воротам команды А, стремясь обыграть соперника и забить гол. Если им это удаётся, то они получают одно очко. Команда А после забитого гола или отбора мяча у соперника меняется местами с командой В и атакует ворота команды С. Меняясь подобным образом, команды набирают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.*(Методическое указание: каждая команда играет в майках (жилетках) разного цвета)*

4. Игра 3:3, 4:4, 5:5 на малой площадке в четверо ворот.

Вариант 1. Игровое поле 30х30 м разделено пополам по диагонали, малые ворота расположены на каждой стороне квадрата. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в одни из ворот соперника.

Вариант 2. Игровое поле 25х40 м. разделено на 3 зоны:

10 м — 20 м — 10 м. Ворота, шириной 3 м (обозначенные стойками, конусами), расположены в углах площадки. Голы забиваются только ударом, нанесённым в пределах штрафной площадки соперника.

5.Игра 6:6 (8:8) в двое ворот. Игровое поле 45х30 м. В каждой команде по 3 — 4 защитника и по 3 — 4 нападающих. Защитники и нападающие играют только на одной половине поля, защитники — у своих ворот, нападающие — у ворот соперника. Каждый защитник играет в своей зоне. При отборе мяча защитники посылают его своим нападающим, которые атакуют ворота соперника.

Отбор мяча с перехватом

Перехват — это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время его ведения. Чтобы перехватить мяч, направленный сопернику, нужно выбрать такую позицию между мячом и соперником, которая позволила бы выйти на мяч раньше, чем это сделает соперник.

Во время ведения мяча соперником надо, сближаясь с ним или сохраняя дистанцию, сделать перехват мяча, когда он несколько отпустит мяч от себя, то есть опередить соперника, выбежать у него из-за спины (сбоку) и быть первым у мяча.

Эффективность использования отбора мяча перехватом обусловливается способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость его перемещения, расположение игроков и т. д.

Обучение:

1. В парах. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6 — 7 м. Партнёр, заняв позицию в 2 м. сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится перехватить мяч.

2. Учащиеся располагаются в параллельных колоннах. Педагог с мячом находится в 10—15 м. перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После этого они возвращаются в конец своей колонны.

3. Подвижные игры «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

Отбор мяча толчком плеча в плечо

Техника выполнения. Отталкивание плечом следует выполнять в тот момент, когда вес тела игрока, осуществляющего отбор, находится на дальней от соперника ноге. При этом ближнюю к сопернику руку следует прижать к туловищу, в противном случае судья может оценить толчок как нарушение правил. Толчок соперника следует выполнять в тот момент, когда он находится в одноопорном (на дальней ноге) положении. В этом случае он не сможет быстро восстановить равновесие и значительно отклонится от направления, в котором вёл мяч.

Применение:с целью отбора мяча у бегущего рядом соперника.

Обучение:

1. Подвижная игра «Бой петухов».

2. Учащиеся разбиваются по парам и идут рядом, почти касаясь плечами друг друга. Выбрав момент, когда партнёр переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий мяч толкает соперника плечом в плечо.*(Методическое указание: партнёры периодически меняются местами)*

3. То же, но во время медленного бега.

4. В парах. Один из партнёров, передвигаясь шагом, ведёт мяч, другой, выбрав момент, толкает его плечом в плечо и отобранный мяч ведёт дальше сам.

5. То же, но во время медленного бега.

Основные ошибки:

- выполняющий толчок футболист не прижимает руку к туловищу, используя её для толчка (нарушение правил игры);
- в момент толчка отбирающий мяч игрок теряет равновесие (отбор мяча необходимо выполнять, когда масса тела находится на дальней, а не на ближней к сопернику ноге).

Отбор мяча в подкате

Техника выполнения. Отбор мяча осуществляется преимущественно сбоку от соперника, немного наискось. Подкат делают ногой, выполняющей шаг. В падении на левый или правый бок ногой (скользящим движением) дотянуться до мяча и выбить его внутренней частью стопы или подошвой из-под ног соперника.

Чтобы не нарушить правила игры, игрок, совершающий подкат, должен сначала коснуться мяча, а не ноги соперника.

Применение:в случаях, когда овладеть мячом с помощью других способов уже невозможно.

Обучение:

1. Игрок выполняет подкат с места, ударяя по неподвижному мячу, лежащему в 1,5 м.
2. То же, но с разбега 3 — 4 м.
3. Два игрока стоят напротив друг друга на равном расстоянии от мяча (3 — 5 м). По сигналу учителя оба игрока делают 2 — 3 беговых шага и в подкате стремятся отбить мяч.
4. Игрок несильным ударом ноги посылает мяч вперёд, догоняет его и, применив подкат, откатывает мяч в сторону.
5. В парах. Один из игроков ведёт мяч сначала медленно, затем быстрее. Другой (защитник) выбирает момент и отбирает мяч подкатом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Техника выполнения. В исходном положении одна нога впереди или ноги врозь. Кисти с расставленными пальцами охватывают мяч сбоку. Руки согнуты в локтевых суставах. Бросок начинается с выполнения замаха (туловище наклоняется назад, руки с мячом отводятся за голову, ноги сгибаются в коленных суставах) и энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в нужном направлении своему партнёру.

При вбрасывании мяча с одного шага в и. п. ноги врозь или одна нога впереди, руки с мячом, слегка согнутые в локтевых суставах, находятся над головой. Выполнить шаг другой ногой вперёд и бросок мяча в нужном направлении.

Применение:в случаях, когда мяч во время игры полностью выйдет за боковую линию (по земле или по воздуху). Его надо вбросить руками с того места, где он вышел за линию.

Обучение:

1. В парах. Броски набивного мяча 2 — 3 кг двумя руками из-за головы: с места, с одного — трёх шагов разбега.
2. Броски футбольного мяча из-за головы на точность: в круг, в коридор, в подвижную цель (двигающегося игрока).
3. Броски набивного и футбольного мяча из-за головы на дальность. Упражнение проводится в виде соревнования с соблюдением техники броска.

4. В парах. Игрок перемещается параллельно боковой линии поля, партнёр вбрасывает ему мяч по направлению его движения.
5. Подвижная игра «Охотники и утки» с броском мяча двумя руками из-за головы.

Обманные движения (финты)

Финт — технико-тактический элемент в футболе, имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приёмом.

Финты выполняются в нападении и в защите, без мяча и с мячом.

Техника футбола включает следующие основные приёмы обманных движений (финтов): «уходом», «ударом», «остановкой» и др.

Финт «Уходом»

Финт основан на неожиданном и быстром изменении направления движения.

Техника выполнения. Игрок своим действием показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но игрок, быстро меняя направление движения, уходит с мячом в противоположную сторону.Обманное движение с мячом надо выполнять на определённом расстоянии от соперника — не ближе 1,5 — 2 м.

Применение:при обводке соперника во время ведения мяча.

Финт «Ударом» по мячу ногой

Техника выполнения. При сближении с противником выполняется замах ударной ногой — ложное движение. Противник, реагируя на замах, старается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полёта мяча. После этого выполняется соответствующий несильный удар в сторону (истинное движение).

Применение: при освобождении из-под опеки соперника во время ведения, после ведения (остановки).

Финт «Остановкой» мяча ногой

Техника выполнения.

Вариант 1 — с наступанием на мяч подошвой. Выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент игрок посылает мяч вперёд и продолжает ведение.

Вариант 2 — без наступания на мяч подошвой. Имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. Затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении.

Применение: во время ведения и после передачи мяча партнёром при попытке отбора мяча соперником сбоку или сбоку-сзади.

Обучение:успешное выполнение финтов во многом определяется способностью игрока неожиданно и резко изменить направление движения. При обучении и совершенствовании обманных движений применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Упражнения:

Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналу.

1. Во время бега по сигналу или в определённом месте (например, около поворотной стойки) игрок выполняет выпад в одну сторону, затем делает рывок в другую.
2. Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнёров с имитацией обманных движений.
3. Ведение мяча, имитация удара («ложный замах» бьющей ногой), продолжение ведения мяча.
4. Игрок ведёт мяч, посылает его мимо стойки или пассивно играющего партнёра с од-

ной стороны, а сам обегает его с другой стороны и продолжает ведение мяча в нужном ему направлении.

5. По первому сигналу — ведение мяча, по второму сигналу — остановка мяча, по третьему сигналу — поворот с мячом и рывок в другом направлении.

6. Подвижная игра «Пятнашки»: а) без мяча; б) с ведением и передачами мяча.

Финт «уход» выпадом

Техника выполнения. Игрок ведёт мяч навстречу сопернику. В 2 — 3 шагах от соперника он делает выпад вправо, показывая ногами и туловищем, что намерен уйти в сторону выпада. Соперник, пытаясь перекрыть зону прохода, перемещается в сторону выпада, а нападающий внешней частью подъёма левой ноги проталкивает мяч влево от среагировавшего на обманное движение соперника и продолжает ведение мяча.

Применение: во время ведения при атаке соперника.

Обучение:

1. В беге выполнить выпад в одну сторону, затем сделать рывок в другую по сигналу учителя или в определённом месте, например, около поворотной стойки, на линии штрафной площади.

2. То же, но с ведением мяча: а) в ходьбе; б) в медленном беге.

Игра вратаря. Ловля катящегося мяча вратарем

Техника выполнения. Вратарь наклоняется вперёд, ноги вместе, опускает руки вниз. Ладони обращены к мячу, пальцы расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу, руки сгибает в локтевых суставах и подтягивает мяч к животу или груди. После этого вратарь выпрямляется.

При ловле мяча, катящегося в стороне от вратаря, необходимо предварительно переместиться в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом.

Обучение:

1. Бросить мяч в стенку так, чтобы, отскочив, он катился по земле. Переместиться, сомкнуть ноги и подобрать мяч.

2. С 6 — 8 шагов направить мяч ударом ноги в стенку и поймать отскочивший (катящийся по земле) мяч.

3. В парах. Вратарь занимает место в воротах, а партнёр — в 6 — 7 шагах от него. Мяч направляется игроком чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит катящийся мяч.

Ловля мяча, летящего навстречу

Техника выполнения. При ловле низколетящих мячей (до уровня живота) руки, слегка согнутые в локтях, выносятся ладонями вперёд навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперёд, а ноги сгибаются. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу, руки сгибает в локтях и подтягивает мяч к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счёт выпрямления ног и наклона туловища вперёд.

Ловля мячей, летящих на уровне или несколько выше груди, выполняется выставленными вперёд руками со слегка поднятыми ладонями, разведёнными на ширину, не позволяющую мячу проскочить между руками. Как только мяч коснётся ладоней, руки амортизирующим движением сгибаются и направляют мяч к груди, где он захватывается и прижимается к туловищу. Аналогичным движением выполняется ловля мячей, летящих несколько сбоку от вратаря.

При ловле мячей, летящих на уровне или несколько выше головы, вратарь вытягивает руки вверх, ладонями вперёд навстречу мячу, большие пальцы почти соприкасаются. После касания мячом ладоней руки сгибаются и мяч притягивается к туловищу.

Обучение:

1. Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота. Исходное положение — ноги врозь, колени слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, руки вперёд полусогнутые в локтевых суставах, ладони кверху, мяч на ладонях. Подтянуть мяч к груди и вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Подбрасывание мяча вверх на 30 — 40 см. и ловля его с последующим подтягиванием к груди.
3. В парах. Учащиеся ловит мячи, набрасываемые партнёром: на уровне живота, на уровне груди, на уровне и несколько выше головы.
4. Учащиеся поднимают мяч над головой. По сигналу сгибают руки в локтевых суставах и притягивают мяч к груди.
5. Занимающиеся подбрасывают мяч выше головы, ловят его и подтягивают к туловищу.

Ловля мяча сверху в прыжке

Техника выполнения. Высоко летящие мячи ловят двумя руками в прыжке. В зависимости от полёта мяча вратарь выполняет прыжок вверх (вперёд или в сторону), толкаясь одной или обеими ногами. Руки выносятся навстречу мячу, слегка согнутые в локтях. Ладони обращены к мячу, пальцы полусогнуты. Поймав мяч, вратарь сгибает руки и притягивает его к груди. Приземление происходит на слегка согнутые ноги.

Обучение:

1. Имитация ловли мяча двумя руками сверху в прыжке.
2. Игрок подбрасывает мяч выше головы и ловит его сверху в прыжке.
3. В парах. Игрок ловит мячи сверху в прыжке, набрасываемые партнёром на 5 — 6 м. выше головы.

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Техника выполнения.Согнутая в локтевом суставе ударная рука отводится назад с одновременным поворотом туловища (замах). Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряжённой руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Применение:

1) когда невозможно поймать мяч двумя руками;
2) когда мяч опускается перед воротами, а соперник готовится принять его на голову.

Обучение:

1. Имитация ударного движения кулаком: на месте; с небольшого разбега в прыжке.
2. В парах. Один партнёр набрасывает с расстояния 5 — 6 м. по крутой траектории мяч, а другой после движения вперёд в прыжке отбивает мяч.
3. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнёром с 8 м.
4. Два игрока, встав справа и слева от ворот, поочерёдно навешивают мячи на обозначенное место, расположенное в 6 — 7 м. от ворот. Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч.

Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Техника выполнения. Вратарь слегка разворачивается в сторону мяча и отталкивается ближней к мячу ногой, вытягивает руки, ладони поворачивает к мячу. После соприкосновения мяча с ладонями вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и сгибает ноги, чтобы быстрее встать. При падении на бок вратарь вначале касается земли голенью, бедром, тазом, а затем туловищем.

Применение:при ловле катящихся и низко летящих на расстоянии 2 — 2,5 м в стороне от вратаря мячей.

Обучение:

1. И. п. — стойка на коленях, в руках мяч. Выполнять падение на правый и левый бок, вытянув руки с мячом
2. То же, но из положения приседа.
3. В парах. Один игрок встаёт на колени (вратарь), другой набрасывает мяч чуть правее

или левее от него на таком расстоянии, чтобы можно было поймать мяч в падении вытянутыми руками.

4. Мяч устанавливается на расстоянии, чтобы можно было достать его в падении из исходных положений:

а) стойка на коленях;

б)присед;

в) основная стойка вратаря;

г) после одного шага;

д) после приставных шагов.(*Методическое указание: упражнения выполнять на гимнастических матах)*

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футболом

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях по футболу различные соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры без мяча

1. «Пятнашки» («салки»). Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых — догнать и «запятнать» («осалить») играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.
2. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4 — 5 м. По сигналу игроки бегут 20 — 25 м. спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
3. Эстафета «Челночный бег».

Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м. от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м — ещё 3 — 4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, обегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание. Победитель — команда, закончившая бег первой.

Вариант 2. У первых игроков команд — мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.

4. «Бой петухов». Игроки делятся на соревнующиеся пары. По сигналу педагога они сгибают левую ногу и удерживают её левой рукой за стопу, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника потерять равновесие и встать на обе ноги. Игру повторяют несколько раз с поочерёдной сменой опорной ноги.

Игры с передачами мяча

1. «Мяч в стенку». Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

2. «Передачи мяча с перебежками». Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

3. «Передачи мяча капитану». В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. «Точный удар». Игроки с расстояния 10 — 12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3 — 5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Игры с ведением мяча

1. «Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4 — 5 стоек на расстоянии 2 — 3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3 — 5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты:

1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну;

2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну;

3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

2. «Параллельный слалом со спринтом». Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3 — 4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м. от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают 10 м с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша.*(Методическое указание: во второй попытке игроки меняются местами)*

3. «Скоростное ведение мяча по треугольнику». На площадке обозначают два равносторонних треугольника на расстоянии 10 друг от друга. Кто из двух игроков первым закончит ведение мяча, пройдя два раза вокруг своего треугольника?

4. «Челночный скоростной дриблинг». Игроки построены в одну шеренгу за общей ли-

нией старта. Интервал между ними 4 — 5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

5. «Ведение по кругу». На поле обозначают два круга диаметром 9,5 и 8 м (вписанных друг в друга). Через центр проводят среднюю линию, которая делит его на две части. Две команды располагаются на этой линии напротив друг друга. Первые игроки команд с мячом у ног становятся в местах пересечения средней линии с линией круга (на противоположных сторонах).

По сигналу они ведут мячи по кругу (по ходу часовой стрелки) в коридоре шириной 1,5 м.

Обойдя круг, они на месте пересечения средней линии и линии круга передают мяч следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн и т. д. Побеждает команда, закончившая игровую эстафету первой.

6. «Салки с ведением мяча». На поле обозначают квадрат 6х6 м. Четыре игрока располагаются в углах квадрата (с внешней стороны). По сигналу они начинают ведение мяча по периметру (линиям) квадрата и стремятся догнать и осалить рукой впереди бегущего игрока. Игрок получает очко, если он осалит впереди бегущего, и теряет очко, как только коснутся его.

7. «Один на один». Один игрок ведёт мяч по коридору шириной 3 м и длиной 8 — 10 м, стремясь обвести соперника и пройти с мячом вперёд. Второй стремится отобрать мяч у нападающего. Партнёры периодически меняются ролями. За каждую удачную попытку при обводке соперника игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.

Игры с ведением и передачами мяча

1. «Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу, ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.*(Методическое указание: мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.)*

2. «Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20х15 м (или квадрат 15х15 м). На середине боковых линий стойками (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.*(Методическое указание: чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами)*

Игры с перехватом (отбором) мяча

1. «Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется

местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

2. «Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу игроки передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, осуществляют передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик — прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

3. «Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30х30 м. делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому. За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5 — 8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. «Через квадрат». Площадка 15х5 м. делится на три квадрата (5х5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

Игры с бросками мяча

1. «Точный бросок». В 10 — 15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко.

2. «Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15 — 20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.*(Методические указания: в роли водящих могут быть одновременно два-три игрока. Игроки могут располагаться по кругу диаметром 15-20 м, а водящий - в круге)*

3. «Стрелки и бегуны». Играют две команды: в одной — «стрелки», в другой — «бегуны». Команда «стрелков» распределяется на две равные подгруппы, которые располагаются на боковых линиях площадки. У каждого «стрелка» футбольный мяч. Вдоль площадки по центру проводят прямую линию — это ориентир передвижения бегунов. По сигналу один из бегунов бежит по данной линии на противоположный конец площадки, а стрелки бросают в него с двух сторон двумя руками из-за головы футбольные мячи. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает 1 очко. Затем (по сигналу) вперёд устремляется следующий бегун и т. д. После того как пробежит последний участник команды «бегунов», игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Основы физической подготовки

Физическая подготовка в футболе — это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которых зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным ни был футболист, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора средств (соревновательных и тренировочных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для футбола, а также умелого применения методов выполнения тренировочных упражнений.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка — тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей, функциональных возможностей органов и систем организма.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека (бег, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениямии др.).

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, обеспечивающий преимущественное развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближённые к ним по форме, структуре и характеру проявляемых способностей и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

Соотношение средств ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся и др.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности занимающихся — уровню развития отдельных двигательных способностей, функциональным возможностям и телосложению.

В футболе основными (ведущими) физическими способностями являются скоростные, координационные и выносливость; дополняющими — силовые и гибкость.

Скоростные способности

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В футболе скоростные способности являются наиболее важными. Успешная игра команды возможна лишь в том случае, если её игроки опережают игроков соперника, выигрывая у них время и пространство.

В футболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приёмов и тактических действий. Различают следующие

виды скоростных способностей:
1) быстрота двигательной реакции;
2) способность как можно быстрее набрать максимальную скорость (быстрота стартового ускорения);
3) частота (темп) движений;
4) способность длительно поддерживать максимальную скорость (скоростная выносливость);
5) быстрота торможения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. скоростные упражнения.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Различают простую и сложную двигательные реакции.

Простая двигательная реакция — это ответ заранее известным действием или движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (звуковой, зрительный).

Упражнения:

1. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений (упор присев, упор лёжа, стоя спиной в направлении бега).
2. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков (резких ускорений) на 5 — 10 м. по зрительному и звуковому сигналу.
3. В ходьбе по кругу — на неожиданный короткий сигнал педагога (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, выпад, изменить направление движения на 180° или 360°.
4. Подвижные игры с быстрым реагированием на внезапные сигналы, команды, двигательные действия: «Вызов номеров», «Поймай палку», «Поймай мяч» и др.

Сложная двигательная реакция. Проявляется в двух видах: реакции на движущийся объект и реакции выбора.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игрока своей команды или команды соперника и т. д.).

Упражнения:

1. В парах. Один из партнёров движется вперёд, выполняя различные двигательные действия: бег с ускорением, повороты, торможения, финты, остановки. Задача второго — как можно быстрее реагировать и повторять его движения. Упражнение может выполняться без мяча и с ведением мяча.
2. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо и влево.
3. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.*(Методическое указание: при выполнении упражнений следует постепенно повышать скорость движущегося объекта, делать его появление более внезапным, сокращать дистанцию)*

Реакция выбора — это способность быстро и точно выбрать из нескольких возможных продолжений игрового упражнения одно, наиболее эффективное.

Реакцию выбора тренируют путём постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки. Например, вначале обучают защитным действиям на заранее обусловленный проход нападающего вправо; затем ученику говорят о необходимости быстрого и точного реагирования на один из двух вариантов прохода (или удара по мячу), потом трёх вариантов и т.д. В дальнейшем можно постепенно увеличивать скорость действий соперника, чтобы не только находить оптимальный выбор своих ответных действий, но и развивать их быстроту выполнения, доводя её до максимально возможной.

Совершенствование реакции выбора осуществляется в реальных условиях игры.

Быстрота стартового ускорения — это способность как можно быстрее набрать максимальную скорость.

Для развития стартовой скорости у футболистов применяют беговые упражнения Длительностью до 3 с (отрезки 5 — 20 м), выполняемые только с максимальной скоростью.

Упражнения:

1. По сигналу бег на 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш («Кто быстрее»).
2. Бег с ходу (т.е. с предварительного разгона 8 — 10 м) с максимальной скоростью на 10 — 20 м.
3. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10 — 15 мпо сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров.
4. По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в другую.
5. В тройках. После приёма мяча от игрока 1 игрок 3 возвращает его партнёру и делает мощный рывок, чтобы успеть принять мяч, посланный ему «на ход» игроком 2. После 5 — 6 повторений игроки делают паузу 30 с и меняются местами.
6. Скоростные рывки на 5 — 15 м из различных и.п. к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.
7. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки в парах» (с раздельного старта при расположении занимающихся один впереди другого на расстоянии 1 — 1,5 м), «Старт с выбыванием» и др.
8. Различные эстафеты с пробеганием с максимальной скоростью коротких отрезков (5 — 20 м). Например, челночная эстафета на отрезках 5 м, 7,5 м, 10 м. Педагог делит занимающихся на 3 — 5 групп (команд), и они встают в колонны на общей линии старта. На расстоянии 5 м, 7,5 м, 10 м устанавливаются поворотные стойки (конусы или фишки), которых должны касаться игроки при прохождении каждой дистанции.

По сигналу впереди стоящие игроки делают рывок на 5 м, касаются стойки (конуса), разворачиваются на 180°, бегут к своим партнёрам по команде, касаются впередистоящего и встают в конец колонны. После касания второй в колонне игрок начинает бег и выполняет то же задание. Команды должны без отдыха выполнить по 5 серий, что для каждого игрока составит по 50 м. челночного бега.

После этого отдых в течение одной минуты и затем повторение эстафеты до отметки 7,5 м (объём бега в этой серии 75 м). После второй эстафеты отдых 1,5 мин и затем повторение эстафеты до отметки 10 м (объём бега в этой серии 100 м).

Максимальная частота (темп) движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

Упражнения:

1. Бег на месте 5 — 7 с. с энергичным движением рук и ног.
2. Бег 15 — 20 м с максимальной частотой шагов через предметы (фишки, набивные мячи, гимнастические палки и др.), расположенные на расстоянии 1 м и мене друг от друга.
3. Удары мяча ногой в быстром темпе 10 — 15 с. в стену с расстояния 1 — 2 м.
4. Подвижная игра «Быстрые передачи».

Скоростная выносливость — это способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость.Применительно к футболу скоростная выносливость рассматривается как способность эффективно выполнять скоростные действия в течение всей игры или тренировочного занятия.

Упражнения:

1. Повторный бег с максимальной скоростью 8х30 — 50 м, при небольшом интервале отдыха между повторениями (15 — 20 с).
2. Повторный бег на отрезках 150 — 200 м с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха.
3. Переменный бег с многократным переходом с медленного бега 30 — 40 м на бег с ускорением 40 — 50 м и наоборот.
4. Переменный бег со скоростными отрезками не менее 150 м, пробегаемыми с околопредельной скоростью.
5. Челночный бег 7х20 м, 5х30 м.

6. Подвижные игры и эстафеты «Бег-преследование», «Встречная эстафета в четвёрках».

Быстрота торможения — это способность мгновенно остановиться (в связи с изменением ситуации на поле), или начать движение в другом направлении, или переключиться на другое действие.

Упражнения:

1. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.
2. Скоростные рывки от одного ориентира до другого с быстрой остановкой у каждого.
3. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения (без мяча, с ведением мяча).

Основными методами развития скоростных способностей являются:

1) метод повторного выполнения двигательных действий с установкой на максимальную скорость движения;

2) игровой метод (выполнение упражнений в подвижных играх и эстафетах, где различные игровые ситуации вынуждают выполнять двигательные действия с максимальной скоростью);

3) соревновательный метод (выполнение заданий с максимальной скоростью в условиях различных соревновательных ситуаций с установкой на победу или на достижение высокого результата).*(Методические указания: следует учитывать, что продолжительное применение одних и тех же скоростных упражнений, методов их выполнения и условий занятий приводит к образованию так называемого скоростного барьера (стабилизации максимальной скорости, препятствующей дальнейшему её повышению). Поэтому на занятиях необходимо применять различные скоростные упражнения в вариативных изменяющихся ситуациях.Скоростные способности следует развивать вместе с выполнением различных игровых приёмов)*

Силовые способности

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений).

Силовая тренировка в футболе направлена на развитие по меньшей мере трёх проявлений силовых способностей:

- собственно силовые способности (максимальная сила основныхмышечных групп);
- скоростно-силовые способности;
- силовая выносливость.

Эти способности необходимы футболистам, чтобы эффективно вести силовое единоборство в рамках правил игры, сильно и точно делать передачи мяча партнёру или бить по воротам. Кроме того, высокий уровень силовых способностей в значительной степени определяет скорость бега в игре, особенно его мощность в фазе стартового разгона. Сила необходима для развития и проявления прыгучести футболистов.

Средствами развития силовых способностей являются физические *упражнения с повышенным сопротивлением — **силовые упражнения***, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Они подразделяются на следующие группы:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, гантели, гири, набивные мячи.
2. Упражнения на силовых тренажёрах.
3. Упражнения с партнёром.
4. Упражнения, отягощённые массой собственного тела.
5. Изометрические (статические) силовые упражнения.

Большое значение для развития силовых способностей имеют величина применяемого отягощения, скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнения, число подходов в силовом упражнении (число серий), длительность пауз отдыха между повторени-

ями и сериями.

Развитие собственно силовых способностей

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением, проявляются в статическом режиме и медленных движениях. Эти способности определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата, развиваются с помощью физических упражнений силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии достаточно максимального напряжения относительно длительное время.

При развитии силы используются:

1) предельные и околопредельные отягощения (85 — 95% от индивидуально максимального отягощения) с 2 — 3 подходами от 1 до 3 повторений в каждом из них;

2) непредельные отягощения (70 — 80% от индивидуально максимального отягощения) с предельным числом повторений (10 — 12 повторений).

Развитие скоростно-силовых способностей

Скоростно-силовые способности— это способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Упражнения:

1. Бег в горку (крутизной 60°) 10 — 15 м с максимальной скоростью.
2. Прыжки на одной ноге 20 мв быстром темпе с фиксацией времени.*(Методическое указание: упражнение повторить на каждой ноге 3 – 4 раза)*
3. Прыжки на одной и на двух ногах через вертикальные препятствия (гимнастические скамейки, барьеры) с продвижением вперёд.
4. Прыжки на одной и двух ногах с набивным мячом массой 3 кгв руках.
5. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (10 — 15 с).
6. Прыжки с разбега с отталкиванием одной и двумя ногами с доставанием головой высоко подвешенного мяча.
7. Прыжки с возвышения 30 — 70 см с приземлением на слегка согнутые в коленных суставах ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх.
8. Броски набивного мяча массой 1 — 3 кгдвумя руками на дальность из различных исходных положений.
9. Ведение ногой набивного мяча.
10. Подвижная игра «Всадники».

Развитие силовой выносливости

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных усилий.

Упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (до предела).
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течение 20 – 30 с.
3. В положении сед углом «написать» ногами как можно больше цифр, начиная с числа 1.
4. Многократное поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.
5. Многократное приседание со штангой на плечах, масса которой равна 20 — 50% от максимальных силовых возможностей занимающегося.*(Методические указания: в процессе занятий силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление мышц и на растягивание тех групп мышц, которые были задействованы в статическом и динамическом режимах (пружинистые наклоны, висы и т. п.), дыхательными упражнения-*

ми. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме и избежать деформации костей, а также межпозвоночных и суставных хрящевых прослоек)

Основными методами развития силовых способностейявляются:

1) метод максимальных усилий (выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального или субмаксимального сопротивления, например. поднимание штанги предельного или околопредельного веса);

2) метод непредельных усилий (использование непредельных отягощений):

а) с нормированным количеством повторений;

б) с максимальным количеством повторений, т. е. «до отказа»;

3) метод динамических усилий (предусматривает создание максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью и с полной амплитудой);

4) метод круговой тренировки (предусматривает выполнение силовых упражнений в определённой последовательности, как бы по кругу (по «станциям»), с последовательным вовлечением в работу мышц рук, туловища, ног);

5) игровой метод (выполнение силовых упражнений преимущественно в игровой деятельности).

Координационные способности

Координационные способности — это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

К числу основных координационных способностей футболиста относятся:

- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на поле.

Способность к ориентированию в пространстве - умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения:

1. Бег по лабиринту.
2. Бег лицом вперёд — поворот на 180° — бег спиной вперёд — поворот на 180° — бег лицом вперёд и т. д.
3. Бег спиной вперёд с поворотами на 180° и 360°.
4. Бег «змейкой» спиной вперёд с обеганием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей, гимнастических булав и т. п.).
5. Броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнёру.

Способность к перестраиванию двигательных действий –это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям.

Упражнения:

1. Челночное перемещение 5х5 м (7,5х7,5 м) на максимальной скорости: от линии старта — бег лицом вперёд; от противоположной линии — бег спиной вперёд.
2. Челночное перемещение 6 — 8 раз от одной штанги ворот до другой, касаясь их поочерёдно одной рукой. И. п. — стоя в центре ворот.
3. Быстрые перемещения приставными шагами (влево, вправо, вперёд, назад) с переходом в стартовый рывок по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег лицом вперёд — поворот на 180° — кувырок вперёд — бег спиной вперёд.

5. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

6. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками в противоположном направлении по зрительному сигналу.

7. Скоростной бег на отрезке 10 м. после прыжка на 360° вправо (влево).

8. Кувырок вперёд — прыжок через вертикальное препятствие (барьер, гимнастическая скамейка) — скоростной рывок на 10 м.

Выносливость

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

В практике футбола выделяют следующие виды выносливости:

- *общая (аэробная) выносливость:* её уровень определяет возможность сохранения эффективности длительной физической работы (а именно такой является игра или тренировка) в условиях нарастающего утомления;
- *скоростная (анаэробная) выносливость:* её уровень определяет возможность выполнять рывки с максимальной мощностью или максимальной скоростью в течение всей игры или тренировки;
- *специальная:*высокий уровень этого проявления выносливости обеспечивает эффективность тактики и техники в условиях нарастающего утомления.

Средствами развития выносливости являются различные физические упражнения, преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление.

Упражнения:

1. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности (примерно 50% от максимальной скорости) с постепенным увеличением его продолжительности (например, с 10 до 25 — 30 мин при ЧСС 130 — 160 уд/мин).

2. Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130 — 170 уд/мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т.е. бег с переменной скоростью).

3. Бег по пересечённой местности (кросс) 2000 — 5000 мпри ЧСС 140 — 160 уд/мин.

4. Повторный бег с интенсивностью 80 — 90 % на отрезках от 600 до 2000 м.

5. Переменный бег с варьированием скоростей от 30 — 50 до 90% максимума в течение 20 — 25 мин.

Вариант 1. Занимающиеся бегут в группе, и после непродолжительного бега трусцой один из них ускоряется и тянет всю группу за собой. Длина этого ускоренного отрезка и скорость учащегося не задаются педагогом, а выбираются самим занимающимся. Затем после паузы отдыха (бег трусцой) другой занимающийся выполняет рывок с приемлемыми для него скоростью и длиной дистанции, а все остальные должны бежать в этом темпе. Каждый занимающийся должен побывать в роли «ведущего». При этом один может «тянуть» за собой группу на отрезке 200 м, а другой — 50 м.

Вариант 2. Педагог задаёт длину быстрых и медленных отрезков (например, 100 м пробегать быстро и столько же медленно, всего 8 — 10 кругов по стадиону).

6. Челночный бег 4х100 м.

7. Прыжки через короткую скакалку в течение 3 мин и более. Темп прыжков — 135 — 140 в мин.

8. Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

Основными методами развития выносливости являются:

1) равномерный (непрерывное продолжительное выполнение физического упражнения с равномерной скоростью или усилиями);

2) переменный (варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путём направленного изменения скорости передвижения, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. д., его часто называют «фартлек» — игра скоростей);

3) повторный (многократное применение как стандартных, так и различных по длине отрезков, повторяющихся через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности);

4) интервальный (выполнение работы в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разделённых небольшими (строго дозированными) интервалами отдыха между нагрузками);

5) круговой тренировки (последовательное выполнение комплекса специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы);

6) игровой (выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости);

7) соревновательный (выполнение упражнений на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества).

Уровень развития выносливости футболиста определяется временем, в течение которого он может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Этот термин применяется, если имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела. К отдельным суставам применяется термин ***подвижность*** (например, подвижность в плечевом, тазобедренном или голеностопном суставах).

При игре в футбол необходима большая подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Гибкость зависит от эластичности (растяжимости) мышц и связок. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении двигательных действий. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Средствами развития гибкости являются упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц (т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения на растягивание).

Все упражнения на растягивание в зависимости от режима работы мышц подразделяются на три группы:

1) динамические активные упражнения;
2) динамические пассивные упражнения;
3) статические упражнения (стретчинг).

Активные упражнения включают разнообразные наклоны туловища, маховые движения руками и ногами, пружинистые, рывковые движения.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые:

- с помощью воздействий партнёра;
- с отягощениями (набивными мячами, гантелями и др.);
- с резиновым эспандером или амортизатором;
- с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам с помощью рук, сгибание кисти другой рукой и т.п.).

Статические упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращения мышц, окружающих сустав и осуществляющих движение. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5 — 10 с. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку повторений в каждой. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество

повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы («Кто сумеет наклониться ниже, стоя на гимнастической скамейке»; «Кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет» и т. д.).*(Методические указания:упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причём вначале медленно, потом быстрее. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и с отягощениями. Для достижения большей амплитуды движений используется какая-либо предметная цель (коснуться стопой маховой ноги подвешенного на определённой высоте мяча, в наклоне вперёд коснуться ладонями пола и др.). Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей)*