

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДЮЦ  
Краснооктябрьского района  
С.В. Науменко  
от «26» августа 2024г.  
Приказ №232

Пользователь: Науменко Светлана  
Владимировна, директор  
Сертификат:  
00c391e7d121b79a5e899d01121892ee75a  
Выдан: Министрство России  
Период действия сертификата: с  
23.08.2023 по 15.09.2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР  
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»**

Возраст учащихся 7-10 лет

Срок реализации 3 года

**Составитель: Науменко И.М.**  
педагог дополнительного образования

Волгоград -2024

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы «Футбол»** по содержанию является *физкультурно-спортивной*. Занятия по данной программе готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10 - 15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего».

**Актуальность** программы обусловлена социальной востребованностью удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» направлено на полноценное развитие индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- *принципах обучения* (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- *формах и методах обучения* (тренировки, соревнования);
- *методах контроля и управления образовательным процессом* (проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно или несколько занятий, организация и проведение соревнований, судейство соревнований).

Целесообразность применения совокупности приемов и методов определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

**Отличительная особенность.** Программа разработана на основе поурочной программы доктора педагогических наук, профессор М.А. Годика, заслуженного тренера СССР С.М. Мосягина, заслуженного тренера России И.А. Швыкова, кандидата педагогических наук, доцента Котенко Н.В.

В отличие от уже существующих программ, тренировочный процесс строиться на основе закономерностей освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. При каждом повторении какого-либо технического приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ.

Отличительные особенности заключается еще и в особом внимании к развитию мотивации на начальном этапе обучения.

Подавляющее большинство детей приходят не учиться футболу, а играть в него. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства тренировки для разных тренировочных циклов.

Однако только одной игрой невозможно обучить детей футболу: наблюдения показывают, что за время игры число повторений всех технических приемов оказывается недостаточным. Нужны специальные упражнения с многократным повторением таких приемов как ведение и обводка соперника, передачи мяча партнерам, игра головой и т.п. При таком подходе, как мы отмечали выше, формируется «двигательный образ» действия, который заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий. Нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей.

Главное в планировании тренировки для детей – найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки). Да и в самом футболе есть два типа упражнений. Одни из них, игровые (или ситуационные), всегда интересны для детей, и они готовы играть всю тренировку. Другие (назовем эти упражнения стандартными – это передачи мяча в парах, ведения и т.п.) менее интересны для детей. Менее интересны потому, что в них нет игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно: от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться и т.п. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. И в этом случае нужно искать оптимальное соотношение между стандартными (скучными) и ситуационными (интересными) упражнениями в каждой возрастной группе.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение

техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

На начальном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приемов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. И наша задача – добиться, чтобы уже у юных игроков передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью, и при приеме не отскакивал от мальчика или девочки на несколько метров.

У программы по всем годам обучения один учебно-тематический план, так как обучение предполагает многократное повторение одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях, так как при каждом повторении какого-либо технического приема в нервно-мышечной системе юного футболиста формируется его образ.

**Адресат программы**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы: дети от 7 до 10 лет.

Необходимо учитывать, что при одном и том же возрасте у детей может быть разный биологический возраст: по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.).

Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» может быть реализована в двух общекультурных уровнях: ознакомительном, базовым.

**Ознакомительный (общекультурный)** уровень обучения предполагает реализацию программы за один год.

Перед началом обучения проводится диагностика показателей предметной компетенции, мотивации к занятиям, активности, эмоциональной настроенности.

**Базовый (общекультурный)** уровень предполагает выявление и развитие способностей и интереса учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности к футболу.

Срок реализации программы *базового* уровня - 3 года.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий в каждой возрастной группе два-три раза в неделю по два академических часа, возможен вариант ежедневных тренировок по 1 академическому часу.

Количество занимающихся: в группе - 12-15 человек. Программа 1-3 годов обучения может быть реализована за 144 часа или за 216 часов в год.

К занятиям в группе допускаются только дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для участия в тренировочных занятиях необходима справка от врача по соответствующему образцу.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы постоянный. Занятия: групповые. Виды занятий по программе: теоретические, практические, общая физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, учебные и тренировочные игры, контрольные игры и соревнования, сдача нормативов, восстановительные мероприятия.

*по количеству детей, участвующих в занятии* — коллективная форма обучения;

*по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей* - тренировки, соревнования, занятия общей физической подготовкой.

*по дидактической цели* - вводное занятие, практические занятия по углублению знаний, практические занятия по систематизации и обобщению знаний, практические занятия (соревнование, зачетные игры) по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### Типовая структура тренировочного занятия.

1. Разминка:

2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола);

3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола);

4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.);

5. Игра по правилам футбола;

6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей);

7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. Можно пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.), и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста, это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

В основе обучения много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

Обучение игре в футбол предполагает следующие основные темы: знакомство с футболом, обучение элементарному владению мячом: ведение, остановка, передача, удары, техника передвижений.

В играх внутригрупповых и межгрупповых реализуются умения, приобретенные на занятиях.

Учебно-тематический план представляет содержание занятий в целом: в футболе практические занятия включают в себя **все элементы** общей и специальной физической подготовки, техническую и тактическую подготовки, а также учебные тренировочные, контрольные игры и соревнования.

Содержание программы отражает все виды учебной деятельности на занятии футболом. Все года обучения ребенок оттачивает свое мастерство игры, поэтому и учебный план и содержание для 1-3 годов обучения.

#### **Цель программы:**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни средствами обучения игре в футбол.

#### **Задачи программы.**

##### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

##### **Метапредметные:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Личностные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1-3 года обучения (144ч. в год)**

| № п/п | Наименование раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля                            |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1.    | Вводное занятие. Цели и задачи. Тестирование.                                     | 2                | 1      | 1        | Беседа. Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 2.    | Знакомство с футболом. Обучение элементарному владению мячом.                     | 6                | 2      | 4        | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 3.    | Обучение технике ведения мяча ударами по нему.                                    | 12               | 3,5    | 8,5      | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 4.    | Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема.               | 10               | 3      | 7        | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 5.    | Развитие координации движений при выполнении легких ударов по мячу и при ведении. | 20               | 5      | 15       | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 6.    | Обучение различным ударам по мячу ногой.  | 14               | 3,5    | 9,5      | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 7.    | Обучение ведению мяча различными способами.                                       | 8                | 2      | 6        | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 8.    | Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».               | 2                | 0,5    | 1,5      | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 9.    | Обучение технике передач мяча и знакомство с техникой ударов головой.             | 6                | 1,5    | 4,5      | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |
| 10    | Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;                             | 2                | 0,5    | 1,5      | Тестирование, контрольные игры, соревнования.         |

|    |   |    |     |     |   |
|----|---|----|-----|-----|---|
| 11 | Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам»   | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 12 | Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).   | 6  | 1,5 | 4,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 13 | Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков)  | 8  | 2   | 6   | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 14 | Обучение остановке мяча подъемом стопы, знакомство с остановкой мяча бедром, грудью и головой.  | 12 | 3,5 | 8,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 15 | Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановке мяча внутренней стороной стопы.   | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 16 | Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема. Развитие координационных способностей.                               | 6  | 1,5 | 4,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 17 | Развитие координационных способностей. Обучение технике бега.   | 8  | 2   | 6   | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 18 | Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».  | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 19 | Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;   | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 20 | Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.   | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 21 | Обучение технике остановке мяча внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей. Обучение связке «ведение и удар внутренней стороной стопы». | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 22 | Обучение ударам средней и внутренней частями подъема. Развитие «чувства дистанции» между партнерами.  | 2  | 0,5 | 1,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |

|              |   |            |             |              |   |
|--------------|---|------------|-------------|--------------|---|
| 23           | Обучение технике ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема.<br>Развитие координационных способностей и прыгучести. | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 24           | Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.<br>Развитие координационных способностей.   | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 25           | Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».  | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 26           | Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;   | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 27           | Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.                                  | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>144</b> | <b>38.5</b> | <b>105.5</b> |   |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 1-3 года обучения (216ч. в год)

| № п/п | Наименование раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                     |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1.    | Вводное занятие. Цели и задачи. Тестирование.                                     | 2                | 1      | 1        | Беседа. Тестирование.                         |
| 2.    | Знакомство с футболом. Обучение элементарному владению мячом.                     | 8                | 2,5    | 5,5      | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 3.    | Обучение технике ведения мяча ударами по нему.                                    | 16               | 4,5    | 11,5     | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 4.    | Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема.               | 14               | 4      | 10       | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 5.    | Развитие координации движений при выполнении легких ударов по мячу и при ведении. | 24               | 6      | 18       | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 6.    | Обучение различным ударам по мячу ногой.  | 18               | 4,5    | 13,5     | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |

|  |    |     |      |   |
|--|----|-----|------|---|
| 7. Обучение ведению мяча различными способами.   | 12 | 3   | 9    | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 8. Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».   | 2  | 0,5 | 1,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 9. Обучение технике передач мяча и знакомство с техникой ударов головой.   | 10 | 2,5 | 7,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 10 Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;   | 6  | 1,5 | 4,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 11 Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам»   | 6  | 1,5 | 4,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 12 Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).   | 10 | 2,5 | 7,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 13 Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков)  | 12 | 3   | 9    | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 14 Обучение остановке мяча подъемом стопы, знакомство с остановкой мяча бедром, грудью и головой.                                  | 16 | 4,5 | 11,5 | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 15 Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановке мяча внутренней стороной стопы.                                     | 6  | 1,5 | 4,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 16 Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема. Развитие координационных способностей. | 10 | 2,5 | 7,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 17 Развитие координационных способностей. Обучение технике бега.   | 12 | 3   | 9    | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 18 Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».  | 6  | 1,5 | 4,5  | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 19 Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;   | 4  | 1   | 3    | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |

|              |  |            |             |              |   |
|--------------|--|------------|-------------|--------------|---|
| 20           | Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.  | 4          | 1           | 3            | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 21           | Обучение технике остановке мяча внутренней стороной стопы.<br>Развитие координационных способностей. Обучение связке «ведение и удар внутренней стороной стопы». | 4          | 1           | 3            | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 22           | Обучение ударам средней и внутренней частями подъема.<br>Развитие «чувства дистанции» между партнерами.  | 4          | 1           | 3            | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 23           | Обучение технике ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема.<br>Развитие координационных способностей и прыгучести.                          | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 24           | Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.<br>Развитие координационных способностей.  | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 25           | Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».   | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 26           | Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;  | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| 27           | Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.   | 2          | 0,5         | 1,5          | Тестирование, контрольные игры, соревнования. |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>216</b> | <b>56.5</b> | <b>159.5</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-3 года обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть:* Цели и задачи года обучения. Охрана труда. Безопасное владение мячом.

*Практическая часть:* Диагностика готовности к занятию футболом.

*Форма контроля:* тестирование.

## **2. Знакомство с футболом. Обучение элементарному владению мячом.**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **3. Обучение технике ведения мяча ударами по нему.**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики. Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит контролировать мяч и защитит его от соперника. Перевод мяча со стопы одной ноги на стопу другой обеспечивает не только надежный контроль мяча, но и затрудняет отбор его игроком соперника.

Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **4. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема.**

*Теоретическая часть:* Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **5. Развитие координации движений при выполнении легких ударов по мячу и при ведении.**

*Теоретическая часть:* Основы технической подготовки Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают обучение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

В первую очередь следует научиться ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления того «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно – положении бьющей и опорной ног.

В игровых эпизодах футболистам приходится часто выполнять *обманные движения – финты*. Они выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников. В последнем случае игроки, идущие на отбор мяча, теряют контроль над своими зонами, и создается численное преимущество, которое может использовать атакующая команда.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Обучать технике выполнения финтов нужно в детские годы с 6 до 10 лет и в дальнейшем совершенствовать их в юношеском и юниорском возрасте. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **6. Обучение различным ударам по мячу ногами.**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от игрока большего

внимания и контроля. Дело в том, что мяч в этом случае отдаляется от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в отбор.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **7. Обучение ведению мяча различными способами.**

*Теоретическая часть:* Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **8. Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики. Технический прием «остановка» применяется, когда нужно остановить мяч, посланный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих тактических задач. При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, с тем, чтобы мяч не отскочил на не контролируемое расстояние и не попал к противнику. Особенно опасна ошибка при остановке мяча в штрафной площадке при обороне своих ворот. Она позволит противнику, без предварительной обработки, нанести прицельный удар. Неудачная остановка мяча при переходе от обороны к атаке приводит к его потере. В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча, и все они изучаются с раннего возраста.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **9. Обучение технике передач мяча и знакомство с техникой ударов головой.**

*Теоретическая часть:* Освоение правил передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу

*Способы отбора мяча:* перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, и выход из-под игрока.

В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, отбирающий должен занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной подъема: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком в плечо. Натолкнувшись на игрока с мячом, он по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

*Отбор мяча подкатом* - один из наиболее сложных технических приемов игры. Под кат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом можно выполнить, находясь в различной ситуации – спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг даль ней от соперника ногами, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются – внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение можно смягчить рукой, опираясь ею о газон со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделять серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это может привести к серьезной травме как игрока, выполняющего подкат, так и соперника.

#### *Вбрасывание мяча*

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективным, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать, так чтобы большие пальцы соприкасались. За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук, мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага, или с разбега футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один - два шага резко поднимает его над головой, заносит за туловище и бросает. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **10. Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **11. Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам»**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **12. Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **13. Обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков)**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **14. Обучение остановке мяча подъемом стопы, знакомство с остановкой мяча бедром, грудью и головой.**

*Теоретическая часть:* Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка мяча бедром применяется в ситуациях, когда он летит навстречу футболисту по снижающейся траектории. В этом случае бедро необходимо направить навстречу мячу, и в момент касания выполнить уступающее движение назад. Расслабив бедро, перехватываем мяч на удобной для игрока высоте, опускаем его вниз и выполняем последующий прием – удар, передачу и т.д.

Остановка мяча грудью, головой. При подработке или остановке летящего мяча головой, ее необходимо отклонить назад для снижения скорости полета, и в момент соприкосновения с ней полностью взять мяч под контроль, овладев им для решения последующих тех тактических задач. Для остановки мяча грудью нужно вытянуть ее вверх, сделать вдох, с отклонением – прогибом назад, что позволит несколько расслабить мышцы и амортизировать скорость полета мяча, полностью замедлить его движение и сбросить мяч вниз для выполнения последующих технико-тактических действий: обводки соперника, удара по воротам, передачи мяча партнеру и т.д.

Остановка мяча подъемом, или носком. Опустившийся к игроку мяч можно подработать и остановить мяч. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

Остановка мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **15. Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановке мяча внутренней стороной стопы.**

*Теоретическая часть:* Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом. Игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой, и, «придавить мяч» перед собой к газону. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **16. Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема. Развитие координационных способностей.**

*Теоретическая часть:* Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам с этих расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории, при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **17. Развитие координационных способностей. Обучение технике бега.**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка.

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **18. Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».**

*Теоретическая часть:* Этот удар применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается

в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, игрок должен встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема. Применяется при обстреле ворот, в угловых и штрафных ударах, при скрытой передаче мяча партнеру. При выполнении этого удара мяч закручивается, отклоняясь в сторону. Для того, чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Удар применяется в сырую погоду. Удар наносится по размокшему мячу. При ударе по воротам с небольшого замаха. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко.

Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом, или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить вперед мяча, чтобы пятка оказалась против середины мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

«Резаный удар». Такие удары находят все большее применение в современном футболе и используются для передач мяча, ударов по воротам, свободных и штрафных ударов. При таких ударах мяч летит, вращаясь вокруг своей оси. Исполняются они любым способом, но чаще всего внутренней и внешней части подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема отличается от обычных ударов тем, что он наносится не в середину мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

При выполнении удара внешней частью подъема нога соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. В этом случае вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам бьющей ноги. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Мяч, прокатившись по внешней части подъема, отрывается от ноги.

Удар с лета. Один из наиболее сложных технических приемов. При обучении этим ударам, следует обратить внимание на правильное соприкосновение бьющей ноги с мячом. Для того, чтобы попасть точно в ворота, футболист должен повернуться лицом к летящему мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Когда удар серединой подъема в середину мяча выполняется технически правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней и внешней частями подъема.

Удар с полулета. Выполняется в момент отскока мяча от земли. Удары с полулета очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, они выполняются как серединой, так и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Удары по мячу головой. В ходе футбольного матча применяются очень часто. Особенно в Англии, Скандинавских странах, и занимают среди всех технических приемов, по подсчетам статистиков, третье место.

Удары головой опасны после фланговых передач в штрафную площадь. Их наносят атакующие игроки. Используют их и игроки обороны, которые сильным ударом головы стараются вынести мяч за пределы опасной зоны перед воротами. Выполняют передачи мяча головой партнерам и игроки средней линии.

Для того, чтобы воспитать игроков, хорошо выполняющих этот технический прием, не обходимо в процессе обучения активно работать над его освоением. Используют для этого относительно простые упражнения с мячами (лучше упражняться с волейбольными мячами). Удары выполняются серединой лба с места и в прыжке. Бить по мячу детям младшего возраста боковыми частями головы не рекомендуется.

Для нанесения удара головой в прыжке, необходимо хорошо выполнить толчок ногами и скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок выполняется толчком одной или двумя ногами одновременно. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке прыжка движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу.

При ударе боковой частью головы нужно выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, в эту же сторону делается резкое движение головой, чтобы коснуться мяча боковой частью. Для детей младшего возраста удары боковой частью головы, как отмечалось выше, опасны. В этом случае удар наносится лобной частью, но с разворотом головы в направлении удара.

Удар головой в падении – наиболее сложный. Он выполняется тогда, когда мяч летит на игрока на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, выполняет бросок вперед-вниз. Взаимодействие скоростей летящего тела и летящего мяча приводит к тому, что скорость полета последнего оказывается весьма значительной. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **19. Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **20. Обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **21. Обучение технике остановке мяча внутренней стороной стопы.**

#### **Развитие координационных способностей. Обучение связке «ведение и удар внутренней стороной стопы».**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **22. Обучение ударам средней и внутренней частями подъема.**

#### **Развитие «чувства дистанции» между партнерами.**

*Теоретическая часть:* Удар внутренней стороной подъема. Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой – вправо. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

### **23. Обучение технике ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема. Развитие координационных способностей и прыгучести.**

*Теоретическая часть:* Подготовка начинающих футболистов к освоению финтов без мяча:

- После медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения.
- После быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.
- Совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения.
- Выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок.
- Бег в квадрате. На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.
- Во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.
- Салки вокруг столба. Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманного движения туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.
- В штрафной площадке десять футболистов («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся поймать десять других игроков («рыбок»), которые пытаются избежать поимки. «Рыбаки» должны осалить или поймать рыбок, при этом нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время ловли тренер регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания.
- После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный захват на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2-3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того, как тренер почувствует, что данное упражнение освоено, начинаем выполнять аналогичное задание, но с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5 – 2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро, приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед,

делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом. Игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2 – 2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться кругом через одноименное этой ноге плечо. После этого провести мяч на 8 -10 шагов. После освоения этого движения, оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2-3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону. Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

#### **24.Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.Развитие координационных способностей.**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

#### **25.Обучение сочетанию «ведение мяча и удар ногой по воротам».**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **26. Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;**

*Теоретическая часть:* Объяснение выполнения упражнений, технических элементов, тактики.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **27. Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.**

*Теоретическая часть:* Игры являются неотъемлемой частью любого этапа многолетней подготовки юных футболистов. На начальном этапе рекомендуется иметь два тренировочных занятия и один игровой день в неделю. В этот день дети должны играть во внутри школьных соревнованиях, или в соревнованиях между различными ДЮСШ.

Традиционно принято участвовать в таких соревнованиях стабильными командами, но это приводит к тому, что многие тренеры начинают готовить из футболистов 6-9 лет «команды», вместо того, чтобы готовить «технических игроков».

Что бы избежать этого, специалисты юношеского футбола некоторых стран предложили новую систему футбольных соревнований с участием команд с переменным составом. Игры 3 против 3 или 4 против 4 проводятся на площадках не более чем 40 на 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры». На стандартном футбольном поле (105 на 68 м) можно легко разметить 5 таких площадок. На этих площадках одновременно могут играть до 40 юных футболистов, или 10 команд. Самым важным моментом является то, что в каждом туре составы каждой из этих команд будут разными.

Рассмотрим организацию такого соревнования для юных футболистов. Условия: в распоряжении тренера есть 24 футболиста, или 6 команд («А», «В», «С», «D», «Е» и «F»). Необходимо в течение полутора часов провести турнир между этими командами по круговой системе. В этом случае каждая команда должна провести по 5 игр. Продолжительность каждой игры – 2 тайма по 5 минут. Сразу же после первой игры происходит ротация игроков, и дети обязательно должны знать: 1) кто и в какую команду переходит; 2) на какой позиции будет играть в новой команде. Например, два игрока из команды «А» переходят в команду «В». Они занимают места двух футболистов, которые уходят в команду «С» и т.д. На эти переходы уходит примерно 5 минут, после чего начинается 2-й тур. Продолжительность всего турнира – 80 – 90 минут.

Оценивать результаты такого турнира традиционным способом невозможно: в каждой игре состав команды разный. Поэтому оценивают результаты игроков. За победу команды каждый из четырех футболистов получает по 10 очков (соответственно за ничью – по 5 очков). Начисляются игрокам очки за забитые голы (по

одному или по два). Таким образом, футболист, игравший 2 раза в командах, которые победили, и в 3-х командах, которые сыграли вничью, получает 35 очков. Плюс очки за забитые голы.

Рядом с полем должен висеть лист бумаги, на котором отмечен «путь» каждого игрока из команды в команду. Каждый игрок имеет свой номер (например, А<sup>2</sup> или С<sup>4</sup>), специальными знаками маркируются также все игровые площадки. Эти знаки позволяют каждому мальчику легко найти переход от площадки к площадке. Каждый игрок сам ведет подсчет своих очков; вначале с помощью тренера, а потом – самостоятельно.

*Практическая часть:* Тренировка

*Форма контроля:* Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Образовательные:**

к концу обучения

- сформирована культура физических движений;
- имеется положительный опыт технических действий и приемов игры в футбол;
- имеются знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Учащийся владеет навыками и умениями игры в футбол:

- техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ударами по мячу и остановками мяча;
- техникой ведения мяча;
- техникой ударов по воротам;

### **Метапредметные:**

- демонстрирует развитые координационные способности;
- демонстрирует выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности;
- может самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Личностные:**

- соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- проявляет чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- проявляет нравственные качества по отношению к окружающим (уважение к старшим, помощь младшим и т. п.);
- ведет здоровый образ жизни.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**Календарный учебный график**  
**на учебный год дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Футбол»**

| Учебная<br>Группа № | Дата начала и<br>окончания<br>учебных<br>периодов/<br>этапов | Количе-<br>ство<br>учебных<br>недель/<br>занятий | Продолжи-<br>тельность<br>каникул | Сроки контрольных<br>процедур и т.п.   |
|---------------------|--|--|-----------------------------------|--|
| 1-4                 | 02.09./<br>29.05.  | 36/144   | с 01.06.<br>по 31.08              | Сентябрь (диагностика<br>уровня готовности ре-<br>бенка к занятию футбо-<br>лом),<br>декабрь (результатив-<br>ность обучения в первом<br>полугодии- контрольные<br>игры),<br>май (подведение итогов<br>учебного года –соревно-<br>вание) |

**Условия реализации программы**

*Материально- техническое обеспечение:*

-спортивный зал или футбольное поле;

*Перечень оборудования:*

-мячи футбольные- 20шт.;

-насос с иглой для надувания мячей;

-сетка для переноса и хранения мячей;

-футбольные ворота- 2шт;

-сетки для футбольных ворот 2 шт.;

-жилетки игровые разного цвета- 15 шт.;

-флажки разметочные с опорой 8 шт.;

-стойки для обводки- 12 шт.;

-конусы-16 шт.;

-фишки 48 шт.;

-свисток судейский- 1 шт.;

-секундомер 1шт:

*Информационной обеспечение:*

-видеозаписи матчей.

1. <http://rfs.ru/main/news/ct134/73021.html>

2. <https://last.ucoz.net/?xuNYOVr>

3. [https://www.youtube.com/channel/UCkS393H7MLC38vXMOi8twxw?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCkS393H7MLC38vXMOi8twxw?view_as=subscriber)

*Кадровое обеспечение* в реализации программы участвует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием по направленности программы, требований к квалификации нет.

**Формы аттестации** освоения программы:

1. *Диагностика уровня готовности ребенка к занятию футболом.*

- общефизические упражнения на подвижность суставов, гибкость тела, реакцию;
- игра со сверстниками.
- заполнение таблицы результатов диагностики.

|                 |                         |                      |
|-----------------|-------------------------|----------------------|
| Фамилия ребенка | Общефизическое развитие | Игра со сверстниками |
|-----------------|-------------------------|----------------------|

2. *Контроль за освоением программы в течение учебного года:*

- соревнования внутри группы.
- заполнение карточки обучающегося по результатам соревнований.

3. *Контроль за результатами обучения за учебный год:*

- Соревнования между группами объединения и участие в соревнованиях.
- заполнение карточки обучающегося по результатам соревнований.

### Оценочные материалы

#### ВЕДОМОСТЬ

сдачи контрольных нормативов группы **начальной подготовки-2** №

за \_\_\_\_\_ год.

Практическая часть

| № п/п | № норматива, оценка       |             |              |                             |                               |          |             |                             | Итоговая оценка |
|-------|---------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|-----------------|
|       | Общефизическая подготовка |             |              |                             |                               |          |             |                             |                 |
|       | 1                         | 2           | 3            | 4                           | 5                             | 6        | 7           | 8                           |                 |
|       | Бег 30м/сек               | Бег 60м/сек | Бег 6 мин(м) | Прыжки в длину с места (см) | Челночный бег 3 по 100 м(сек) | Бег 300м | 3-х кратный | Подтягивание на перекладине |                 |
|       |                           |             |              |                             |                               |          |             |                             |                 |

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /

#### ВЕДОМОСТЬ

сдачи контрольных нормативов группы **начальной подготовки-2** № за  
2019 год.

## Практическая часть

| №<br>п/п | № норматива, оценка                          |                                |  |                                   |  |                                |                                | Ито<br>гов<br>ая<br><br>оценка |
|----------|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|          | Спец.физ.подготовка и Техническая подготовка |                                |  |                                   |  |                                |                                |                                |
|          | 1  | 2                              | 3  | 4                                 | 5  | 6                              | 7                              | 8                              |
|          | Бег<br>5*30м с<br>ведение<br>м мяча          | Вбрасыва<br>ние мяча<br>руками | Ведение<br>мяча,<br>обводка<br>стоек и<br>удар по<br>воротам<br>(сек.) | Бег 30м<br>с<br>ведение<br>м мяча | Удар по<br>мячу на<br>дальност<br>ь<br>(м) | Удар по<br>мячу на<br>точность | Жонгл<br>ирова<br>ние<br>мячом |                                |

### Методические материалы:

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**литература для педагогов и родителей**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.

2. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.

3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012

4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.

5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.

6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.

7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.
7. Лапшин О., Восилнос А., Янчаускас. Подготовка юных футболистов. – Вильнюс, 1987.
8. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. (Полишкис М.С., Выжгин В.А.)
9. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.

**Список литературы для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М.: Просвещение, 2006
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111 с.
4. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М.: Просвещение, 2007
6. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. Физкультура и спорт», 1978 г.
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное