

Краснодарский край, Абинский район, станица Эриванская  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 39 им. В.А. Козлова  
муниципального образования Абинский район  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета  
от 21.08.2023 протокол № 1  
Председатель А.В. Федина  
подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Футбол»

(указать учебный предмет, курс)

Возраст обучающихся 6-14 лет

Срок реализации 1 год

(модифицированная, 6-14 лет, срок реализации 1 год)

Автор-составитель:

А.С. Мельниченко

педагог дополнительного образования

ст. Эриванская  
2023 год

## Пояснительная записка

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития детей, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 6 – 14 лет.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 года.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по футболу на 38 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

*Актуальность программы* состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка

юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

*Цель программы:*

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

Содержание программы позволяет решить следующие задачи:

### *1. Образовательные задачи*

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

-обучить детей безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

-освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### *2. Развивающие задачи.*

-развивать внимание, воображение воспитанников

-формировать у воспитанников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

### *3. Воспитательные задачи.*

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

-воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

-укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом.

В младшей группе решаются определённые *задачи*: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами

футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10–15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 20 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для младшего возраста материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Каждый ребёнок младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Педагогам дополнительного образования рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка* предусматривает всестороннее развитие физических способностей, *специальная* – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

*Цель специальной физической подготовки* – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить

манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого воспитанника, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

	Контрольные упражнения	Возраст (лет)								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1	5,1	5,0	5,0	4,8	4,5	4,5
2	Бег 300 м (с)	72	61	59	59	55	55	52	50	50
3	6–минутный бег (м.)	1050	1150	1300	1300	1350	1350	1370	1500	1500
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165	165	170	170	185	200	200
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3	6,3	6,0	6,0	5,5	5,0	5,0
6	Удар по мячу ногой	25	35	45	45	50	55	55	60	65

	Контрольные упражнения	Возраст (лет)								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
	на дальность (м.)									
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12	12	15	15	20	25	30
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5	5	10	10	15	20	25
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11	10,5	10,5	10	10	9	8
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13	15	15	20	25	30	30

*После первого года обучения занимающийся в секции должен знать:*

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

*уметь:*

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

*владеть* игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

*знать:*

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;

- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

*уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

*Основные формы деятельности*

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёт

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;



- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержания программы

### *1. Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;

Спорт как часть физической культуры.

### *2. Развитие футбола в России*

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

### *3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание*

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

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

### *4. Правила игры в футбол*

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

### *5. Места занятий, оборудование*

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

### *6. Общая и специальная физическая подготовка*

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

### *Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением

рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.)

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из положения сидя. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положении лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

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

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить

бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### *7. Техника игры в футбол*

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

#### *Виды ударов*

##### *Удар по мячу ногой*

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

##### *Удары по мячу головой*

#### *Техника передвижения*

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

#### *Остановка мяча*

##### *Ведение мяча*

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров;

### *Финты*

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

### *Отбирание мяча*

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

### *Приемы игры вратаря*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

### *8. Тактика игры в футбол*

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная.

### *Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».*

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### *Тактика нападения*

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

### *Индивидуальные действия с мячом.*

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

#### *Групповые действия.*

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

#### *Тактика защиты*

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

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

#### *Групповые действия.*

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

#### *Тактика вратаря.*

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

#### *9. Соревнования по футболу*

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий .

*10. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (зачёт).*

### Календарно-тематическое планирование по футболу.

№. п/п	Дата проведения занятия		Кол-во часов	Тема урока
	План	Факт		
1.			2	Изучение правил игры в футбол Разминка Эстафеты с мячом
2.			2	Разминка Остановка мяча и удар по воротам Эстафеты с мячом
3.			2	Разминка Передача мяча верхом Игра в пас на коротком расстоянии
4.			2	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом
5.			2	Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом
6.			2	Разминка Повторение правил игры в футбол Отработка остановки мяча
7.			2	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом
8.			2	Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом
9.			2	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
10.			2	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
11.			2	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
12.			2	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
13.			2	Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь
14.			2	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
15.			2	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
16.			2	Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь
17.			2	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам

18.			2	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
19.			2	Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь
20.			2	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
21.			2	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
22.			2	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
23.			2	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
24.			2	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол
25.			2	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
26.			2	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
27.			2	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол
28.			2	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
29.			2	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
30.			2	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол
31.			2	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
32.			2	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол

33.			2	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
34.			2	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
35.			2	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
36.			2	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
37.			2	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
38.			2	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
39.			2	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
40.			2	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
41.			2	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
42.			2	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
43.			2	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
44.			2	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
45.			2	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
46.			2	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
47.			2	Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами
48.			2	Разминка Отбор мяча Игра в футбол
49.			2	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол



50.			2	Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами
51.			2	Разминка Отбор мяча Игра в футбол
52.			2	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
53.			2	Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами
54.			2	Разминка Отбор мяча Игра в футбол
55.			2	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
56.			2	Разминка Ведение мяча. Остановка мяча грудью
57.			2	Разминка Повторение правил игры в футбол Подача и розыгрыш углового Игра в футбол
58.			2	Разминка Остановка мяча грудью, головой, голеностопом Игра в футбол
59.			2	Разминка Повторение правил игры в футбол Подача и розыгрыш углового Игра в футбол
60.			2	Разминка Отработка длинного паса Игра в квадрат Игра в футбол
61.			2	Разминка Групповые действия защиты Вратарская техника Игра в футбол
62.			2	Разминка Групповые действия защиты Вратарская техника Игра в футбол
63.			2	Разминка Игра в квадрат Удары по воротам Игра в футбол
64.			2	Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использование конусов

65.			2	Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в футбол
66.			2	Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в футбол
67.			2	Разминка Отработка длинного паса Игра в квадрат Игра в футбол
68.			2	Разминка Групповые действия защиты Вратарская техника Игра в футбол
69.			2	Разминка Игра в квадрат Удары по воротам Игра в футбол

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>_____ Мельниченко А.С.</p> <p>(подпись)</p> <p>Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ Игнатьева Т.Ю.</p> <p>(подпись)</p> <p>Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.</p>
--	--

*Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся детей.

#### *Тактика нападения*

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

*Индивидуальные действия.* Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. **Д е й с т в и е б е з м я ч а .** К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся. Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков. Действия с

**м я ч о м .** Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приёмы. Введение как тактическое средство целесообразно

применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию. Обводка – это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты). Обводка с изменением скорости движения наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом. Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.). Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения. Передачи – это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия. По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10 м), средние (10-25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он

на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим. Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

*Групповые действия.* Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты. Комбинации в игровых эпизодах проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинация «стенка» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч. Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону. Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча. К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание». Комбинация «взаимозаменяемость» может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по

флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер. Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника. Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике. В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

*Командные действия.* Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения. Быстрое нападение – наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Различают три фазы быстрого нападения. Начальная фаза – переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки. Развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника. При постепенном нападении выделяют следующие фазы. Начальная фаза – переход от обороны

к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников. Развитие атаки – постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Завершение атаки – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

#### *Тактика защиты*

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. *Индивидуальные действия.* Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча. Закрывание – это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать. Перехват – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча. *Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара. Отбор мяча в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом. Противодействие передаче мяча используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу. Противодействие ведению применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается отеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля. Противодействие удару используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом



защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

*Групповые действия.* Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне. При противодействии комбинации «стенка» главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение. Противодействие комбинации «скрещивание» заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредоточиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам. К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». В случае, когда соперник, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит прежде всего от согласованности действий игроков защитной линии. Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и построение «стенки». «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

*Командные действия.* В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий

командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Защита против быстрого нападения предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача. При защите против постепенного нападения обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне. Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищаемого игрока за порученного ему соперника. Зонная защита – это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

*Тактика вратаря.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные упражнения.

#### *Техника игры в футбол*

Охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча

включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарскую технику. Футбольный фристайл .

### *Виды ударов*

Удары по мячу ногой разделяются на более употребительные и менее употребительные.

К первой группе относятся:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Ко второй группе относятся:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Во время игры удары по мячу ногой применяются при передаче мяча (пас), при ударе по воротам, при штрафных и свободных ударах. Если сила удара направлена не через центр мяча, то мяч может «срезаться», т. е. будет вращаться вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону. Удар по мячу представляет собой комплексное движение. При сильных ударах большую роль играет движение верхней половины туловища.

### *Удар по мячу ногой*

Во время ударов по мячу ногой футболист слегка наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть тела на опорную ногу, которая слегка согнута в колене, для большей устойчивости. Руки также расставлены в стороны для поддержания равновесия. В момент удара для его усиления туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, выносится вперед. Лишь в таком положении футболист может сохранить равновесие и нанести наиболее сильный удар по мячу.

Большое влияние на траекторию полета мяча оказывает положение и удаленность опорной ноги от мяча. Если игрок находится вблизи мяча, то он использует низкие передачи. Положение голеностопного сустава должно быть по возможности четко фиксировано. В момент удара футболист должен

смотреть на мяч, ибо расстояние до цели он фиксирует заранее. Эти основные замечания относятся ко всем видам ударов по мячу ногой.

#### *Удары по мячу головой*

Удары по мячу головой используются в основном для передачи высоколетящих мячей. Удары головой выполняются без прыжка, в прыжке, на бегу и в прыжке прогнувшись. Предпосылками для интенсивного удара являются хороший замах верхней частью туловища и напряжение затылочной мускулатуры. Наиболее точные удары выполняются лбом.

#### *Техника передвижения*

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

#### *Остановка мяча*

Под этим понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча. Катящиеся мячи чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Мяч, падающий сверху спереди, также останавливают подошвой или внутренней стороной стопы.

Летящий мяч можно, остановить также головой, грудью или животом. При остановке мяча с переводом игрок сначала останавливает мяч ногой (внутренней или внешней частью подъема), а затем движется с ним в необходимом направлении. При остановке мяча большое значение имеет отведение назад той части тела, которая останавливает мяч. Это делается для смягчения силы удара и предотвращения отскока мяча. Игрок должен хорошо чувствовать мяч

#### *Ведение мяча*

Ведение мяча создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъема. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся

партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

### *Финты*

С помощью финтов (преднамеренных обманных движений) игрок пытается ввести соперника в заблуждение. Футболист вызывает соперника на реакцию в ложном направлении для того, чтобы самому получить преимущество в тактико-технических действиях. Финты играют большую роль в единоборстве с соперником. Обычно применяются финты туловищем (обманные движения корпусом), финты ногами (обманные движения ногами для удара по мячу) и финты с отведением мяча назад. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

### *Отбирание мяча*

К технике отбирания мяча относятся: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

### *Приемы игры вратаря*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по

неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.