

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Управление образования администрации Рыбинского района**  
**МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Буянкова Т.И. \_\_\_\_\_

\_\_№1\_\_ от \_\_28.08.24г\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Крук И.В. \_\_\_\_\_

№ 01-10-214 от 30.08.24г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Мини -футбол»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст детей: 7-11**

**Срок реализации: 2 года**

**Составитель:**  
**педагог дополнительного образования**  
**В.А.Кузьминых**

**Заозерный, 2024 год**

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини - футбол» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МБОУ СОШ №1 г. Заозерного.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- авторской программы «Футбол» автора-составителя Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет. Форма реализации – очная. Срок реализации программы составляет 2 года. Объем учебной нагрузки – 72 часа в первый год обучения, 72 часа во второй год обучения. Итого 144 часа.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Направленность:** физкультурно - спортивная

### **Новизна программы**

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь.

Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся футболом. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и совершенствования спортивных навыков.

### **Актуальность.**

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. Футбол – один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол

### **Адресат программы:**

Возраст детей 7-11 лет

Наполняемость групп: 12-15 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию по футболу.

### **Сроки и объем освоения программы:**

Программа рассчитана на 72 часа первый год обучения, 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа на 36 учебных недель и 72 часа второй год обучения.

### **Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения – очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий.

Формы занятий:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

индивидуальная работа с обучающимся;

участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;  
инструкторская и судейская практика учащихся.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа) с перерывами каждые 45 минут, с 15 минутным перерывом.

**Цель программы** – мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность. развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

#### **Задачи программы**

*обучающие:* ознакомить с историей развития футбола;

- освоить технику и тактику игры в мини-футбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

*воспитывающие:* воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

*развивающие:* способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Планируемые результаты.

#### **Предметные:**

– навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о футболе, практические умения и навыки в игре, владение спортивной техникой и тактикой мини-футбола, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
  - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

### ***Метапредметные***

Обучающиеся будут уметь:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности;
- выделять суть учебной задачи;
- вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- слушать и задавать вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- развить силу, ловкости, координации движений.

### ***Личностные:***

*Обучающиеся научатся:*

- проявлять устойчивый и осознанный интерес к занятиям по мини-футболу;
- испытывать потребности к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- соблюдать социальные нормы поведения;
- сотрудничать с другими обучающимися в совместной деятельности;
- формировать доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость.

## 1.2 Содержание программы

### Учебный план.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2	0	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	8	32	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	16	4	12	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	16	8	8	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	8	2	6	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	30	1	29	Игра. Соревнование.
8	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговый контроль.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	

## Содержание учебного плана

### Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

#### *Беседа:*

О значении спорта в жизни человека. Футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения. МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» - учреждение дополнительного образования.

#### *Опрос:*

Знания о футболе.

#### *Теория:*

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

*Практика:* Входной контроль физической подготовки.

### Общая физическая подготовка:

*Теоретические занятия:*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

*Практические занятия:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс). Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **3 Специальная физическая подготовка:**

*Теоретические занятия:*

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

*Практические занятия:*

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без

мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 гр. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Техническая подготовка:**

#### *Теоретические занятия:*

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

#### *Практические занятия:*

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка:**

#### *Теоретические занятия:*

Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

#### *Практические занятия:*

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

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами.

Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

### 3.6. Тестирование:

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	1 1.9	12.2	1 1.5	1 1.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4

	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мяча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5

	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

### **Участие в соревнованиях:**

*Теоретические занятия:*

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

*Практические занятия:*

Контрольные игры и соревнования:

Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

**Итоговое занятие:** Контрольные испытания:

- чеканка мяча 60 сек.
- удары по воротам после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий).
- штрафные удары, обводка стенки.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график обучения

В календарно-учебной графике нет деления на разделы программы, так как в занятиях предусмотрены интегрированные теоретические, практические занятия, элементы общей и специальной физической подготовки, обучение тактическим и техническим приемам, теоретическое и практическое тестирование.

#### 1 группа

№ п/п	Тема занятия	Ко- л- во час- ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина измени- я даты
<b>1 год обучения</b>							
1.	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	2	Беседа	устный опрос тестирование	04.09		
2.	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий	11.09		
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий	18.09		
4.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Техника безопасности	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий	25.09		
5.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2	Комбинирован	выполнение	02.10		

			ное занятие	практических заданий Опрос, тестирование.			
6.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий	09.10		
7.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	16.10		
8.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	23.10		
9.	Удар по летящему мячу серединой подъёма	2	Комбинированное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	30.10		
10.	Удар по летящему мячу серединой лба	2	Комбинированное занятие	Выполнение практических заданий	06.11		
11.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Тестирование.	13.11		
12.	Удар по летящему мячу боковой частью лба	2	Комбинированное занятие	Выполнение практических заданий	20.11		
13.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	Практическое	выполнение	27.11		

			занятие	практических заданий			
14.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	04.12		
15.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	11.12		
16.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	19.12		
17.	Остановка мяча грудью	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	25.12		
18.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	15.01		
19.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	22.01		
20.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	29.01		
21.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	05.02		

22.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	12.02		
23.	Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	19.02		
24.	Выбивание мяча ударом ногой	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	26.02		
25.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	05.03		
26.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	12.03		
27.	Отбор мяча перехватом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	19.03		
28.	Отбор мяча перехватом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	27.03		
29.	Отбор мяча в подкате	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	02.04		
30.	Отбор мяча в подкате	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	09.04		

31.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	16.04		
32.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	23.04		
33.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	30.04		
34.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	07.05		
35.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	14.05		
36.	Итоговое занятие 1 года обучения. Соревновательная игра	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Итоговая аттестация первого года обучения. Опрос или тестирование	21.05		
<b>2 год обучения</b>							
1.	Вводный урок. Формирование группы. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	2					
2.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка,	2					

	удар по воротам. Техника безопасности.						
3.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
4.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
5.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
6.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
7.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
8.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
9.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
10.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
11.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
12.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
13.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
14.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					

	удар по воротам.						
15.	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	2					
16.	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	2					
17.	Двусторонняя учебная игра	2					
18.	Позиционные нападения	2					
19.	Позиционные нападения	2					
20.	Двусторонняя учебная игра	2					
21.	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	2					
22.	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	2					
23.	Двусторонняя учебная игра	2					
24.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	2					
25.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	2					
26.	Двусторонняя учебная игра	2					
27.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
28.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
29.	Двусторонняя учебная игра	2					

30.	Игры, развивающие физические способности	2					
31.	Игры, развивающие физические способности	2					
32.	Двусторонняя учебная игра	2					
33.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
34.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
35.	Двусторонняя учебная игра	2					
36.	Итоговое занятие. Игра-соревнование	2					

2 группа

№ п/п	Тема занятия	Ко- л- во час- ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина измени- я даты
<b>1 год обучения</b>							
37.	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	2	Беседа	устный опрос тестирование	02.09		
38.	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий	09.09		
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий	16.09		
40.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Техника безопасности	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий	23.09		
41.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических заданий Опрос, тестирование.	30.09		
42.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	2	Комбинирован- ное занятие	выполнение практических	07.10		

				заданий			
43.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	14.10		
44.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	21.10		
45.	Удар по летящему мячу серединой подъёма	2	Комбинированное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	28.10		
46.	Удар по летящему мячу серединой лба	2	Комбинированное занятие	Выполнение практических заданий	11.11		
47.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Тестирование.	18.11		
48.	Удар по летящему мячу боковой частью лба	2	Комбинированное занятие	Выполнение практических заданий	25.11		
49.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	02.12		
50.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	09.12		

51.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	16.12		
52.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	23.12		
53.	Остановка мяча грудью	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	28.12		
54.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	13.01		
55.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	20.01		
56.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	27.01		
57.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	03.02		
58.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	10.02		
59.	Выбивание мяча ударом ног. Техника безопасности.	2	Практическое занятие	выполнение практических	17.02		

				заданий			
60.	Выбивание мяча ударом ногой	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	24.02		
61.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	03.03		
62.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	10.03		
63.	Отбор мяча перехватом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	17.03		
64.	Отбор мяча перехватом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	24.03		
65.	Отбор мяча в подкате	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	31.03		
66.	Отбор мяча в подкате	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	07.04		
67.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	14.04		
68.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2	Практическое занятие	выполнение практических	21.04		

				заданий			
69.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	28.04		
70.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	05.05		
71.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом	2	Практическое занятие	выполнение практических заданий	12.05		
72.	Итоговое занятие 1 года обучения. Соревновательная игра	2	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Итоговая аттестация первого года обучения. Опрос или тестирование	26.05		
<b>2 год обучения</b>							
37.	Вводный урок. Формирование группы. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	2					
38.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности.	2					
39.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
40.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					

41.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
42.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
43.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
44.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
45.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
46.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
47.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
48.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
49.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
50.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2					
51.	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	2					
52.	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	2					
53.	Двусторонняя учебная игра	2					
54.	Позиционные нападения	2					

55.	Позиционные нападения	2					
56.	Двусторонняя учебная игра	2					
57.	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	2					
58.	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	2					
59.	Двусторонняя учебная игра	2					
60.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	2					
61.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	2					
62.	Двусторонняя учебная игра	2					
63.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
64.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
65.	Двусторонняя учебная игра	2					
66.	Игры, развивающие физические способности	2					
67.	Игры, развивающие физические способности	2					
68.	Двусторонняя учебная игра	2					
69.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					

70.	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	2					
71.	Двусторонняя учебная игра	2					
72.	Итоговое занятие. Игра-соревнование	2					

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально – техническое обеспечение.

1. Футбольные мячи
2. Стойки для обводки
3. Фишки игровые
4. Скакалки
5. Манишки игровые
6. Гантели различной массы
7. Свисток
8. Секундомер
9. Насос ручной
10. Аптечка

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

- сдача контрольных нормативов;
- итоговая соревновательная игра

## 2.4. Методические материалы

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых для реализации программы являются сайты:

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

[www.minsport.ru](http://www.minsport.ru)

### Тренировочное занятие: Разминка:

Упражнения на разогрев:

- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
- бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну сторону, затем в другую, начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперёд, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперёд правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

### **Основная часть:**

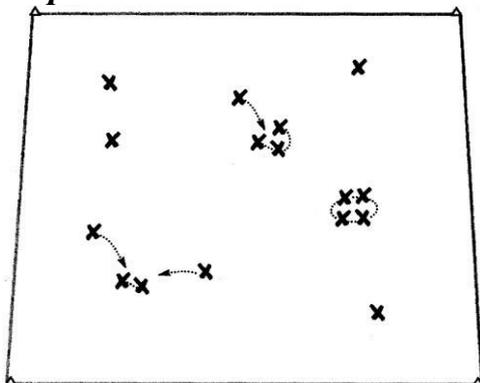
Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в футбол.

### **Заключительная часть:**

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

## **Описание упражнений:**

### **Упражнение 1**



**Задача:** отработка реакции и смена направления движения.

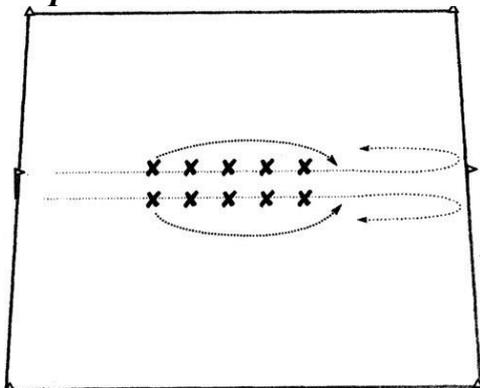
**Организация и содержание:** группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то

число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

### *Упражнение 2*



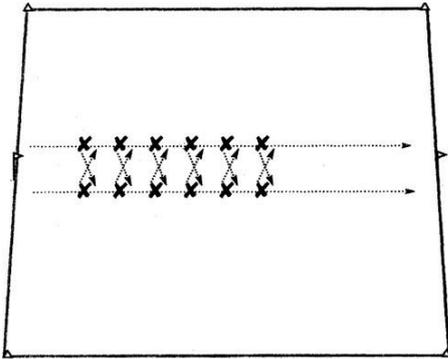
**Задача:** аэробная работа и смена скорости.

**Организация и содержание:** игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семят к флажку, «оггибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

### *Упражнение 3*



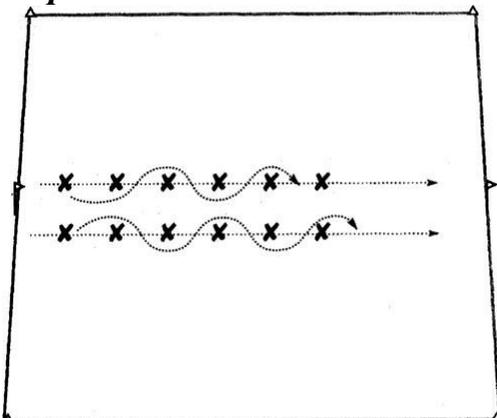
**Задача:** аэробная работа и перемещения в сторону.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на расстоянии 2м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

#### Упражнение 4



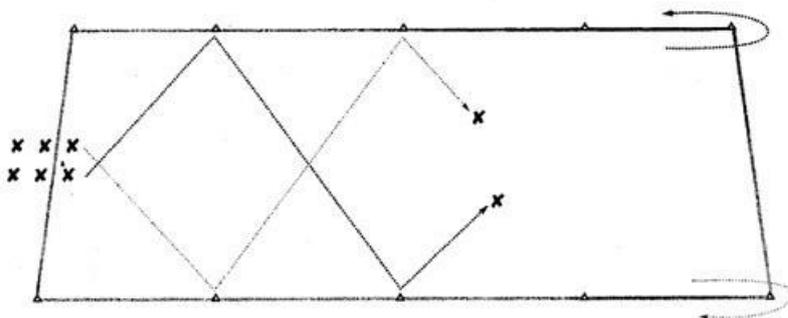
**Задача:** смена направления.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

### Упражнение 5



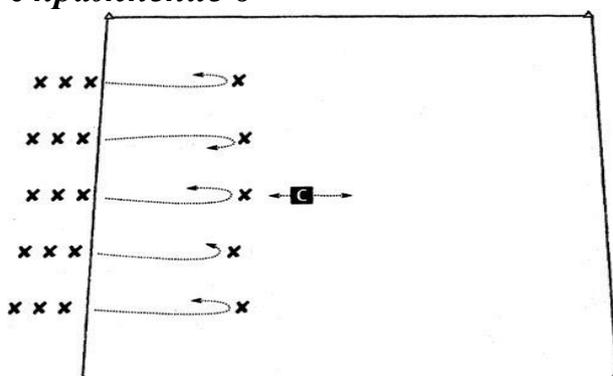
**Задача:** смена направления.

**Организация и содержание:** размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

**Инвентарь:** десять стоек.

**Рекомендации:** тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

### Упражнение 6



**Задача:** смена скорости и направления.

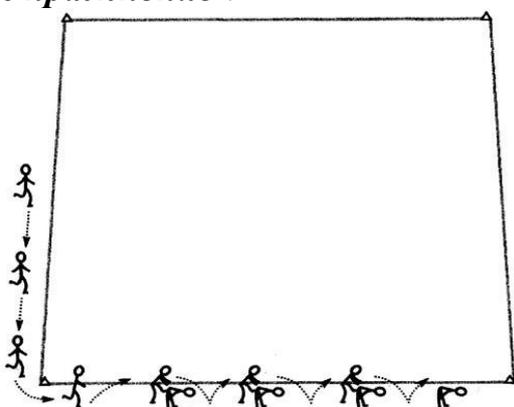
**Организация и содержание:** колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25x25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать

к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после стартуется следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).

### Упражнение 7



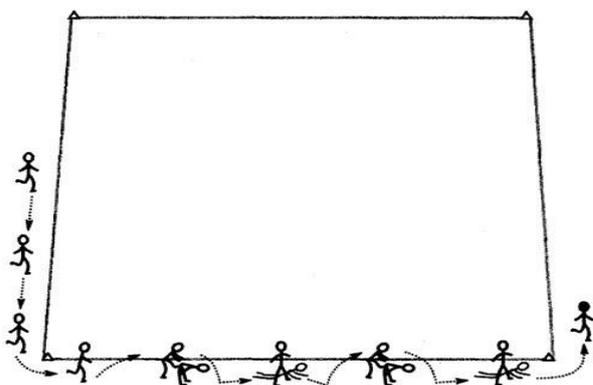
**Задача:** аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

**Организация и содержание:** колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20x20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее не прыгали через щуплых.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

### Упражнение 8



**Задача:** бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

**Организация и содержание:** как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т.

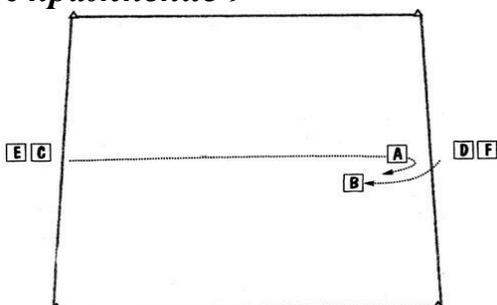
е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату.

Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или добавить количество кругов.

### Упражнение 9



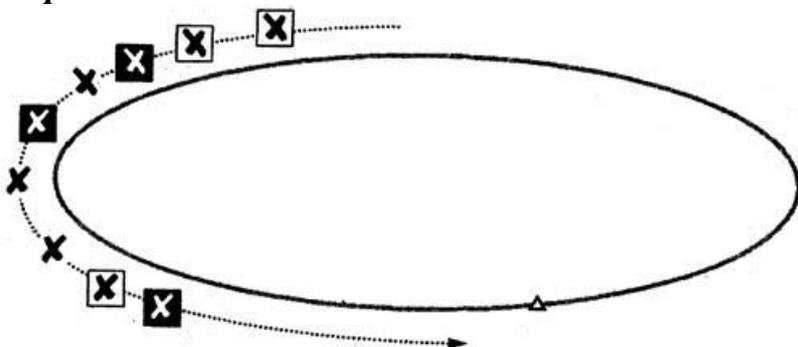
**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорости.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

### Упражнение 10



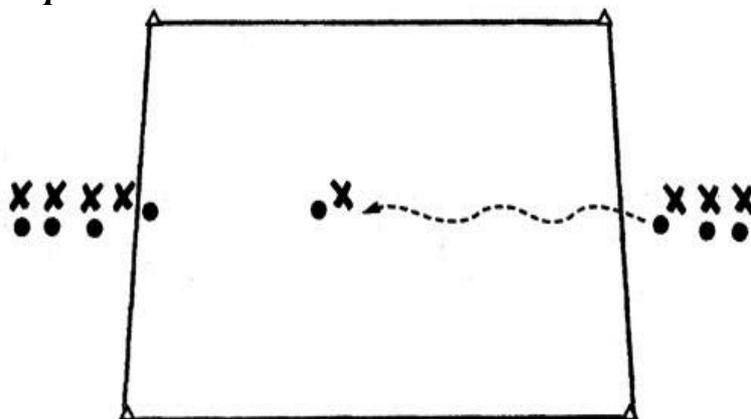
**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

**Организация и содержание:** группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

**Инвентарь:** одна стойка.

**Рекомендации:** тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительные попытки. Если игрок во время всех своих попыток погибает стойку последним, то выбывает.

### Упражнение 11



**Задача:** скоростное ведение мяча.

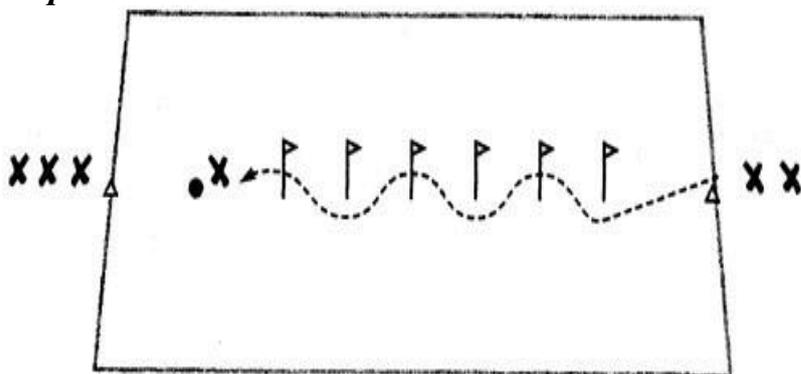
**Организация и содержание:** две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на

расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

**Инвентарь:** четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

**Рекомендации:** можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.

### *Упражнение 12*



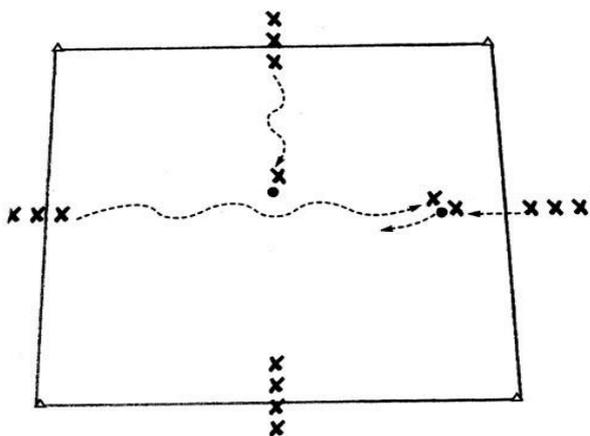
**Задача:** ведение мяча на ограниченном пространстве.

**Организация и содержание:** группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

**Инвентарь:** две стойки, шесть-восемь флажков.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

### *Упражнение 13*



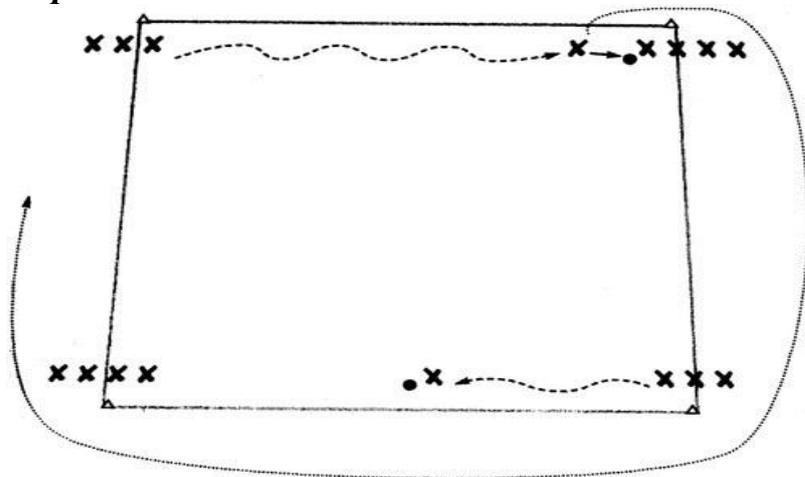
**Задача:** скрещивания и бег с мячом.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

#### Упражнение 14



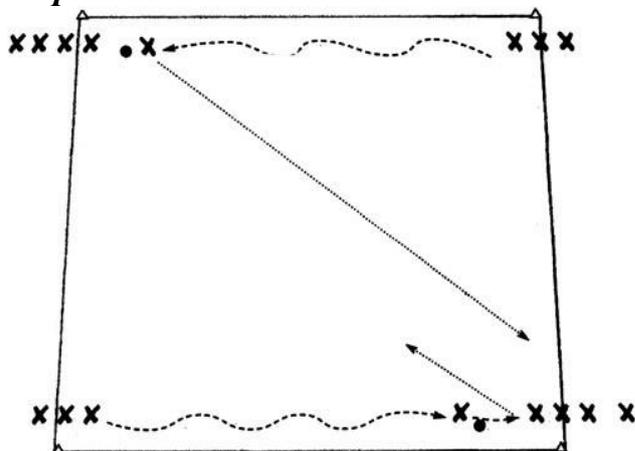
**Задача:** бег с мячом и без него.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.

### Упражнение 15



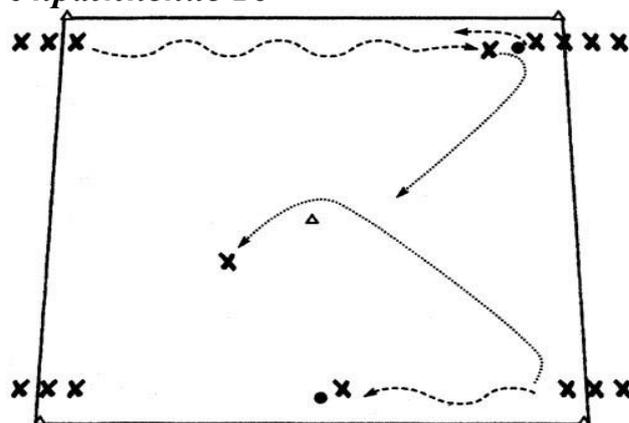
**Задача:** бег с мячом со сменой направления движения.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

### Упражнение 16



**Задача:** бег с мячом и резкой сменой направления.

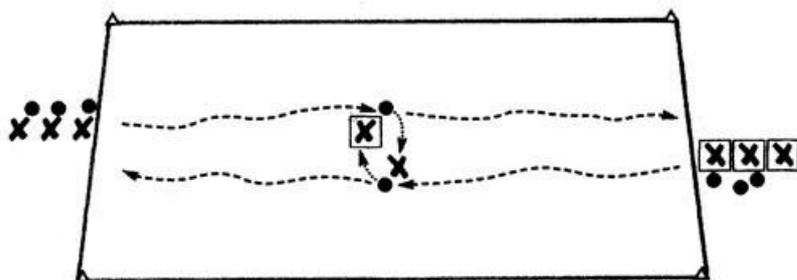
**Организация и содержание:** как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведав мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по

направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

### *Упражнение 17*



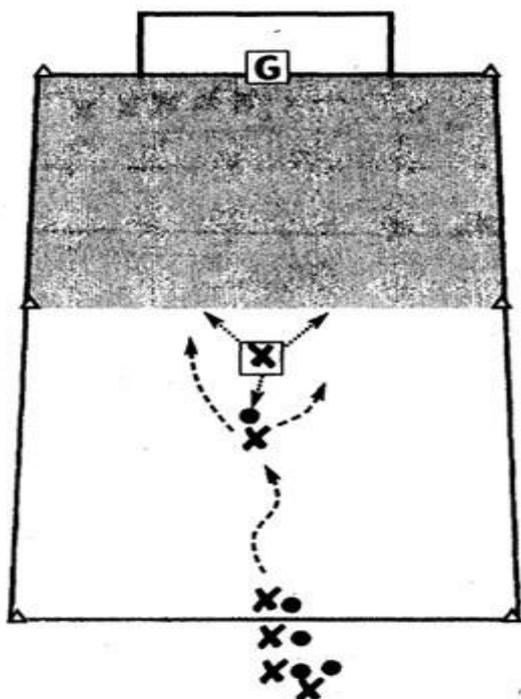
**Задача:** бег с мячом, остановка и повороты.

**Организация и содержание:** две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15-20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

**Инвентарь:** четыре пилона, много мячей, комплект жилеток.

**Рекомендации:** тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

### *Упражнение 18*



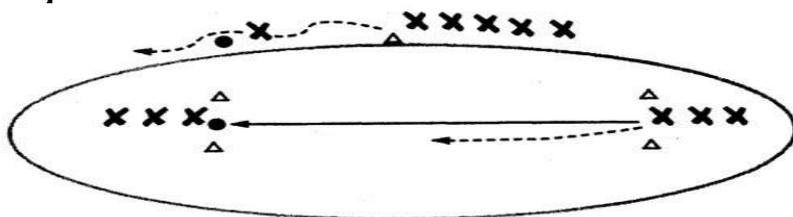
**Задача:** обводка.

**Организация и содержание:** размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

**Инвентарь:** шесть пилонов, много мячей.

**Рекомендации:** тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

### *Упражнение 19*



**Задача:** ведение мяча на скорости и короткий пас.

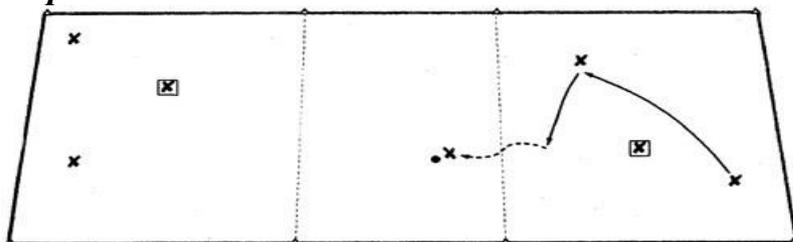
**Организация и содержание:** составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча

обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).

### *Упражнение 20*



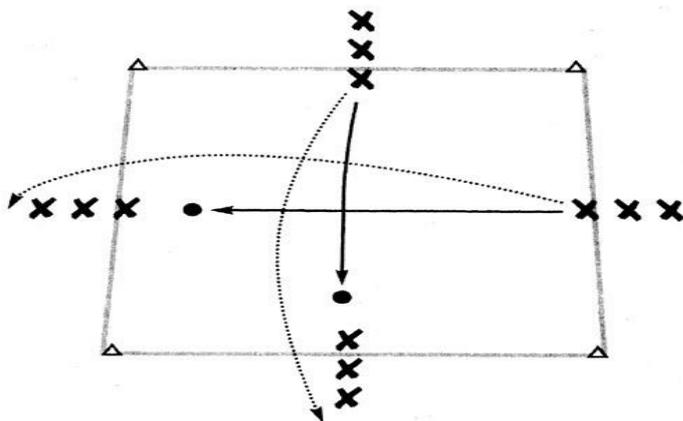
**Задача:** бег с мячом и принятие решения.

**Организация и содержание:** размечается площадка 40x15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

**Инвентарь:** восемь стоек, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

### *Упражнение 21*



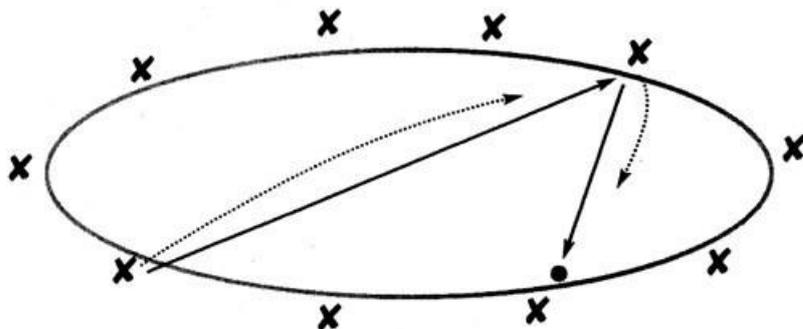
**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

### Упражнение 22



**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

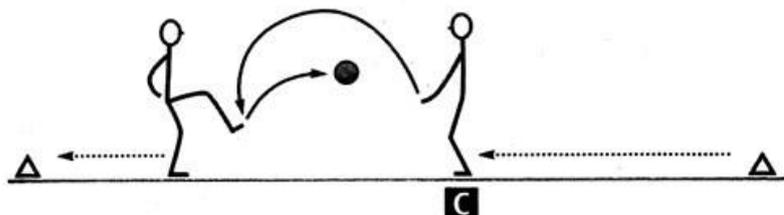
**Организация и содержание:** группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

**Инвентарь:** от одного до трех мячей.

**Рекомендации:** со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность

большому числу игроков поработать над этим приемом.

### Упражнение 23



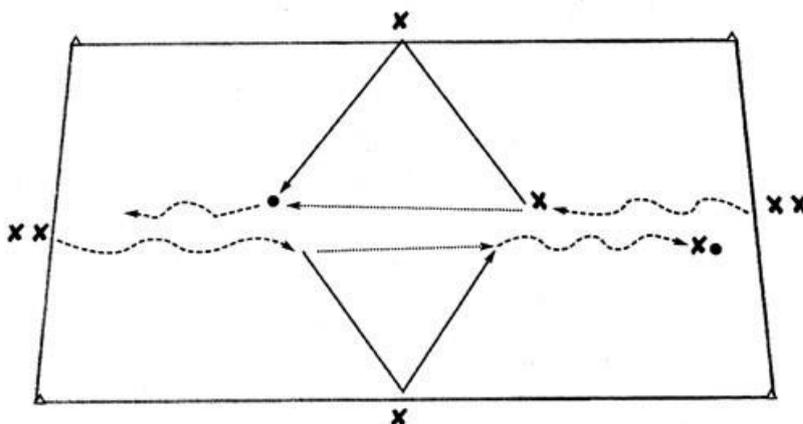
**Задача:** короткий пас с лета с отбеганием.

**Организация и содержание:** игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

### Упражнение 24



**Задача:** игра в стенку.

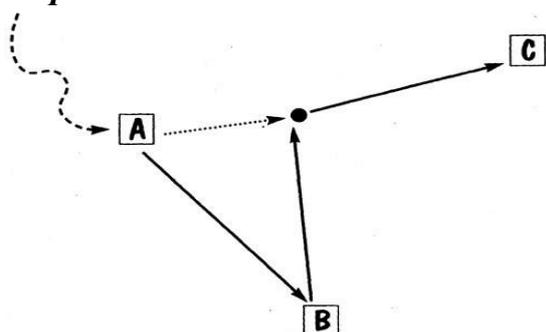
**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за

границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

### Упражнение 25



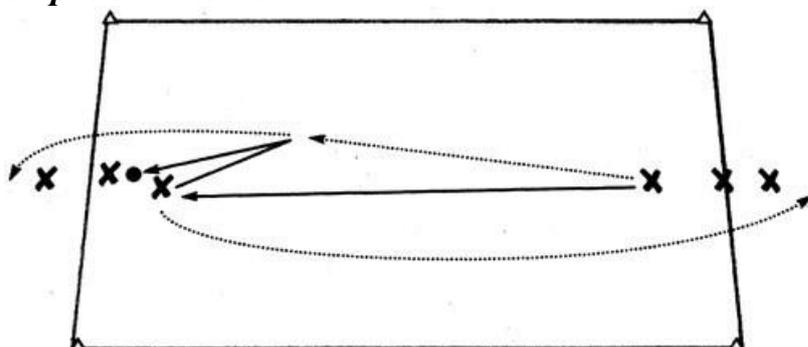
**Задача:** пас в стенку с последующей комбинацией.

**Организация и содержание:** трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку С, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения упражнения.

### Упражнение 26



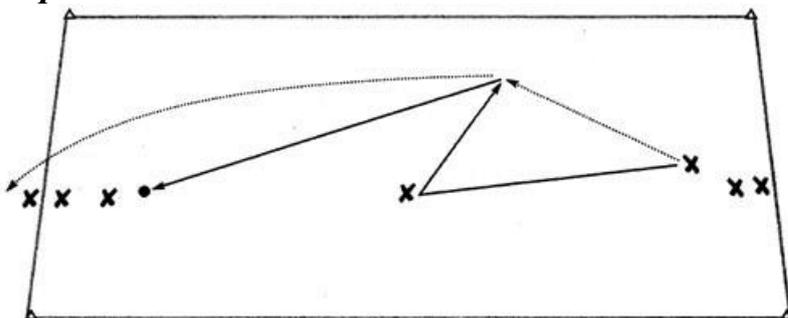
**Задача:** подготовка передачи.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

### Упражнение 27



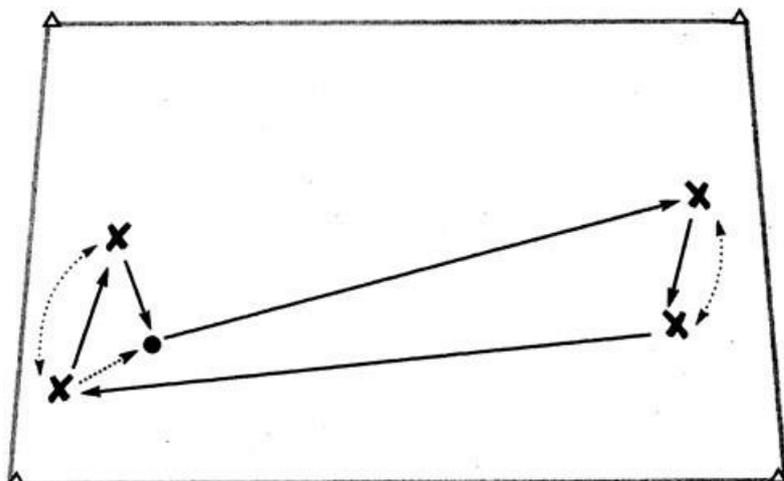
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

### Упражнение 28



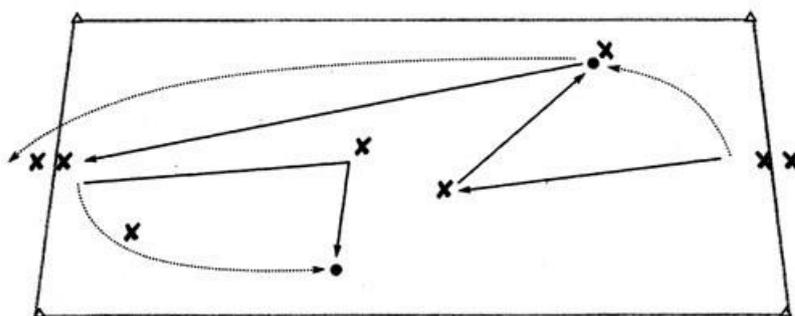
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграть друг с другом.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылать мяч сильным ударом.

### Упражнение 29



**Задача:** распределение передач.

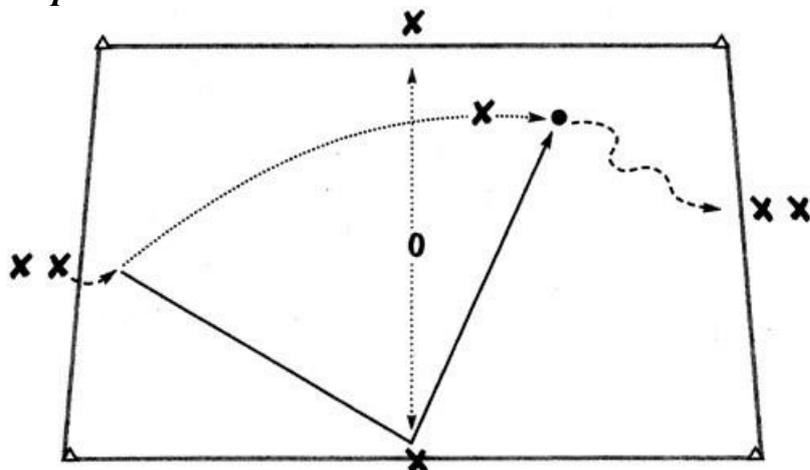
**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же

сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний до одного-двух.

### Упражнение 30



**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

### Подготовительные игры:

#### «Футбольный теннис» (командный)

Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка — примерно 10 x 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков.

Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен раз подпрыгнуть, и только тогда его можно отбивать. Разрешается

игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. Подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подскакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой.

Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции.

По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено.

При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

### **«Бой мячами»**

Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10—20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин.

Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удастся, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков.

Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи и игра начинается сначала. Нельзя переступать центральную линию шириной 0,12 м.

Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

### **«Удар в булаву»**

Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 x 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол.

Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании

голов и аутах. Не разрешается переступить зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель.

Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар — любой или только определенной (правой или левой) ногой.

Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

### **«Удар по воротам»**

Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8—10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка—удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде. Нельзя переступать среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот.

Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить.

Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей. При этом запрещается игра рукой.

### **«С передачей назад»**

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков - 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов.

Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад. Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

### **«Три против одного»**

Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков — 4 (3 против 1). Площадка 10 х 10 м. Продолжительность — до 20 мин.

Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его.

Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним.

Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного.

Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 х 20 м).

### **«Игра в одни ворота»**

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка — половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин.

Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам. Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков.

Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удастся пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив мяч — 2 очка. Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом.

Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

### **«Пятиминутка»**

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6х5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

### **«Положение «вне игры»**

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин.

Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

### **Правила игры в футбол:**

**Место для игры, оборудование и инвентарь.** Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая.

Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от 4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля. Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет—40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

**Правила и ход Игры.** Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все

футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места вбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с вбрасывания, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается.

Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когда мяч не находится на игровом расстоянии; не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнет вратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает более четырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободного не засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновным в нарушении правила «вне игры».

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового.

Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти.

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

**Техника Игры.** Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять их в игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

**Тактика Игры.** Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с конкретным соперником, необходимо понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры. Главное в тактике — это определение оптимальных средств, способов и форм атакующих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Тактические приемы в футболе очень разнообразны. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в

целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в атаке и защите.

**Методика обучения.** При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе необходимо помнить, что:

1. Изучение и совершенствование технических приемов и основ тактики должны проводиться в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.
2. Обучение надо начинать с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом внутренней частью подъема облегчает изучение всех других ударов.
3. При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги.
4. Изучение должно начинаться с объяснения и показа всего приема в целом. Если обучающимся не удастся овладеть приемом в целостном виде, то следует перейти к изучению приема в облегченных условиях или изучать его по частям.
5. Одновременно с изучением и тренировкой техники игры осуществляется изучение и тактики.
6. Изучение тактики игры должно начинаться с овладения ее основами — передачи мяча и выбора места в системе передач. По мере овладения основами тактики игры необходимо перейти к разучиванию типовых тактических положений игроков, отдельных звеньев команды, затем к разучиванию тактических комбинаций, тактики различных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.
7. Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

В начальной стадии обучения занимающихся лучше всего строить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся могли хорошо видеть прием, показывать его надо в середине между шеренгами. Изучение основ тактики, тактических действий и комбинаций вначале проводится без соперника, что облегчает понимание и усвоение материала занимающимися. Усложнение тактических положений и комбинаций достигается с вводом соперника. Изучение и совершенствование тактики игры необходимо также проводить на теоретических занятиях. Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника. Внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

## **2.5. Список литературы**

### **Для учителя:**

1. Футбол. Простые комбинации» - В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017.
3. «Футбольные финты, уловки, трюки» - Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.
4. «Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа» - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015.
5. «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"» - Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2020.
6. «Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004.
7. «Обучение технике футбола» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб-метод. пособие. - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004.
8. «Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола» - С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006.
9. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007.
10. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Казань, 2000.
11. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000.
12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
13. Теория и методика футбола: Техника игры / С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.

---

### **Для детей:**

«Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа» - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015.

- 
14. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000.

### **Электронные ресурсы:**

---

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)