

Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 28 » августа 2020
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»
М.А. Лутохин



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини - футбол».**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
тренер – преподаватель
Шекуров А.Ю.

Сеченово
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебно-тематическое планирование	7 стр.
2.1. Учебный план	7 стр.
2.2. Учебно-тематический план	8стр.
3. Рабочая программа	9 стр.
3.1. Теоретическая подготовка	9 стр.
3.2. Общая физическая подготовка	10 стр.
3.3. Специальная физическая подготовка	11 стр.
3.4. Техническая подготовка	12 стр.
3.5. Тактическая подготовка	18 стр.
Список литературы	22 стр.
Приложения	24 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу, срок реализации – 1 год (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения футбол в Муниципальном автономном учреждении «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп».

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия футболом с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для избранного вида спорта.

Новизна программы заключается в том, что в ней аккумулирован опыт уже имеющихся программ и основу занятий составляют подвижные игры, направленные на всестороннее развитие ребенка и освоение техники игры в мини-футбол.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что игра является незаменимым средством совершенствования движений, способствующим развитию быстроты, ловкости, координации, а также мышления, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий футболом.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления,

прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Обучение сложной технике игры в футбол основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обучить основам технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом, воспитание нравственных и волевых качеств, чувства товарищества.

Отличительная особенность программы в том, что она способствует развитию качеств, необходимых при отборе детей на предпрофессиональную программу по мини-футболу.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу, 7-8 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по мини-футболу принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, тренировочным и др.

Режим занятий

Продолжительность занятий (ч.)	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Общее количество часов в год
2	3	6	39	234

Планируемые результаты реализации Программы.

По общей физической подготовке:

Оздоровление и физическое развитие детей, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Развитие двигательных навыков, выполнение элементов строевой подготовки и ОРУ.

Сдача нормативов по ОФП, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение: базовых и прикладных двигательных навыков, специальных упражнений на оценку.

Сдача нормативов по СФП в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать технические действия (техника владения мячом, способы остановки и ударов по мячу, вратарская техника и т.д.), в соответствии с программным материалом года обучения.

Владеть техническим арсеналом футболиста в игровых ситуациях, с выполнением заданий и установок тренера. Применять тактические навыки в соревновательно-игровых заданиях.

Уметь взаимодействовать в команде на игровом поле с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке:

Знать и применять на практике простейшие правила соревнований и терминологию изучаемых элементов, соответствующих возрасту.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;

- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;
- промежуточную аттестацию;
- контрольные занятия;
- соревнования.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ «ФОК «Олимп» в конце учебного года обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Формы проведения итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП. Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении №1.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оцениваются по пятибалльной системе.

Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения по данной программе.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	20
3	Стойки для обводки	штук	20
4	Мяч футбольный	штук	1
5	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
6	Сетка для переноса мячей	штук	1

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Календарный план-график распределения учебных часов.

Виды подготовки	Недели	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Интегральная	Теоретическая	соревновательная	входящая диагностика	Промежуточная Итоговая аттестация	итого в неделю	Всего
Общее кол. Часов		30	8	101	23	56	4	8	2	4		234
Сентябрь	I	1		2		1			1		5	27
	II	1		3		1			1		6	
	III	1		3		2		1			7	
	IV	1	1	3	2	2					9	
		4	1	11	2	6	0	1	2	0	27	
Октябрь	I	1		2		2	2				7	29
	II	1		3	1	1					6	
	III	1		3		2		1			7	
	IV	1	1	3	2	2					9	
		4	1	11	3	7	2	1	0	0	29	
Ноябрь	I	1		3		2					6	28
	II	1		3	1	1					6	
	III	1		3		2		1			7	
	IV	1	1	3	2	2					9	
		4	1	12	3	7	0	1	0	0	28	
Декабрь	I	1		2		2				1	6	28
	II	1		3	1	1					6	
	III	1		3		1	1	1		1	8	
	IV	1		3	2	2					8	
		4	0	11	3	6	1	1	0	2	28	
Январь	I										0	19
	II	1		2	1	1					5	
	III	1		2		2					6	

	IV	1	1	2	2	1		2			10	
		3	1	6	3	4	0	2	0	0	19	
Февраль	I	1		3		2					6	28
	II	1		3	1	2					7	
	III	1		3		2	1				7	
	IV	1	1	2	1	1		2			8	
		4	1	11	2	7	1	2	0	0	28	
Март	I	1		3		2					6	27
	II	1		3	1	2					7	
	III	1		3		2					6	
	IV	1	1	3	2	3					8	
		4	1	12	3	7	0	0	0	0	27	
Апрель	I	1		3		1	1				6	27
	II	1		3	1	1		2			8	
	III	1		3		2					6	
	IV		1	3	1	2					7	
		3	1	12	2	6	1	2	0	0	27	
Май	I			2		2					4	21
	II			2	1	1					4	
	III			3		2				1	6	
	IV		1	2		2		1		1	7	
		0	1	9	1	7	0	1	0	2	21	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

2.1. Примерный учебный план на 36 учебно-тренировочных недели

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая	70	6	7	7	7	7	9	9	9	9

3.	Специальная физическая	57	6	7	7	6	6	7	6	6	6
4.	Техническая	53	5	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Тактическая	16		1	1	1	2	2	3	3	3
6.	Игровая	17		1	1	2	2	2	3	3	3
7.	Контрольные и календарные игры	6							2	2	2
8.	Контрольные испытания	4	2								2
9.	Медицинское обследование	2	2								
Общее количество часов											
39 недель		234	22	23	23	23	24	27	30	30	32

2.2. Учебно-тематический план

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	57
Техническая подготовка	53
Тактическая подготовка	16
Игровая	17
Контрольные и календарные игры	6
Контрольные испытания	4
Медицинское обследование	2
Всего часов (39 недель)	234

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и др. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Темы теоретических занятий

№ п\п	тема	Краткое содержание раздела	часы
1	Правила безопасности на занятиях.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.	2
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	2
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1

4	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1
5	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.	2
6	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.	2

3.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

5. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

6. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

7. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

8. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

9. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

3.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении фишек, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка конусов(на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

5. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

6. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

7. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

8. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой и обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

3.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это, в первую очередь, проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующие методические приемы при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах:

- Удар лбом с места.
- Удар головой в прыжке.
- Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и

даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

• Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

3.5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• *Тактика нападения*

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

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.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

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.

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 ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

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:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

• **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.

Индивидуальная тактика.

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.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

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».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика.

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.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

• *Тактика игры вратаря*

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне.

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке.

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров.

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом

зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Учебные игры

Применение полученных навыков в игре в футбол по упрощенным правилам, мини-футбол.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008)
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730);
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125)
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. №147)

Теория и методика физического воспитания. Литература по футболу

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Террра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. - М.: Человек, 2010.
5. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
6. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013.
7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990.
8. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол: энциклопедия. – М.: АСТ, 2009

9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2008.
10. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. –М.: Советский спорт, 2008.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.
13. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2005.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005

Критерии оценок итоговой аттестации

№ п/п	Виды испытаний	Оценка				
		1	2	3	4	5
1	Бег 30 м, с	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2	Челночный бег, с	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
3	Прыжок в длину с места, см	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м, мин	7,3	7,00	6,30	6,00	5,30

Тестовые задания по технической подготовке

1. Выполнить обводку пяти стоек с ведением мяча
2. Выполнить удар по воротам любым изученным способом

Оценивается:

- четкость выполнения движений.

Критерии оценок:

- «отлично» - все выполнено правильно, четко

- «хорошо» - при выполнении задания допущены небольшие недочеты

- «удовлетворительно» - задание выполнено с ошибками