

Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым «Чапаевский агротехнологический техникум»

Рассмотрено и утверждено на заседании  
педагогического совета техникума  
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директора ГБПОУ РК «ЧАТ»  
\_\_\_\_\_ А.АБулатова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – оздоровительной  
направленности по секции «Футбол»  
на 2022 – 2023 учебный год.  
Возраст обучающихся – 15-18 лет  
Срок реализации - 1 год**

**Педагог дополнительного образования**

**Лазепников Г.В.**

**с.Чапаевка,2022**

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"( с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844). •
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ( с изменениями от 27 октября 2020 года N 32).

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для спортивной секции в СПО.

Программа является универсальным средством формирования разностороннего развития личности, ориентирующим учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции занятий физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования.

В программе учтены:

1. *Предмет обучения* - двигательная деятельность обучающихся в сочетании с общеразвивающим, оздоровительным и спортивным направлениями на ступени среднего профессионального образования:

-*оздоровительное направление* ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-*общеразвивающее направление* ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, на овладение основами технических и тактических действий, физическими упражнениями и приемами из видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в том числе и футбола) и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Программа по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки учащегося по данному направлению.

## **Цели и задачи**

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол), обеспечение планируемых результатов обучающимся по окончании основного общего образования, целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Основными **задачами** программы являются:

1. укрепления здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приёмами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие студентам организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по футболу (мини-футбол), (футзалу);
8. подготовка студентов к соревнованиям по футболу (мини-футбол), (футзалу).

обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования и достижение планируемых результатов освоения программы всеми обучающимися;

установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала техникума;

обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося;

формирование образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для её самореализации; сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Программа предоставляет возможность студентам, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

### *Актуальность и педагогическая целесообразность программы*

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс обучающихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

### *Новизна и отличительные особенности программы*

Программа является модифицированной, так как заимствует основные идеи обучения детей данному виду спорта из следующих программ: Мини-футбол (Футзал): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки—для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

Отличительные особенности данной программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она: реализуется в системе дополнительного образования в условиях техникума; программа предусматривает свои условия реализации, которые способствуют соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251- 03; содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции— уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания студентов на этапе одного года обучения.

### *Объем и сроки освоения программы*

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Продолжительность занятий в группах 1 –го года обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа. В течении года обучения принимают участие в районных и областных соревнованиях.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава техникума, санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Количество занимающихся в группах по 15-20 человек.

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

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 240 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Количество и продолжительность занятий на конкретный учебный год скорректированы в зависимости от уровня физической и игровой подготовленности обучающихся, а также с учетом календаря соревнований по футболу на текущий год.

В группы для занятий футболом принимаются обучающиеся в возрасте 15 -18 лет, имеющие допуск врача.

Основная форма проведения футбольных тренировок – это практические занятия.

*Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе.*

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по футболу.

Основными критериями оценки работы группы по футболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола;
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися;

По окончании реализации программы *каждый обучающийся должен:*

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Кроме того обучающиеся должны освоить следующие *знания и умения*:

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле

## Учебный план на 2022-2023 учебный год

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1	<p>Теория</p> <p>1.История развития футбола в России.</p> <p>2. Правила игры в футбол</p> <p>3.Гигиенические знания и навыки техника безопасности на занятиях</p> <p>4.Техника и тактика игры</p> <p>5. Разбор игр</p>	3		3
2.	<p>Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения</p> <p>1.Беговые упражнения</p> <p>2.Прыжковые упражнения</p> <p>3.Упражнения на силу ног</p> <p>4.Упражнения на пресс и на спину</p> <p>5. Имитация всех технических элементов</p>	4	5	9
3.	<p>Обучение техническим приемам и техническим действиям.</p> <p>1. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.</p> <p>2. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении.</p> <p>3. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат».</p> <p>4. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».</p> <p>5. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат».</p> <p>6. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики.</p> <p>7. Остановка мяча грудью. Жонглирование.</p>	5	70	75

4	<p>Учебная игра</p> <p>1.Совершенствование игровых навыков при двусторонней игре</p> <p>2.Учебная игра с определенным заданием</p> <p>3.Товарищеские игры с командами ближайших поселений</p>		55 20 20 5	55
5	<p>Обучение тактическим приемам и тактическим действиям</p> <p>1. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег.</p> <p>2. Техника игры вратаря.</p> <p>3. Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП.</p> <p>4. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.</p> <p>5. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование</p> <p>6. Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики.</p> <p>7. Удары по мячу головой. Эстафеты.</p> <p>8. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».</p> <p>9. Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.</p> <p>10. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.</p> <p>11. Групповые действия в защите и в нападении.</p>	5	93 10 5 10 10 10 5 5 10 10 10 8	98
	Всего	17	223	240

## Календарный учебный график

Начало учебного года	1 сентября 2022 г.	
Продолжительность учебной недели	1 день (с понедельника по пятницу)	
Продолжительность занятия	45 минут	
Продолжительность учебного года	40 недель	
График работы секции «Футбол»	Вторник, четверг с 16.25 – 18.50	
<b>Продолжительность непосредственной образовательной деятельности</b>		
Учебный год	с 01.09.2022г. по 30.06.2023г.	40 недель
I семестр	с 01.09.2022 г. по 29.12.2023г.	17 недель
II семестр	с 12.01.2023. по 30.06.2023г.	23 недель
Зимние каникулы	с 29.12.2022г по 11.01.2023 г.	14 календарных дней
Летние каникулы	с 01.07.2022г. по 31.08.2022г.	Не менее 60дней
<b>Праздничные и выходные дни</b>		
День народного единства	04.11.2022г.	1 день
Новый год	31.12.2022г	1 день
Новогодние каникулы	01.01. -06.01.2023г., 08.01.2023г	10 дней
Рождество Христово	07.02.2023г.	1 день
День защитника Отечества	23.02.2023г.	1 день
Международный женский день	08.03.2023г.	1 дня
День воссоединения Крыма с Россией	18.03.2023г.	1 день
Пасха	16.04.2023г.	1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.2023	3дня
Ураза-байрам	03.05.2023г.	
День Победы	09.05.2023г.	
День России, День Святой Троицы	12.06.2023 г.	1 дня
Курбан-байрам	13.07.2023 г.	

Сокращенные дни:

03.11.2022 – День народного единства.

30.12.2022г – Новый год.

22.02.2023 г – День защитника Отечества.

17.03.2023 г – День воссоединения Крыма с Россией.

### Календарно - тематический план.

№	Изучаемый материал	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	1	2
2	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	1	2
3	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.		3
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1	2
5	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.		3
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.		3
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	2
8	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.		3
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.		3
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	2
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.		3
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.		3
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.		3
14	Закрепление ведения мяча внешней частью		3

	подъёма.		
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.		3
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1	2
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.		3
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.		3
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	2
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.		3
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой		3
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	2
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.		3
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		3
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	2
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		3
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		3
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		3
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		3
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней		3

	1стороной стопы.		
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1	2
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.		3
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.		3
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1	2
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.		3
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.		3
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1	2
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.		3
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.		3
40	Финт «уходом».	1	2
41	Закрепление финта «уходом».		3
42	Совершенствование финта «уходом».		3
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».		3
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».		3
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».		3
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар».		3
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».		3
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».		3
49	Финт «остановка мяча подошвой».		3

50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».		3
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».		3
52	Финт «убирание мяча подошвой».		3
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».		3
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».		3
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».		3
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».		3
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».		3
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	1	2
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.		3
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.		3
61	Отбор мяча выбиванием.	1	2
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.		3
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.		3
64	Отбор мяча перехватом.		3
65	Закрепление отбора мяча перехватом.		3
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.		3
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1	2
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».		3
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».		3
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.		3
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.		3
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий		3

	обороняющегося против соперника без мяча.		
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»		3
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в два касания».		3
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в два касания».		3
76	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	1	2
77	Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.		3
Всего	240	17	223

#### 4. Оценочные материалы

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает

необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## 5. Методические материалы

### *Методические рекомендации*

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, волейбола, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, волейбольными мячами; скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения обучающихся технике игры в футбол.

## ***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по футболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

## **Техническая и тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в

стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров

и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

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

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: 2010;
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки– для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004 –35 с.