

**Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол № 01 от 30 августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом заведующего МАДОУ  
Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»  
от 30 августа 2021 года № 430

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»  
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 7 месяцев  
Количество часов: 36

Составитель программы:  
Воробьева А.И.,  
инструктор по физической культуре

г. Белоярский

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Мониторинг реализации программы.....	9
4. Результаты реализации программы.....	9
5. Литература.....	11
6. Приложение.....	12
Приложение 1. Перспективное планирование занятий по футболу.....	12
Приложение 2. Примерные упражнения для общей разминки.....	17
Приложение 3. Техническая и тактическая подготовка футболиста.....	21
Приложение 4. Подвижные игры специальной направленности.....	36
Приложение 5. Подвижные игры с элементами футбола.....	37

## Пояснительная записка

В государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014-2020 годы» большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования детей, системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей. С целью реализации основных направлений данной программы, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста разработана программа дополнительного образования для детей 5-6 лет «Футбол» (Далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: п.6 ст.12, ст. 75, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС», Концепцией о правах ребёнка, Конституцией Р.Ф., Санитарными правилами и нормами САН ПИН от 15 мая 2013, постановление № 26.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в тоже время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений.

Игры и упражнения с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать

дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект, укреплять иммунитет.

Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Все двигательные навыки дошкольников, сформированные при помощи элементов спорта, составят фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, позволят в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Практическая значимость программы «Футбол» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по футболу ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

**Цель программы:** продолжать знакомить детей со спортивной игрой в футбол, основами ее техники и тактики.

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

- 1.продолжать знакомить детей с футбольной техникой и тактикой в игре;
- 2.формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;
- 3.научить детей владеть своим телом.

*Развивающие задачи:*

- 1.развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- 2.способствовать развитию у детей интереса к игре и повышению своих результатов.

*Воспитательные задачи:*

- 1.воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Согласно ФГОС ДО, содержание программы включает формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

**Особенности развития движений детей 5-6 лет**

На 5-6 году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу.

Значительно улучшаются показатели ловкости, дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

## **II. Содержание программы**

Программа составлена в соответствии с ФГОС ДО, реализуется в рамках основного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста (5-6 лет) с использованием работ следующих авторов:

Круглыхина В. А. – методиста Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы,

Ломакиной Е.В. – руководителя структурного подразделения учебно-методического отдела Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Разовой Е.В. – кандидата педагогических наук, доцента, кафедра теории методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета.

Программа дополнительного образования детей «Футбол» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-оздоровительной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

**принцип доступности** - учёт возрастных особенностей; адаптированность материала возрасту детей

**принцип систематичности и последовательности** - постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов

**принцип преемственности** – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»

**принцип динамичности** - интеграция программы в разные виды деятельности

**деятельностный принцип** – задачи ознакомления с футболом достигаются через игровую деятельность

**Программа состоит из разделов:**

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы «**Техническая подготовка**», «**Тактическая подготовка**» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности.

Раздел «**Соревновательная подготовка**» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого, приобретается вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

Раздел «**Контрольные нормативы**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет инструктору ФИЗО определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на **один учебный год при двухразовых занятиях в неделю (36 часов)**. Наполняемость группы – 10-15 человек. **Занятия проводятся 2 раза в неделю**. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций, альбомов, видеофильмов.

Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

**Участники занятий:** дошкольники 5-6 лет, без ограничений по группе здоровья, желающие заниматься в кружке.

**Продолжительность** занятий с детьми 5-6 лет - не более 25 минут.

#### Тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические	Практические

1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	7	1	6
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7
4	Техническая подготовка	8	1	7
5	Тактическая подготовка	8	1	7
6	Соревновательная подготовка	2		2
7	Контрольные нормативы	1		1
8	<b>Всего</b>	<b>36</b>	6	30

**Структура занятия** состоит из трех частей

**I. Подготовительной или вводной** (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, подскоки, прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры). Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на развитие физических качеств.

*Методические особенности*

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д.

Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

**II. Основной** (Комплекс ОРУ, или подвижные игры, подводящие упражнения (имитационные), обучение техническим и тактическим азам игры в футбол, игра в футбол).

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения с футбольной техникой и тактикой (передвижения игроков по площадке; ударов по мячу; остановка (прием) мяча ногами; ведение мяча ногами; финты; отбор мяча, вратарской техникой, вбрасывание мяча), изучение и совершенствование специальных упражнений по футболу.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

*К основным методам обучения относятся:*

- словесная передача знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

- обучение техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнение упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

- наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

**III. Заключительной** (различные формы ходьбы в сочетании с дыхательными упражнениями, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

*Методические особенности*

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

**Организационно-методические формы обучения**

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений);

- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

**Формы проведения занятий:** теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические.

**Условия проведения футбола**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;

- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);



- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- Собственное желание ребенка.

### **III. Мониторинг реализации программы**

Итоговая диагностика физической подготовленности, развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, ног, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости, равновесия.

### **IV. Ожидаемые результаты реализации программы**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой;

- ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1.техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2.Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

1)Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

2)Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3)Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

4)Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

5)Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

6)Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

7)Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

Представленная программа по ознакомлению детей 5-6 лет игре «Футбол» могут быть использованы инструкторами по физической культуре и педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях.

## Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Практический материал. Москва, 2009
4. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
5. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение»
6. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
7. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965
8. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
9. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина, С.А. Полиевского М.М. «Физкультура и спорт». 2000г.

## Приложение 1

### Примерное перспективное планирование занятий по обучению детей спортивной игре в секции «Футбол» Старший дошкольный возраст

№ п/п	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<b>Т Е О Р И Я</b>	<p>Диагностика</p> <p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.</p> <p>Страховка и самостраховка.</p> <p>Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p> <p>Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.</p> <p>Защитные средства во время занятий футболом.</p>
<b>И</b>	Приветствие		
	<p><b>ОФП:</b> Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.). Ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.</p> <p><i>Бег</i> в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, с предметом в руках. спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p><b>СФП:</b> специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p>		
<b>II</b>	<p><b>Техническая подготовка:</b> <i>Техника передвижения по площадке:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке футболиста.</i></p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> <i>Подвижные игры:</i> «Ударь не глядя», «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом», «Задержи мяч».</p>	<p><b>Техническая подготовка:</b> <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке.</i></p> <p><i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.</p>	<p><b>Техническая подготовка:</b> <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, правой, левой ногой и поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой»)</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> <i>Подвижные игры:</i> «Коршун и цыплята», «Салки».</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>

<b>III</b>	<b>Игры на внимание, на координацию, на восстановление дыхания, игры-релаксации</b>
------------	---

№ п/п	Декабрь	Январь	Февраль
<b>Т Е О Р И Я</b>	Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.	Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России. Профилактика травматизма на занятиях футболом.	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка
<b>I</b>	Приветствие		
	<p><b>ОФП:</b> Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p><b>СФП:</b> <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p>		
<b>II</b>	<p><b>Техническая подготовка</b> <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p>	<p><b>Техническая подготовка</b> <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек</p>	<p><b>Техническая подготовка</b> <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. <b>Тактическая подготовка:</b> Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>

	<p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>(«змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i></p> <p><b>Тактическая подготовка:</b> Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».</p>	
III	<b>Игры на внимание, на координацию, на восстановление дыхания, игры-релаксации</b>		

№ п/п	Март	Апрель	Май
Т Е О Р И Я	Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	
I	Приветствие		
II	<p><b>Техника владения мячом</b> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по</p>	<p><b>Техника владения мячом</b> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся</p>	<p><b>Техника владения мячом</b> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся</p>

<p>неподвижному и катящемуся мячу.  <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.  <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;  <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.  <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.  <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.  <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.  <b>Соревновательная подготовка:</b> соревнования</p>	<p>мячу.  <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.  <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;  <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.  <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.  <b>Тактическая подготовка:</b>  <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.  <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.  <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением</p>	<p>мячу.  <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.  <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;  <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.  <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.  <b>Тактическая подготовка:</b>  <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.  <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.  <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение</p>
---	--	--

	по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.	за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.	мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. <b>Соревновательная подготовка:</b> игра в футбол по упрощенным правилам.
<b>III</b>	<b>Игры на внимание, на координацию, на восстановление дыхания, игры-релаксации</b>		



### Примерные упражнения для общей разминки

#### *Комплекс упражнений с футбольным мячом*

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. *Упражнение 2.* И.п. – «Переложить мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

*Упражнение 3.* И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 4.* И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

#### *Комплекс упражнений с малым мячом*

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки сверху должны быть точно над головой.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

*Упражнение 6.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между спотами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

*Упражнение 7.* Ходьба. Дыхание произвольное.

### ***Комплекс упражнений с короткой скакалкой***

*Упражнение 1.* И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, скакалка вдвое внизу. 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы. 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам. 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку. 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед. Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба с восстановлением дыхания.

### ***Комплекс упражнений без предметов***

*Упражнение 1.* И.п. – о.с. 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.* И.п. – о.с. 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной. 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с. 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 6.* И.п. – стоя на коленях. 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и.п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища. 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– то же другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И.п. – руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания

## **Примерные упражнения для специальной разминки**

### ***Беговые упражнения***

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Семенящий бег

4. «Олений бег».

5. Бег с захлестыванием голени.

6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока

### Техническая и тактическая подготовка по футболу

#### Техника передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отработывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно – силовые качества (прыгучесть).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

**Бег.** Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Вторым шагом является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

**Прыжки.** Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

**Остановки.** Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

**Повороты.** При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

### **Техника владения мячом**

Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки – разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков (см. техника передвижения).

Параллельно учащиеся знакомятся с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения:

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема;

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром;

введение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями «уходом»;

отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде;

вбрасыванием мяча из-за боковой линии с места - с места, из положения ноги вместе параллельного расположения ступней ног.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

## **2. Удары по мячу**

Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 35-45% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике – это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают ведущей т.е. сильной ногой с попытками выполнить

удар другой ногой. Главная цель при обучении в ударах – достижение максимально возможной меткости ударов по воротам (цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения ( $mv$ ) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы ( $F$ ) и времени ее действия ( $t$ ). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением, так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка



позволяет создать большой импульс силы ( $Ft$ ) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногами. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногами имеет некоторые специфические особенности.

Нельзя забывать и о сбивающих факторах: психологических, физических, климатических и т.д.

#### **Удар внутренней стороной стопы**

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

#### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

**Инвентарь.** Один мяч на группу.

**Рекомендация.** Действовать с использованием обеих ног.

#### **Удар внутренней частью подъема**

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются

игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

**Организация и содержание.** Два игрока располагаются на противлицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

### **Удар средней частью подъема**

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Ознакомление с ударом средней частью подъема.

**Организация и содержание.** Два игрока располагаются на противлицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Игрок выполняет передачу в сторону партнера ударом средней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

### **Остановка мяча**

*Обучение остановкам.* В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и

т.д.). Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

### **Остановки катящегося мяча подошвой**

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Остановка мяча подошвой после передачи партнера.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 – 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т. д.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка правой ногой – обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

### **Остановка мяча внутренней стороной стопы**

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута наружу на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу.

**Организация и содержание.** Два игрока располагаются напротив лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу низом в направлении партнера. Партнер выполняет остановку внутренней стороной стопы. После этого выполняет удар в обратную сторону и т.д.

### **Ведение мяча**

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногами. Дельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразно. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: а) - средней частью подъема; б) - внутренней стороной стопы; в) - внешней частью подъема; г) - носком

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью

подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

### **Примерные упражнения:**

**Задача.** Ведение мяча по прямой.

**Организация и содержание.** Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мяч ведет мяч по прямой средней частью подъема.

При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.

**Задача.** Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».

**Организация и содержание.** Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолевает дистанцию.

**Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

**Рекомендация.** Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.

**Задача.** Обучение ведению внутренней частью подъема.

**Организация и содержание.** Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).

### **Обманные движения (финты)**

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов

позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

**Финт «уходом».** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

### **Финт «Уход выпадом»**

«Уход» выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения. В некоторых случаях применяют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости.

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. При этом проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие

будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

#### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Обводка финтом «Уход выпадом» быстро сближающегося защитника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

**Инвентарь.** Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Приемы обманных движений применять по заданию. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

#### **Финт «Уход» с переносом ноги через мяч**

Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад

влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации

### **Примерное упражнение:**

**Задача.** Обучение финту «Уход» с переносом ноги через мяч

**Организации и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Один из них контролирует мяч пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Игрок с мячом выполняет финт "Уход". После определенного периода игроки меняются ролями.

**Инвентарь.** Мяч на пару, два комплекта цветных манишек.

**Рекомендация.** После определенного количества повторений можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

### **Отбор мяча**

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностей игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

### **Отбор мяча в выпаде**

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти



игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании "остановки" стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения

**Примерное упражнение:**

**Задача.** Отбор мяча в выпаде у соперника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.

Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.

**Инвентарь.** Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

### **Вбрасывание мяча**

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет собой сложности. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальный навык и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

## **Тактическая подготовка футболиста**

### **1. Общие понятия тактики**

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и

командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

### Подвижные игры специальной направленности

#### *Упражнение 1.*

**Задача.** Уход с финтом в сторону от соперника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят в колонне по одному — одна напротив другой, между ними — стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2—3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

**Инвентарь.** Пять стоек.

**Рекомендация:** Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

#### *Упражнение 2.*

**Задача.** Опека и преследование.

**Организация и содержание.** Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

**Инвентарь.** Четыре стойки.

**Рекомендация.** Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

#### *Упражнение 3.*

**Задача.** Развлечение, игровое состязание (подвижная игра).

**Организация и содержание.** Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.

**Инвентарь.** Четыре обруча, 12 мячей.

**Рекомендация.** Можно добавлять мячи.

## Подвижные игры с элементами футбола

### *Упражнение 1.*

**Задача.** Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

**Инвентарь.** Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

**Рекомендация.** Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

### *Упражнение 2.*

**Задача.** Ведение мяча с уходом от преследования.

**Организация и содержание.** Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

**Инвентарь.** У каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** Игрок может подучить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например, сближаясь с ним в лоб.

### *Упражнение 3.*

**Задача.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встречу.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и занимает место в конце своей группы.

**Инвентарь.** На две группы один мяч.

**Рекомендация.** Остановка мяча по заданию. Передачу можно делать рукой, катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

#### **Упражнение 4.**

**Задача.** Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

#### **«Мяч ловцу»**

**Место и инвентарь.** Площадка, зал, желательного размера не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

**Подготовка.** В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника,— «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

**Описание игры.** Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

#### **«Коршун и наседка»**

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные – «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не

удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

### «Салки»

**Простой вариант:** играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

**Усложненные варианты:** а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

### «Невод» («Рыбаки и рыбки»)

**Место.** Площадка, зал.

**Подготовка.** Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

**Описание игры.** Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

**Правила:** 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не

имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.

**Педагогическое значение игры.** В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

### «К своим флажкам»

**Место и инвентарь.** Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

**Подготовка.** Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

**Описание игры.** Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

**Правила:** 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

#### **Вариант игры.**

1. Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

**Педагогическое значение игры.** Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и



танцевальные шаги.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

**Инвентарь.** На две группы один мяч.

**Рекомендация.** Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.