

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от «16» мая 2023г.



Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно - спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования Воробьев
Николай Сергеевич

Городской округ город Переславль – Залесский
село Нагорье, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – самая популярная спортивная командная игра в мяч, которая обладает рядом особенностей, делающих ее интересной и привлекательной для участников: работа с мячом напрямую, участие в общих игровых действиях, активность и комбинаторность (оборона, атака) действий без остановок и с полной отдачей сил.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее – программа) представляет собой модель организации образовательного процесса, ориентированного на физическое развитие обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей в процессе игры в футбол.

Программа разработана в муниципальном учреждении дополнительного образования Нагорьевском центре детского творчества (сокр. – МУ ДО Нагорьевский ЦДТ) согласно требованиям основных нормативно-правовых документов федерального уровня [12-17].

Направленность программы: физкультурно-спортивная, так как футбол как один из видов спортивных командных игр входит в систему физического воспитания: развивает физические данные, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует и развивает навыки двигательной деятельности.

Актуальность программы подтверждается

- объективной заинтересованностью в обучении спортивной командной игре в футбол со стороны обучающихся и их родителей, являющихся заказчиками дополнительных образовательных услуг,
- многолетним богатым опытом обучения спортивной командной игре в футбол в учреждениях спорта и дополнительного образования, берущим свое начало в советской школе спортивных командных игр,
- результатами различных медицинских, психологических, педагогических исследований, определяющих командную спортивную игру в футбол инструментом сохранения и укрепления физического здоровья.

Вид программы: модифицированная. Программа разработана на основании методических рекомендаций и комплексной программы физического воспитания обучающихся школьного возраста [4-8].

Новизна программы заключается в том, что разработанная система обучения спортивной командной игре в футбол и мониторинг его результатов позволит обучающимся

- получить расширенное представление об игре в футбол,
- овладеть основными навыками игры в футбол,
- приобрести навыки объективного судейства игры в футбол.

Отличительные особенности программы от уже существующих в области обучения спортивной командной игре футбол заключаются в том, что программой предусмотрены разные формы и виды деятельности обучающихся (коллективная, парная, соревновательная, тренировочная, судейская и пр.)

Возрастная категория обучающихся: младший (7-9 лет), средний (10-12 лет), подростковый (13-15 лет) и юношеский (16-17 лет) школьный возраст.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни и двигательной активности обучающихся в процессе обучения спортивной командной игре в футбол.

Задачи программы:

- познакомить с основами спортивной командной игры в футбол (терминологией, техниками, тактиками, нормативами, особенностями проведения тренировок/соревнований);
- развивать навыки владения техниками и тактиками спортивной командной игры в футбол;
- формировать морально-волевые качества.

Основу разработки содержания программы и организации занятий составляют следующие **принципы:**

- принцип индивидуальности: предполагает развитие обучающихся в соответствии с их индивидуальными возможностями и интересами;
- принцип разновозрастного единства: предполагает тесное сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов (тренеров) в совместной деятельности;
- принцип непрерывности, преемственности и системности: предполагает усвоение изучаемого материала «от простого к сложному», установление логики построения образовательного процесса как по «вертикали» (между разными модулями), так и по «горизонтали» (между разными формами обучения), поддержание связей между ранее приобретенным и новым опытом;
- принцип результативности: предполагает повышение самооценки личности обучающихся, порождает чувства удовлетворения деятельностью, веры в свои возможности;
- принцип сознательности и активности: предполагает осмысливание упражнений и способов их решения, познание закономерностей движений позволяют обучающимся самостоятельно добиваться правильного выполнения движений, творческого их совершенствования;
- принцип достаточности: предполагает создание системы знаний, достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучающихся, способствующей их переходу на более глубокий уровень развития или создающей заметные предпосылки для такого перехода.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Нагорьевская средняя школа (сокр. – МОУ Нагорьевская СШ), 152030, Ярославская область, Переславский район, село Нагорье, ул. Запрудная, д. 2 Б.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим реализации программы: 144 часа.

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-25 человек;

– набор обучающихся производится по их желанию без предварительного конкурсного отбора при условии прохождения медицинского отбора и при наличии допуска (медицинской справки) к спортивно-физкультурным занятиям.

Ожидаемые результаты освоения программы:

– обучающиеся будут знать терминологию, технику, тактики, нормативы, особенности проведения тренировок/соревнований спортивной командной игры в футбол;

– обучающиеся приобретут навыки владения техниками и тактиками спортивной командной игры в футбол;

– у обучающихся будут формироваться морально-волевые качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, дружелюбие, умение работать в команде).

Аттестация: итоговая (по результатам выполнения нормативов физической и технической подготовки, посещения занятий).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теори я	практ ика
	Вводное занятие	1	1	
1.	Основные правила игры в футбол	5	2	3
2.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	4	1	3
3.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	8	1	7
4.	Ведение мяча	4	0,5	3,5
5.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	4	0,5	3,5
6.	Удар носком	4	0,5	3,5
7.	Удар серединой лба на месте	4	0,5	3,5
8.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	0,5	3,5
9.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	4	0,5	3,5
10.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8	1	7
11.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	0,5	3,5
12.	Удар по летящему мячу средней частью подъема	4	0,5	3,5

13.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	0,5	3,5
14.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	0,5	3,5
15.	Обманные движения (финты)	4	0,5	3,5
16.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	4	0,5	3,5
17.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	4	0,5	3,5
18.	Резаные удары	4	0,5	3,5
19.	Удар по мячу серединой лба	4	0,5	3,5
20.	Удар боковой частью лба	4	0,5	3,5
21.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	0,5	3,5
22.	Остановка мяча грудью	4	0,5	3,5
23.	Совершенствование техники ведения мяча	4	0,5	3,5
24.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	4	0,5	3,5
25.	Отбор мяча подкатом	4	0,5	3,5
26.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	4	0,5	3,5
27.	Финт ударом	4	0,5	3,5
28.	Финт остановкой	4	0,5	3,5
29.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	4	0,5	3,5
30.	Тактические действия в нападении	4	0,5	3,5
31.	Двухсторонняя игра	14		14
	Итого	144	19	125

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	144	МОУ Нагорьевская СШ	2 раза в неделю по 2 часа с перерывом

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Футбол». Цели и задачи обучения. Знакомство педагога с обучающимися. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1. Основные правила игры в футбол

Основная цель футбольного матча – забить больше голов, чем соперник за 90 минут игрового времени. Поединок делится на две равные половины (каждая по 45 минут). Между таймами есть перерыв на отдых, длительностью не более 15 минут. В футбольном матче одновременно принимают участие 22 игрока, по 11 человек с каждой стороны (1 – голкипер, 10 – полевых). Поле должно иметь прямоугольную форму примерного размера 100 на 60 метров. Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки. В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) — ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе. Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов — игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроков считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одной из сторон на площадке менее 3-х игроков. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу. Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба. Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2,44 м. Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм. Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти). При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить. Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот. Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар. При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0. Положение вне игры (офсайд). Траектория: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Тема 2. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней стороной стопы, или, как говорят футболисты, «щечкой», применяется главным образом для передач мяча партнерам на небольшие расстояния. Этот удар очень часто применяется в мини-футболе. Чтобы правильно выполнить удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10—15 см от мяча и чуть сбоку. Носок этой ноги должен точно «указывать» направление удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу и закрепите в голеностопном суставе. Ударяя по мячу, подошву бьющей ноги «пронесите» над поверхностью земли так, чтобы

«щечка» точно соприкоснулась с серединой мяча. В момент удара туловище наклоните над мячом и перенесите тяжесть тела на опорную ногу. Обратите внимание на следующую деталь удара: бьющая нога после соприкосновения с мячом продолжает движение за мячом. Этот момент называется проводкой, которая, как правило, распространяется на все виды ударов.

Упражнения:

Игра у стенки. Встаньте в 5—6 шагах от стенки. Выполните 20—25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем то же, но уже с разбега.

«Забей гол». Соорудите перед стенкой из кирпичей ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8—10 шагов, посылая мяч низом, попасть в ворота. Посчитайте: сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах. Затем совершите еще 10 ударов, а в заключение — еще 10. Какая из трех серий окажется самой удачной? По мере освоения удара «щечкой» усложните упражнение: сместите точку нанесения удара на 3—4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

«Точная передача». Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 7—9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера.

Тема 3 . Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Остановки мяча служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Существуют синонимы термина «остановка мяча»: «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, будем иметь в виду, что обучающийся полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий. Остановка мяча внутренней стороной стопы используется для приема катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной площади останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ 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.

Последовательность обучения остановки мяча внутренней стороной стопы: Имитационные упражнения без мяча. Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером. То же самое упражнение выполнять в движении (ходьба, бег). Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок катящегося мяча внутренней стороной стопы:

Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена.

Преждевременный или запоздалый контакт мяча со стопой, выполняющей остановку.

С мячом контактирует не вся поверхность внутренней стороны стопы, а лишь ее часть.

Неправильная постановка стопы опорной ноги. Ее ось направлена не в сторону катящегося мяча.

Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.

Тема 4. Ведение мяча

Ведение – один из важнейших элементов в футболе, который позволяет игроку контролировать мяч и перемещаться с ним по полю. Как правило, ведение мяча в футболе осуществляется ногами. Оно состоит из двух элементов: бега и несильных ударов по мячу, которые позволяют ему катиться в нужном направлении. Ведение мяча ногой может осуществляться несколькими способами: внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, носком, подошвой, бедром.

Упражнения для отработки ведения мяча

Муравейник. Внутри центрального круга собиралось человек 12-14, у каждого мяч. По свистку все игроки начинали двигаться с мячом внутри центрального круга. Главная задача – постоянно держать мяч под контролем и не врезаться в партнеров.

Салки. Все в детстве играли в салки, поэтому суть упражнения понял каждый. Отличие от классических салок только в том, что у игроков в ногах находится мяч. Это упражнение хорошо тренирует внимание. Игроку одновременно нужно следить за мячом и за ситуацией вокруг него.

Тема 5. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь, в сторону. Техника выполнения удара внешней частью подъема такова. Разбег выполняется точно по направлению удара. Слегка согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (тапочка). Высота полета мяча при ударе внешней частью подъема зависит от расстояния между опорной ногой и мячом и от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Чем ближе опорная нога и чем больше стопа повернута внутрь, тем ниже полетит мяч. Чтобы освоить этот удар, можно использовать упражнения, рекомендованные для тренировок удара серединой подъема.

Начертить на земле прямую линию разбега. Придерживаясь при разбеге этой линии, сделать 15— 20 ударов. Сделать 15—20 ударов с разбега, обратив внимание на правильную постановку опорной ноги. Повторить упражнение.

Тема 6. Удар носком

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду: этим ударом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В футболе этот удар часто используется для обстрела ворот, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Применяется удар носком и тогда, когда до мяча трудно дотянуться.

Удар носком производится с места или с разбега. Техника выполнения его такова. Опорная нога ставится примерно на уровне мяча, ее носок указывает направление удара. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги образует прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Упражнения:

Начертите на стенке круглую мишень диаметром 1 м. С расстояния 8—10 шагов сделайте 25—30 ударов по неподвижному мячу, стараясь попасть в мишень. Затем усложните упражнение. Наносите удары с разбега.

«Через волейбольную сетку». Натянуть волейбольную сетку на высоте 1,5 м. Встать на лицевой линии волейбольной площадки и ударом по неподвижному мячу с места или с разбега пошлите мяч через сетку партнеру, стоящему за противоположной линией мишени.

«По отскочившему мячу». Направьте мяч шагов с 8—12 в стенку, отскочивший мяч вновь пошлите в стенку.

«По воротам». Сделайте по 20 ударов правой и левой ногой в ворота с расстояния 10—12 шагов. Затем поменяйтесь ролями с товарищем, занявшим место в воротах. Удары старайтесь наносить сильно.

«От ворот». Сделайте 5 сильных ударов от ворот. Попросите товарища отметить лучший результат. Затем поменяйтесь ролями.

Тема 7. Удар серединой лба на месте

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Тема 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Тема 9. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника

Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя

скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Тема 10. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Взаимодействие с заслоном. Комбинация трёх игроков — «восьмёрка». Личная система защиты.

Обучающиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению мяча, ведению, броску по корзине. В случае овладения мячом он становится нападающим. Игра идёт до условного количества очков или на время, после чего игроки меняются функциями.

Обучающиеся делятся на пятёрки. В каждой пятёрке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

3 × 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнёров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска нападает команда, овладевшая мячом. Правило: команда имеет право на бросок только после 3–4 передач между своими игроками.

Тема 11. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы

Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

Тема 12. Удар по летящему мячу средней частью подъема

Удар по летящему мячу средней частью подъема очень важен во время игры в футбол. Он считается одним из самых сильных ударов. Футболист применяет его при передачах мяча на длинные расстояния, ударе от ворот и по воротам, когда мяч находится в воздухе недалеко от земли. Для выполнения данного приема игрок должен отбежать назад или в сторону и ударить по мячу с нужной силой в определенное место. Для полета мяча вверх, середина подъема должна быть обращена также кверху. Чтобы послать мяч вперед, параллельно земле, надо в момент удара носок бьющей ноги оттянуть вниз,

опорную и бьющую ноги согнуть в коленях и ударить передней частью подъема по мячу. При выполнении удара сбоку по летящему мячу туловище футболист наклоняет в сторону опорной ноги.

Тема 13. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Тема 14. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Совершенствование навыка групповых взаимодействий: закрепление техники ведения мяча при сопротивлении защиты в соревновательной обстановке.

Тема 15. Обманные движения (финты)

Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад: неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание».

Тема 16. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Тема 17. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу средней частью подъема

В ходе занятия обучающиеся познакомятся и усовершенствуют свои умения в правильности выполнения приема для полета мяча вверх, вперед, параллельно земле и как правильно выполнить удар сбоку.

Тема 18. Резаные удары

Удары, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси, называются резаными. Чтобы получить наглядное представление о технике резаных ударов, поставьте мяч на землю и сделайте удары, стараясь попасть не в середину мяча, а сбоку. Это и будет резаный удар.

Резаные удары могут быть выполнены любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполняемые внутренней и внешней частью подъема. В мини-футболе эти удары вам часто придется применять как для передач мяча партнерам, так и для обстрела ворот. Резаные удары часто применяются при ударах по воротам, при выполнении угловых, штрафных, свободных ударов и передач. При их разучивании можно использовать те же упражнения, которые рекомендовались для освоения обычных ударов.

Тема 19. Удар по мячу серединой лба

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Тема 20. Удар боковой частью лба

Удар по мячу боковой частью лба – удар, который используют тогда, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. При ударах лбом по мячу очень важна концентрация внимания футболиста, готовность поразить ворота. Когда мяч летит на футболиста, нельзя стоять и ждать, нужно совершать атаки, чтобы пробить со всей мощью. При этом надо оказаться у мяча раньше, чем соперник.

Первое, что нужно потренировать – имитацию ударов. Потренировать ударное движение: правильно попереносить вес на заднюю ногу, отклонять корпус и шею, с помощью разгибания ноги выталкивать и выпрямлять туловище со взмахом рук назад.

Второй этап – тренировка ударов с поролоновым мячом. Продолжаем отрабатывать удар с правильным замахом, ударным движением и проводкой. Набиваем, нанося короткие удары в основном движением шеи, или сильные с участием всего корпуса.

Третий этап – переход от мяча поролонового к мячу например волейбольному (т.е. облегченному мячу, не футбольному). Выполняем различные упражнения: набрасывания самостоятельно или с помощью партнера, набивание головой, перепасовка головами в двойках или тройках.

Тема 21. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

«Щечкой» останавливаются мячи, подлетающие к игроку на высоте голени или бедра. Делается это так. Стопа опорной ноги направляется в сторону мяча. Останавливающая нога разворачивается наружу, ее стопа образует с линией полета мяча прямой угол. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога отводится назад, а затем накрывает его внутренней стороной стопы. Если же мяч круто опускается перед игроком с небольшой высоты, его останавливают серединой подъема. Техника остановки серединой подъема аналогична технике остановки «щечкой».

Упражнения:

«Друг другу». Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 5 шагов. Поочередно набрасывайте мяч друг другу и останавливайте его в воздухе то «щечкой», то серединой подъема.

«Подбрось и останови». Подбросьте мяч над собой и остановите его в воздухе серединой подъема.

«Подбей и останови». Жонглируйте мячом серединой подъема, затем подбейте его вверх и остановите в воздухе серединой подъема.

«Останови и ударь». Один из игроков становится в ворота. В 10 шагах от ворот встает другой игрок. Вратарь руками выбрасывает мяч. Принимающий игрок останавливает его и ударом направляет в ворота. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

«Игра в четырехугольнике». Расположившись на площадке в виде четырехугольника, игроки направляют мяч друг другу по воздуху, предварительно останавливая его серединой подъема или «щечкой».

Тема 22. Остановка мяча грудью

Остановка мяча грудью. Самый эффективный приём обработать высоколетящий мяч. Если его траектория на уровне головы, можно использовать прыжок. На уровне пояса – присесть. Точка касания с мячом – верхняя часть груди, сразу под ключицами. Смягчение удара происходит за счёт амортизирующих свойств грудной клетки и грудных мышц. Туловище подставляется под мяч таким образом, чтобы тот срикошетил вверх. Это позволит отскочивший недалеко мяч принять ногой. Или, без перевода вниз, нанести удар головой или «ножницами». Остановки мяча грудью всегда «неполные». Они требуют дополнительных касаний других частей тел. Исключение составляет редкая передача грудью.

Тема 23. Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники ведения внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Тема 24. Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо

Одним из самых трудных элементов в футболе является отбор мяча у соперника. Эффективность отбора напрямую зависит от способностей самого футболиста - сумеет ли он верно рассчитать расстояние до соперника и мяча, угадать скорость передвижения и многое другое. Если противник уже завладел мячом, то атаковать его можно тогда, когда видно, что он слегка «теряет» рядом идущий мяч. В данном эпизоде игроку важно успеть приблизиться к мячу и отнять его ударом ногой, остановкой или толчком плеча. Обычно на футбольном поле реализуются следующие способы отбора мяча: в выпаде, в

подкате, в прыжке. Отбирать мяч толчком плеча разрешается, когда соперник бежит навстречу или находится близко с игроком. Согласно правилам, в первом варианте футболист накладывает стопу на мяч и толкает противника плечом либо грудью. Во втором варианте игрок подбегает к противнику как можно ближе и быстро отнимает мяч ногой. Согласно правилам, в футболе не запрещено толкать владеющего мячом игрока плечом в плечо.

Безошибочно реализовать прием можно: если в момент отталкивания убрать руку к телу, если иметь одинаковую скорость бега с соперником.

После толчка у противника теряется равновесие и контроль над мячом. Стоит помнить, что неправильный толчок может выбить из колеи самого отбирающего, дав сопернику возможность подбежать ближе к воротам. В этом случае важно следить за тем, где находится ближайшая к защитнику нога. Чтобы отработать технику толчком плеча в плечо, нужно регулярно делать шесть видов упражнений, которые помогут правильно отбирать мяч, не допускать ошибок на поле и уверенно идти в атаку. Также для закрепления результатов можно использовать игровые элементы борьбы, которые улучшат координацию при отталкивании соперника. Полезными станут упражнения на выносливость и ловкость, а также подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 25. Отбор мяча подкатом

Отбор мяча – одна из главнейших задач игроков оборонных линий, в которой защитник должен получить мяч и прервать атаку соперника.

Подкат – способ отбора мяча, при котором обороняющийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

Отбор мяча подкатом используется, когда соперник уже пробежал мимо и нет иной возможности для непосредственного соприкосновения с ним, для оттеснения его плечом без нарушений правил, а также для того, чтобы отбить мяч у него из-под ног. Отбор мяча подкатом чрезвычайно рискован в связи с его высокой травмоопасностью. Малейшая неточность в исполнении подката ведёт к нарушению правил, и судьи производят за него немедленное наказание, вплоть до красной карточки - удаления с поля. Отбор мяча подкатом рискован и потому, что выполняющий его защитник падает и не может вновь отобрать мяч, если первая попытка оказалась неудачной. Несмотря на всю рискованность, подкаты используются практически в каждом футбольном матче. Это связано со значимым преимуществом данного игрового элемента – он позволяет овладеть мячом, который находится на расстоянии более двух метров от игрока. Технически правильно выполненный подкат выполняют из-за спины соперника, немного наискось или сбоку. Согнутую в колене так называемую «внешнюю» ногу вытягивают скользящим движением перед соперником и внутренней частью стопы или подошвой выталкивают мяч из-под соперника. Опорная нога согнута в коленном суставе. Подкат делают ногой, выполняющей шаг. При падении вначале земли касается внешняя сторона вытянутой ноги, затем бедро и туловище.

Для того, чтобы правильно научиться делать подкат, необходимо освоить ряд подготовительных упражнений. Они проводятся только на мягком грунте.

Первым из них является выполнение имитационных движений подката после шага или прыжка. Вторым подготовительным упражнением является выполнение подката на расстоянии пяти метров от неподвижного мяча. Соперник при этом отсутствует. Третьим подготовительным упражнением является выполнение подката против соперника, медленно ведущего мяч. Только после отработки всех этих подготовительных упражнений можно переходить к выполнению подката из различных положений в условиях, приближенных к соревновательным.

При отработке техники подката нужно избегать основных ошибок, которые не только приводят к нарушениям правил футбола и удалением с поля, но и чреваты травмами. Во-первых, нужно избегать выполнения подката с вертикальным положением туловища. Во-вторых, нельзя осуществлять подкат в момент, когда впереди находится «внутренняя» нога ведущего мяч игрока. В-третьих, серьезной ошибкой является выполнение подката из-за спины соперника. И, наконец, подкат прямыми ногами также чрезвычайно травмоопасен и может быть расценен как нарушение, приводящее к удалению с поля.

Тема 26. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Финт уходом

Финт – (от итал. *finta* «притворство») - термин в спорте для обозначения ложного выпада, употребляется в значении «хитрая уловка».

Финт уходом – технический прием, который основан на принципе неожиданного для соперника и быстрого изменения направления движения.

Футбольный финт – обманное движение в футболе. Финт «уход» выпадом заключается в том, что при атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его слева или справа. Рассмотрим технику действий футболиста на примере обманного движения вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние полутора-двух метров, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед, при этом проекция общего центра тяжести не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник в это время пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъёма левой ноги мяч посылается игроком влево-вперед. Противник не успевает преградить дорогу игроку, и он уходит в отрыв, развивая свою инициативу в зависимости от ситуации на поле.

«Уход» с переносом ноги через мяч применяется преимущественно при атаке сзади. Во время этой атаки достаточно сложно контролировать соперника, с другой стороны – сопернику сложно отслеживать движения мяча. Пользуясь этим преимуществом, игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что готов уйти в сторону (например, влево). С целью обмануть соперника, он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не

видит мяча. Он реагирует на движение игрока и, в случае если финт удался, также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъёма вперёд, чем дезориентирует соперника. Противник по противоборству не успевает перевести основной центр тяжести для движения направо и неизбежно отстаёт. Игрок же осуществляет дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Тема 27. Финт ударом

Финты ударом весьма разнообразны как по виду реализации истинных намерений, так и по способу исполнения подготовительной фазы, в также условиям выполнения. Рассмотрим в деталях технику выполнения такого обманного приема. При сближении с противником, который располагается спереди или сбоку-спереди, нужно выполнять замах ударной ногой в подготовительной фазе. Это заставляет соперника думать, что сейчас будет выполнена передача или удар по воротам. При этом он будет стараться предотвратить полет мяча или отобрать его, выполняя подкат, выпад, шпагат. Словом, противнику придется в любом случае замедлиться или полностью остановиться, что также отдалит по времени его дальнейшие действия. Футболист, выполняющий финт в зависимости от игровых условий производит несильный удар по мячу и «уходит» от защитника. Если обманное действие «ударом» спортсмен производит после передачи, и его партнер находится при этом в более выгодной позиции по отношению к траектории движения мяча, то во время фазы реализации технического приема мяч не обрабатывается самостоятельно, а «пропускается» партнеру.

Тема 28. Финт остановкой

Еще одна разновидность обманных действий – это финт «остановкой». Их выполняют ногой или грудью и головой во время ведения мяча или после передачи от партнера. Если во время ведения соперник пытается отобрать у футболиста мяч сзади-сбоку или сбоку, то можно использовать финт остановкой без наступания на мяч и с наступанием подошвой. В подготовительной фазе игрок принимает положение с опорой на 1 ногу, вторую ногу выносит навстречу мячу. Во время атаки соперником футболист вместо остановки пропускает мяч, разворачивается кругом и завладевает мячом. При финте с наступанием во время очередного бегового шага спортсмен ставит опорную ногу на мяч, наступает подошвой дальней по отношению к сопернику ногой. Противник замедляется, думая о том, что мяч останавливается, а в этот момент игрок, который выполняет обманное движение, продолжает движение или выполняет передачу. При финте без наступания футболист только изображает остановку мяча, замедляясь и располагая ногу над мячом, а затем продолжает движение по изначальному направлению. При финте остановкой грудью и головой подготовительная фаза заключается в том, чтобы отклонить туловище назад и выполнить замах, т.е. принять исходное положение для удара. После этого во время реализации приема вместо того, чтобы остановить мяч, его пропускают, разворачиваются кругом и овладевают снарядом.

Тема 29. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите

Тактика футбола представляет собой основу игровых действий футболистов на поле. При прочих равных, именно она предопределяет победителя матча. Лишь гибкая тактика в футболе - реальный ключ к победе. Любая команда для достижения победы в соревновании имеет в своем арсенале несколько рабочих тактических схем.

Футбольный поединок - это постоянный переход от атаки к обороне. Эти тактики в футболе имеют крепкие связи для быстрого взаимодействия во время игры. Тактика — это система организации действий игроков на поле, конечная цель которой - победа в матче. Самая лучшая тактика в футболе характеризуется эффективностью нейтрализации действий соперника при возможности успешной реализации тактических концепций в нападении и защите для достижения итоговой победы.

Тема 30. Тактические действия в нападении

Главная задача нападения — нарушение организованных оборонительных действий противника, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которое позволило бы завершить атаку взятием ворот. Решают эти задачи быстрота и точность выполнения индивидуальных, групповых и командных действий. В атаке игроки должны проявлять высокую активность, а для этого необходимо владеть всеми техническими и тактическими средствами игры. Эффективность действий в атаке зависит от умения выбрать позицию, быстро оценивать ситуацию и принимать решение.

Для этого важно:
Видеть мяч, противника и партнеров, расположившихся в наиболее выгодной позиции.

Предугадывать возможности развития игровой ситуации.
Своевременно освобождаться от опеки противника и выходить на свободное место для получения мяча.

Уметь обыграть в единоборстве противника.
Выбирать наиболее выгодную позицию для нанесения удара в ворота.

Решение тактических задач осуществляется действиями игрока с мячом и без мяча.

Тема 31,32. Двухсторонняя игра (соревнование)

Материально-техническое обеспечение

Учебные помещения:

- спортивный зал
- тренажерный зал
- открытые спортивные площадки для занятий футболом

Оборудование и спортивный инвентарь:

- футбольные ворота 2×3 м – 2 шт.
- стойки для обводки – 12 шт.
- скакалки – каждому обучающемуся

- мячи набивные различной массы
- мячи футбольные № 4 – 7-8 шт.
- сетка для мячей – 1 шт.
- насос для накачивания мячей – 1 шт.
- комплект фишек – 10 шт. (2-х контрастных цветов)
- конусы тренировочные – 10 шт.

Спортивная форма футболиста:

- тренировочные манишки – 14 шт. (2-х контрастных цветов)
- игровая форма – 14 шт.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема занятия	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Основные правила игры в футбол	2	Индивидуальная Фронтальная, групповая	Словесный, практический	Опрос Самоанализ
2.	Основные правила игры в футбол	2	Фронтальная	Практический	Опрос Самоанализ
3.	Основные правила игры в футбол	2	Фронтальная, групповая	Практический	Опрос Самоанализ
4.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
5.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
6.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
7.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
8.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
9.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
10.	Ведение мяча	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
11.	Ведение мяча	2	Фронтальная, групповая	Практический	Самоанализ
12.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	Фронтальная,	Наглядный,	Самоанализ

			групповая	практический	
13.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
14.	Удар носком	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
15.	Удар носком	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
16.	Удар серединой лба на месте	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
17.	Удар серединой лба на месте	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
18.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
19.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
20.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
21.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
22.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
23.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
24.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
25.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
26.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ

27.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
28.	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
29.	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
30.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
31.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
32.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
33.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
34.	Обманные движения (финты)	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
35.	Обманные движения (финты)	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование
36.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
37.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
38.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
39.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование
40.	Резаные удары	2	Фронтальная,	Наглядный,	Самоанализ

			групповая	практический	
41.	Резаные удары	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
42.	Удар по мячу серединой лба	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
43.	Удар по мячу серединой лба	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
44.	Удар боковой частью лба	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
45.	Удар боковой частью лба	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
46.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
47.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Опрос Самоанализ
48.	Остановка мяча грудью	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
49.	Остановка мяча грудью	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
50.	Совершенствование техники ведения мяча	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование
51.	Совершенствование техники ведения мяча	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
52.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
53.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ Соревнование
54.	Отбор мяча подкатом	2	Фронтальная,	Наглядный,	Самоанализ

			групповая	практический	
55.	Отбор мяча подкатом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
56.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ Соревнование
57.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ Соревнование
58.	Финт ударом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
59.	Финт ударом	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
60.	Финт остановкой	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
61.	Финт остановкой	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
62.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
63.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ Соревнование
64.	Тактические действия в нападении	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
65.	Тактические действия в нападении	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Самоанализ
66.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование
67.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование
68.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование

69.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование Самоанализ
70.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование Самоанализ
71.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование Самоанализ
72.	Двухсторонняя игра	2	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический	Соревнование Самоанализ

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критериальная база мониторинга

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
познакомить с основами спортивной командной игры футбол (терминологией, техниками, тактиками, нормативами, особенностями проведения тренировок/соревнований)	уровень знания основ спортивной командной игры футбол (терминологии, техники, тактики, особенностей проведения тренировок/соревнований)	знание правил игры в футбол	опрос
		знание правил ведения мяча	
		знание правил судейства	
		знание терминологии	
		знание тактики в нападении	
развивать навыки владения техниками и тактиками спортивной командной игры футбол	уровень развития навыков владения техниками и тактиками спортивной командной игры футбол	умение вести мяч	самоанализ, демонстрация приемов
		умение совершать удар по катящемуся мячу	
		умение совершать вбрасывание мяча из-за боковой линии	
		умение вести мяч в различных направлениях	
		умение совершать обманные движения (финты)	
		умение осуществлять остановку опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
		умение совершать резаные удары	
		умение делать остановку катящегося и летящего мяча	
		умение делать отбор мяча подкатом	
		умение совершать финт ударом / остановкой	
формировать морально-	уровень	воля, смелость, настойчивость,	самоанализ,

волевые качества	формирования	дисциплинированность	наблюдение
	морально-волевых качеств	умение играть в команде, дружелюбие	

Карта мониторинга

показатель Ф.И. обучающегося	Результат обучения (знания)						Результат развития (умения)										Личностный результат	
	правила игры	правила ведения мяча	правила судейства	знание терминологии	тактика в нападении	техника передвижения игрока	ведение мяча	удар по катящемуся мячу	вбрасывание мяча из-за боковой линии	ведение мяча в различных направлениях	обманные движения (финты)	остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	резаные удары	остановка катящегося и летящего мяча	отбор мяча подкатом	финт ударом / остановкой	воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность	игра в команде, дружелюбие

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	Возраст, лет				
	8-9	10-11	12-13	14-15	16
Бег 30м (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)					67,0
6-минутный бег (м)				1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)		160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)					30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6	7	8	9
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45
Бросок мяча на дальность (м)					20

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

для педагога

1. Гайдовский, В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола [Текст] / В. Гайдовский. – М.: «Учитель», 2011.
2. Кузнецов, А. Футбол. Настольная книга тренера (11 – 12 лет) [Текст] / А. Кузнецов. – М.: «Дрофа», 2011.
3. Милки, Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола [Текст] / Д. Милки. – М.: «Просвещение», 2009.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
5. Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для 1-4 классов начальной школы [Текст] / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2006.
6. Лях, В. И. Тесты физического воспитания школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
8. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
9. Швыков, И. Спорт в школе. Футбол [Текст] / И. Швыков. – М.: «Учитель», 2009.

интернет-ресурсы

10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)