

Отдел образования администрации Моршанского муниципального округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольниковская средняя общеобразовательная школа

Рекомендована  
методическим объединением  
учителей физической культуры и  
О Б Ж  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждена  
приказом МБОУ Сокольниковская СОШ  
от 30.08.2024 г. № 300

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мир футбола»  
(Базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель: Клочков Виктор Валерьевич, педагог дополнительного образования

п. Пригородный  
2024 г.

## Пояснительная записка

Футбол является самой популярной игрой в мире. Им занимаются миллионы. Футбол служит для развития таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. На занятиях по футболу прививается чувство коллективизма, ребята учатся терпимее относиться друг к другу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир футбола» (далее – программа) предназначена для реализации в общеобразовательной школе.

Она даёт представление о развитии двигательных качеств, о формировании здорового образа жизни, помогает развиваться всесторонне развитой личности, оценить свои способности, развивает творчество, способность к саморазвитию.

Программа модифицированная, составленная на основании комплексной программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевич, образовательной программы дополнительного образования детей «Мир футбола» (автор Прохорский А.В., учитель физической культуры МБОУ Большекуликовской СОШ Моршанского района).

Программа отнесена к базовому уровню сложности. Форма обучения – очная.

### Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что её можно применять в общеобразовательной школе, где контингент учащихся и материальное обеспечение несколько иное, чем в спортивной школе.

В результате реализации программы у учащихся появляется возможность расширить представления об основных знаниях по истории развития футбола, упражнениях для развития навыков и умений по владению мячом, о спортсменах и их деятельности, разнообразных методиках тренировок.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения (436 часов) для детей от 12 лет до 17 лет. Первый год обучения - 109 часов, второй год обучения – 109 часов, третий год - 109 часов, 4 год обучения – 109 часов. Наполняемость учебных групп по 12-15 человек.

Теоретические занятия - это прежде всего соединение научного содержания тренировочных занятий, знания правил по футболу, духовно-нравственного развития, психологическая подготовка.

Практические занятия включают в себя упражнения для развития двигательных качеств, отработка технических приёмов.

Основным средством обучения и тренировки юных футболистов являются физические упражнения. Ими могут быть специальные упражнения (футбольные) и общие развивающие упражнения (с предметами и

отягощениями, легкоатлетические, а также игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.).

### **Основная цель программы:**

Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей путём создания благоприятных условий для дальнейшего занятий футболом

### **Задачи программы:**

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

-формирование у школьников представлений о спортивной деятельности, её роли в жизни общества, о работе футболиста, путях получения спортивной профессии.

#### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

-развитие у школьников потребности к самосовершенствованию,  
-развитие двигательных качеств, технико-тактических умений и навыков.

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

-формирование организаторских качеств,  
-развитие способности к эмпатии и творчеству,  
-формирование у школьников культуры поведения и коллективной деятельности  
- формирование гуманистической направленности

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических и личных качеств личности ребенка. А, ставя его средствами футбола, в том или иное положение, она помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (и родителей) соответствующие выводы, чтобы потом иметь несколько лет целенаправленной подготовки.

### **Педагогическая целесообразность:**

Выдающиеся политические деятели, военачальники и писатели, музыканты, ученые видели и видят в футболе не просто отдых и развлечение, но и развитие двигательных качеств, эффективное средство воспитания и развития человека. К числу наиболее в активных социальных функций футбола относится функция педагогическая, развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности. Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации. Во всем мире растет понимание того, что школа не может обеспечить знаниями своих воспитанников на все случаи жизни. Поэтому центральное место в системе дополнительного образования занимает развитие обучающихся, формированию у них таких качеств

творческой личности, которые помогли бы им активно участвовать в последующей учебной и трудовой деятельности. Теоретически и практически обоснована не только целесообразность, но и сама возможность использования футбола в формировании элементов научного стиля мышления творческих способностей, эстетических взглядов, повышение успеваемости детей по всем предметам. Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления. «Вкладывая в детей, в футбол, мы вкладываем в наше будущее – В. Мутко. Именно здесь готовится одна из лучших частей общества.

Занятия футболом не должны мешать профессиональному становлению личности в любой сфере деятельности, напротив, должны помогать в этом. Обычно вопросы футбольной педагогики рассматриваются односторонне – как набор методических правил и принципов, которыми должен руководствоваться тренер, решающий лишь одну задачу: как можно быстрее добиться от своих воспитанников, высоких спортивных результатов. Но цели и задачи футбольной педагогики сложнее. Это специфическая отрасль педагогических знаний, которая отражает идеи и рекомендации науки к компонентам педагогической деятельности – целям, содержанию, методам, средствам и организационным формам воспитания, обучения и развития с учетом индивидуальных возможностей.

#### **Условия набора учащихся:**

Данная программа ориентирована на детей среднего школьного возраста (от 12 до 17 лет) не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и рассчитана на четыре года обучения.

#### **Адресат программы**

Дети от 12 до 17 лет

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения

#### **Формы и методы занятий:**

Программа направлена на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

В процессе обучения важную роль играет выбор организационных форм проведения занятий. Применяются индивидуальные, групповые и коллективные формы организации учебной деятельности. Форма обучения зависит от контингента обучаемых, условий их обучения. Чем выше футбольная квалификация, тем большее значение приобретают коллективные и индивидуальные формы работы. При подготовке к командным соревнованиям, проведении турниров, разнообразных спортивных праздников возрастает роль коллективных форм.

Именно в коллективе воспитываются личностные качества человека такие, как честность, ответственность, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, скромность, отзывчивость и многие другие. Процесс обучения превращается в увлекательную игру. Футбол на начальном этапе

становятся продолжением детских игр и забав. По мере накопления ЗУН происходит качественная перемена, обычный скачок в повышении футбольного мастерства.

При групповых занятиях применяются следующие приёмы: рассказ, беседа, лекция, объяснение, учебная дискуссия, конкурс, двухсторонние игры, самостоятельная работа, упражнения, разбор тактических задач, тренировки, соревнования.

**Содержание программы:**  
**Учебный план (1 год обучения).**

**Задачи 1-го года обучения:**

Воспитательные - формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений наших футболистов, патриотическое воспитание, культура общения с микро и макроколлективами, воспитание чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

Образовательные - ознакомить с историей и основными понятиями о футболе, изучение индивидуальных особенностей детей и создать у них общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол;

Развивающие - развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы; развивать потребность в самообразовании.

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Первичная диагностика	1	1		Тест
2	История развития футбола	1	1		Тест
3	Элементарные понятия о футболе, как игре.	1	1		Тест
4	Развитие общей физической подготовки	8		8	
5	Развитие специальной физической подготовленности	8		8	
6	Основные упражнения и технические приемы	64	5	59	Зачет
6.1	Стойка, передвижение, остановка, повороты игрока	4	1	3	Зачет

6.2	Ведение, остановка, передача мяча и удары по мячу	42	2	40	Зачет
6.2.1	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	1	1	Зачет
6.2.2	Ведение мяча «восьмеркой» поочередно меняя ногу	3	1	2	Зачет
6.2.3	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек)	4		4	Зачет
6.2.4	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы	2		2	Зачет
6.2.5	Остановка мяча подошвой и голенью	2		2	Зачет
6.2.6	Остановка мяча грудью	2		2	Зачет
6.2.7	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	2		2	Зачет
6.2.8	Короткие и длинные передачи в парах, тройках	3		3	Зачет
6.2.9	Диагональные передачи в одно касание	3		3	Зачет
6.2.10	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	2		2	Зачет
6.2.11	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	3		3	Зачет
6.2.12	Изучение ударов с разбега	3		3	Зачет
6.2.13	Удары по мячу внутренней и внешне стороной стопы с разбега	3		3	Зачет
6.2.14	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	2		2	Зачет
6.2.15	Удары по мячу подъемом	2		2	Зачет
6.2.16	Удары по мячу после отскока	2		2	Зачет
6.2.17	Удары по мячу головой	2		2	Зачет
6.3	Жонглирование мячом подъемом на месте	2		2	Зачет

6.4	Оставление мяча ведущим его игроком бегущему навстречу партнеру	2		2	Зачет
6.5	Бег в тройках по кругу с передачей и приемам мяча впереди бегущим игроком	2		2	Зачет
6.6	Удары по воротам	3	1	2	Зачет
6.7	Прием вратарем катящегося мяча	3	1	2	Зачет
6.8	Прием вратарем высоко и низко летящих мячей	2		2	Зачет
6.9	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	4		4	Зачет
7.0	Двусторонняя игра	<b>26</b>		<b>26</b>	Зачет
	Итого:	109	8	101	

### Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с курсом программы. Диагностика знаний, умений и навыков. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

Раздел 2. История развития футбола.

Теория: Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

Раздел 3. Элементарные понятия о футболе, как игре.

Теория: Футбольное поле. Знакомство с футбольным полем. Линии разметки. Толщина и длина линий разметки. Расположение игроков на поле. Понятие о стадионах. Соревнования в мировом футболе. Как выглядит футбольное поле. Что должен делать судья? Какое из футбольных правил самое сложное? Какие амплуа бывают у футболистов? Что такое дриблинг? Насколько важен точный пас. Дальний удар. Как принимается мяч. Какое амплуа самое трудное? Из чего состоит футбольное снаряжение? Что такое футбольное снаряжение. Что такое стандартное положение? Игроки в футболе. Гости и хозяева. Вратарь. Нападающий. Защитник. Полузащитник. Дидактические задания и игры: «Пробей с места», «Посаль игрока», «Что общего?», «Большая и маленькая».

Практика: Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

Раздел 4. Основные упражнения и технические приемы.

Практика: 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);

- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);
- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низколетящих мячей.

Раздел 5. Двусторонняя игра.

Практика: Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов.

### **Планируемые результаты:**

При характеристике планируемых результатов нужно знать, как переходят футбольные функции на другие сферы деятельности. В пылу борьбы, так и вне арены футбольных сражений погруженные в волшебный мир футбола. Футболистам трудно сражаться по одиночке, как в большинстве жизненных ситуаций, к успеху ведут коллективные действия, взаимная выручка и поддержка игроков. При этом каждый игрок действует по-своему и вносит вклад в общее дело. Спорт и футбол в частности – это идеальная модель жизни. В отличие от жизни здесь нет места предательству. Просто проигравший не смог использовать силу и возможности своих сил, а противник, используя их недостатки, превратил их в «плохих» игроков. В футболе нельзя «свалить» собственные ошибки на кого-то другого, как это часто бывает в жизненных ситуациях.

Футбол, как игра-противоборство, в принципе ничем не отличается от игры в шашки, в шахматы – похожие стратегические идеи, тактические действия и даже приемы. Также переносятся функции футбола на другие виды деятельности в зависимости от того, какую специальность хочет выбрать обучающийся. Он должен знать специфику будущей работы, какие требования предъявляет эта профессия к человеку, какие качества он должен будет в себе развивать, какие недостатки и слабости он имеет и знать, какими специальными упражнениями их устранять с помощью педагога. На каждого обучающегося заводится анкета, где характеризуется его положительные и



отрицательные качества, недостатки, слабости и намечаются пути их устранения путем подбора специальных упражнений избирательного характера, не допуская компенсации одних функций другими, для понимания важности этого вопроса каждый игрок.

#### **После 1 года обучения:**

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ**

- Историю развития футбола в России
- Значение занятий футбола для организма человека
- Роль и значение занятий в укреплении здоровья
- Индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ**

- Вести контроль за индивидуальным физическим развитием
- Соблюдать правила личной гигиены
- Выполнять ведение, передачи мяча.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

I. Усвоить полностью учебную программу.

II. За четыре года обучаемый должен пройти путь от новичка до футболиста 3-го или 2-го разряда.

За первые два года обучения выполнить 1 (юношеский) разряд.

За три года обучения выполнить 3 разряд.

За четыре года обучения выполнить 2-й разряд или подтвердить 3-й (юношеский) разряд.

III. Определиться в своей будущей профессии:

а) Знать, подходят ли его способности под эту профессию

б) Подходят ли личностные качества

в) Если есть недостатки и слабости, поддаются ли они «лечению» или стоит переориентироваться на другую.

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

### Учебный план (2 год обучения)

#### Задачи 2 года обучения:

Воспитательные - приобщение детей к истокам советского и российского спорта, формирование здорового образа жизни

Образовательные - разучить историю легенд мирового футбола, совершенствовать терминологию футбола.

Развивающие - пробуждать творческую активность, раскрыть индивидуальные особенности ребёнка, расширить кругозор ребёнка.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Содержание 3 года обучения	1	1		Тест
2	Развитие общей физической подготовки	4		4	Зачет
3	Развитие специальной физической подготовленности	9		9	Зачет
4	Специальные упражнения и технические приемы	47	1	46	Зачет
4.1	Обводка игроков, переброс мяча	4		4	Зачет
4.2	Жонглирование бедром и головой	2		2	Зачет
4.3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		2	Зачет
4.4	Ведение и остановка мяча различными способами	3		3	Зачет
4.5	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	3		3	Зачет
4.6	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	3		3	Зачет
4.7	Удары по воротам различными способами	3		3	Зачет
4.8	Дальние удары по воротам различными	3		3	Зачет

	способами				
4.9	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	3		3	Зачет
4.10	Удары по воротам после прострела	3		3	Зачет
4.11	Отбор мяча различными способами	3		3	Зачет
4.12	Отбор толчком плечом в плечо	2		2	Зачет
4.13	Подкат с тыла, встречный подкат	2		2	Зачет
4.14	Отбор мяча подкатом	2		2	Зачет
4.15	Финты и их выполнение	3		3	Зачет
4.16	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	2		2	Зачет
4.17	Игра вратаря на выходах	1		1	Зачет
4.18	Поддачи угловых	1		1	Зачет
4.19	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	1		1	Зачет
<b>5</b>	<b>Тактика игры в защите</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>Зачет</b>
5.1	Взаимодействие игроков в защите	4		4	Зачет
5.2	Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	1		1	Зачет
5.3	Взаимодействие игроков при игре в 3-и, 4-е защитника	3	1	2	Зачет
<b>6</b>	<b>Тактика игры в нападении</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Зачет</b>
6.1	Взаимодействие в нападении	4		4	Зачет
6.2	Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	1		1	Зачет
6.3	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего	2		2	Зачет
6.4	Взаимодействие игроков при игре в два нападающих	2		2	Зачет
<b>7</b>	<b>Учебно-тренировочная</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>

	игра с заданием				
<b>8</b>	Двусторонняя игра	25		25	Зачет
	Итого:	109	6	103	

### **Содержание учебного плана.**

Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Вводное занятие. Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

Раздел.2. Развитие общей физической подготовки.

Практика: Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Практика: Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

Раздел 4. Подвижные игры с элементами футбола.

Практика: «Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах».

Раздел 5. Терминология в футболе.

Теория: Боковая. Аут. Вне игры, Гетры. Бутсы, Судья. Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал. Еврокубки. Разметка. Ворота. Золотой мяч. Бомбардир. ФИФА. УЕФА. Лига чемпионов. Кубок УЕФА.

Раздел 6. Легенды мирового футбола.

Теория: Пеле. Гарринча. Пушкаш. Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера. Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марадона. Ван Бастен. Гуллит. Маттеус. Клинсман. Зидан.

Раздел 7. Контрольная диагностика.

Практика: Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.

### **Планируемые результаты:**

При характеристике планируемых результатов нужно знать, как переходят футбольные функции на другие сферы деятельности. В пылу борьбы, так и вне арены футбольных сражений погруженные в волшебный мир футбола. Футболистам трудно сражаться по одиночке, как в большинстве жизненных ситуаций, к успеху ведут коллективные действия, взаимная выручка и поддержка игроков. При этом каждый игрок действует по-своему и вносит вклад в общее дело. Спорт и футбол в частности – это идеальная модель жизни. В отличие от жизни здесь нет места предательству. Просто проигравший не смог использовать силу и возможности своих сил, а противник, используя их недостатки, превратил их в «плохих» игроков. В футболе нельзя «свалить» собственные ошибки на кого-то другого, как это часто бывает в жизненных ситуациях.

Футбол, как игра-противоборство, в принципе ничем не отличается от игры в шашки, в шахматы – похожие стратегические идеи, тактические действия и даже приемы. Также переносятся функции футбола на другие виды деятельности в зависимости от того, какую специальность хочет выбрать обучающийся. Он должен знать специфику будущей работы, какие требования предъявляет эта профессия к человеку, какие качества он должен будет в себе развивать, какие недостатки и слабости он имеет и знать, какими специальными упражнениями их устранять с помощью педагога. На каждого обучаемого заводится анкета, где характеризуется его положительные и отрицательные качества, недостатки, слабости и намечаются пути их устранения путем подбора специальных упражнений избирательного характера, не допуская компенсации одних функций другими, для понимания важности этого вопроса каждый игрок.

### **После 2 года обучения:**

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- основную терминологию футбола
- мировых звезд футбола
- упражнения общефизической подготовки
- подвижные игры с элементами футбола

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- выполнять элементы технической оснащенности футболиста
- самостоятельно проводить разминку
- проводить самоконтроль.
- пользоваться инвентарём для тренировок

II. Усвоить полностью учебную программу.

II. За четыре года обучаемый должен пройти путь от новичка до

футболиста 3-го или 2-го разряда.

За первые два года обучения выполнить 1 (юношеский) разряд.

За три года обучения выполнить 3 разряд.

За четыре года обучения выполнить 2-й разряд или подтвердить 3-й (юношеский) разряд.

IV. Определиться в своей будущей профессии:

а) Знать, подходят ли его способности под эту профессию

б) Подходят ли личностные качества

в) Если есть недостатки и слабости, поддаются ли они «лечению» или стоит переориентироваться на другую.

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

### Учебный план (3 год обучения)

#### **Задачи 3 года обучения:**

Воспитательные - формировать чувство коллективизма, развивать чувство толерантности, формировать потребность добросовестного отношения к занятиям футболу.

Образовательные - совершенствовать специальные технические умения, овладевать индивидуальными методами действий в игре

Развивающие - развивать двигательные качества, раскрыть спортивные способности детей.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Содержание 3 года обучения	1	1		Тест
2	Развитие общей физической подготовки	4		4	Зачет
3	Развитие специальной физической подготовленности	9		9	Зачет
4	Специальные упражнения и технические приемы	47	1	46	Зачет
4.1	Обводка игроков, переброс мяча	4		4	Зачет
4.2	Жонглирование бедром и головой	2		2	Зачет
4.3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		2	Зачет
4.4	Ведение и остановка мяча различными способами	3		3	Зачет
4.5	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	3		3	Зачет
4.6	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	3		3	Зачет
4.7	Удары по воротам различными способами	3		3	Зачет
4.8	Дальние удары по воротам различными способами	3		3	Зачет
4.9	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	3		3	Зачет
4.10	Удары по воротам после прострела	3		3	Зачет
4.11	Отбор мяча различными способами	3		3	Зачет
4.12	Отбор толчком плечом в плечо	2		2	Зачет
4.13	Подкат с тыла, встречный подкат	2		2	Зачет
4.14	Отбор мяча подкатом	2		2	Зачет
4.15	Финты и их выполнение	3		3	Зачет
4.16	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	2		2	Зачет

4.17	Игра вратаря на выходах	1		1	Зачет
4.18	Подачи угловых	1		1	Зачет
4.19	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	2		2	Зачет
<b>5</b>	Тактика игры в защите	8	1	7	Зачет
5.1	Взаимодействие игроков в защите	4		4	Зачет
5.2	Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	1		1	Зачет
5.3	Взаимодействие игроков при игре в 3-и, 4-е защитника	3	1	2	Зачет
<b>6</b>	Тактика игры в нападении	10	1	9	Зачет
6.1	Взаимодействие в нападении	4		4	Зачет
6.2	Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	2		2	Зачет
6.3	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего	2		2	Зачет
6.4	Взаимодействие игроков при игре в два нападающих	2		2	Зачет
7	Учебно-тренировочная игра с заданием	7	1	6	Зачет
<b>8</b>	Двусторонняя игра	23		23	Зачет
	Итого:	109	6	103	

### **Содержание учебного плана**

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с курсом программы 3 года обучения.

Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

Раздел 2. Развитие общей физической подготовки.

Практика: Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры.



### Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки.

Практика: Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

### Раздел 4. Специальные упражнения и технические приемы.

Практика: 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;
- жонглирование мяча бедром и головой;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);
- финты и их выполнение.

2) Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

### Раздел 5. Тактические действия игры в защите.

Практика: Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

### Раздел 6. Тактические действия игры в нападении.

Практика: Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

### Раздел 7. Учебно-тренировочная игра с заданием.

Практика: Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

Раздел 8. Двусторонняя игра.

Практика: Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

### **Планируемые результаты:**

При характеристике планируемых результатов нужно знать, как переходят футбольные функции на другие сферы деятельности. В пылу борьбы, так и вне арены футбольных сражений погруженные в волшебный мир футбола. Футболистам трудно сражаться по одиночке, как в большинстве жизненных ситуаций, к успеху ведут коллективные действия, взаимная выручка и поддержка игроков. При этом каждый игрок действует по-своему и вносит вклад в общее дело. Спорт и футбол в частности – это идеальная модель жизни. В отличие от жизни здесь нет места предательству. Просто проигравший не смог использовать силу и возможности своих сил, а противник, используя их недостатки, превратил их в «плохих» игроков. В футболе нельзя «свалить» собственные ошибки на кого-то другого, как это часто бывает в жизненных ситуациях.

Футбол, как игра-противоборство, в принципе ничем не отличается от игры в шашки, в шахматы – похожие стратегические идеи, тактические действия и даже приемы. Также переносятся функции футбола на другие виды деятельности в зависимости от того, какую специальность хочет выбрать обучающийся. Он должен знать специфику будущей работы, какие требования предъявляет эта профессия к человеку, какие качества он должен будет в себе развивать, какие недостатки и слабости он имеет и знать, какими специальными упражнениями их устранять с помощью педагога. На каждого обучаемого заводится анкета, где характеризуется его положительные и отрицательные качества, недостатки, слабости и намечаются пути их устранения путем подбора специальных упражнений избирательного характера, не допуская компенсации одних функций другими, для понимания важности этого вопроса каждый игрок.

### **После 3 года обучения:**

**УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- особенности развития футбола
- упражнения специальной физической подготовки
- особенность выполнения технических навыков в футболе.
- особенность выполнения финтов.

**УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- выполнять обводку в игре
- свободно жонглировать мячом
- применять финты в игре
- технически правильно осуществлять двигательные действия

III. Усвоить полностью учебную программу.

II. За четыре года обучаемый должен пройти путь от новичка до футболиста 3-го или 2-го разряда.

За первые два года обучения выполнить 1 (юношеский) разряд.

За три года обучения выполнить 3 разряд.

За четыре года обучения выполнить 2-й разряд или подтвердить 3-й (юношеский) разряд.

V. Определиться в своей будущей профессии:

а) Знать, подходят ли его способности под эту профессию

б) Подходят ли личностные качества

в) Если есть недостатки и слабости, поддаются ли они «лечению» или стоит переориентироваться на другую.

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

### **Учебный план (4 год обучения)**

#### **Задачи 4 года обучения:**

Воспитательные - формировать культуру поведения со сверстниками и взрослыми, знать задачи физического воспитания в стране, уметь поддерживать свое здоровье в норме, учиться творческому подходу в футболе, улучшить оценки по общеобразовательным предметам.

Образовательные - разуть игру в «квадрат», овладеть такими понятиями как «контратака», «позиционное нападение», «КПД», совершенствовать

специальные технические навыки, овладевать индивидуальными и групповыми методами действиями в игре.

Развивающие - развивать игровое мышление, память и внимание. уметь разрабатывать таблицу проведения турниров, понимать необходимость изучения футбольной литературы, освоить элементы футбольных противоборств, предварительный выбор профессии, укреплять нужные качества личности.

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Содержание 4 года обучения.	1	1		
2	Развитие общей физической подготовки	5		5	Тестирование
3	Развитие специальной физической подготовленности	5		5	Тестирование
4	Специальные упражнения и технические приемы	34	1	33	Тестирование
4.1	Обводка игроков, переброс мяча	2		2	Тестирование
4.2	Жонглирование бедром и головой	2		2	Тестирование
4.3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		2	
4.4	Ведение и остановка мяча различными способами	2		2	Тестирование
4.5	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	2		2	
4.6	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	2		2	Тестирование
4.7	Удары по воротам различными способами	2		2	Тестирование
4.8	Дальние удары по воротам различными способами	2		2	

4.9	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	2		2	
4.10	Удары по воротам после прострела	2		2	
4.11	Отбор мяча различными способами	2		2	
4.12	Отбор толчком плечом в плечо	1		1	
4.13	Подкат с тыла, встречный подкат	1		1	
4.14	Отбор мяча подкатом	1		1	
4.15	Финты и их выполнение	2		2	Тестирование
4.16	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	1		1	
4.17	Игра вратаря на выходах	1		1	
4.18	Подачи угловых	2		2	Тестирование
4.19	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	7		2	Тестирование
5	Тактика игры в защите	4	1	3	
5.1	Взаимодействие игроков в защите	1		1	
5.2	Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	1		1	
5.3	Взаимодействие игроков при игре в 3-и, 4-е защитника	1		1	
6	Тактика игры в нападении	9	1	8	
6.1	Взаимодействие в нападении	1		1	
6.2	Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	1		1	
6.3	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего	1		1	
6.4	Взаимодействие	5		5	

	игроков при игре в два нападающих				
7	Учебно-тренировочная игра с заданием	15	0,5	14,5	
8	Двусторонняя игра	36		36	
9	Контрольная диагностика	2	0,5	1,5	Тестирование
	Итого:	109	5	104	

## Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в образовательную программу. Первичная диагностика.

Теория: Ознакомление детей с курсом футбольной программы на текущий учебный год.

Тема 2. Развитие общефизической подготовки.

Практика: Кросс. Ускорение. Бег с отягощениями. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости.

Тема 3. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча после получения передачи. Ведение мяча между стойками. Ведение внешней стороной стопы. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение, чередуя внутреннюю и внешнюю стороны стопы. Ведение через препятствие. Ведение спиной вперёд. Ведение с последующим ударом.

Ведение с последующей передачей. Ведение в парах. Ведение и передача на встречном движении. Ведение мяча сильной ногой. Ведение мяча слабой ногой. Ведение подошвой. Ведение теннисного мяча.

Тема 4. Остановка.

Практика: Остановка катящегося мяча в движении после получения передачи от партнёра. Движение с мячом и без мяча по кругу, навстречу партнёру, от партнёра. Остановка катящегося мяча с приёмом и пропуском мяча себе за спину. Остановка катящегося мяча при челночном беге. Остановка опускающегося мяча внутренней частью стопы, верхней частью. Остановка опускающегося мяча бедром. В движении, на месте. Остановка опускающегося мяча грудью. В движении, на месте. После остановки, удар. Остановка опускающегося мяча различными способами. Остановка бедром, грудью, внутренней стопой. Остановка опускающегося мяча внутренней частью стопы с последующим ударом по воротам, упражнение выполняется в движении и на месте. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы с последующим ударом. Остановка опускающегося мяча выполняется

бедром с последующим ударом по воротам. Выполняется внутренней и внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча выполняется грудью и со второго касания производится удар. Остановка опускающегося мяча, «ложный замах», мяч переводится под другую ногу и выполняется удар по воротам. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги. Остановка верхней частью стопы. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Остановка мяча внутренней частью стопы на встречном движении. Остановка мяча внутренней частью стопы с уходом в левую и правую стороны.

#### Тема 5. Удары.

Практика: Удары по воротам после игры «в стенку». Удары по воротам после игры «в стенку». Удары ногой после преодоления препятствий. Удары ногой после взаимодействия в парах. Удары ногой после взаимодействия в парах. Удары ногой после взаимодействия в парах. Удары по воротам после ведения. Удары по воротам с задачами скоростной подготовки. Удары ногой по воротам в движении. Удары по воротам с целевыми задачами. Удары по мячу после преодоления препятствий. Удары в движении после преодоления препятствий. Удары по мячу после обводок стоек. Удар после обыгрывания. Имитация защитника пассивная. Удар после ведения. Удар слёта. Удар выполняется после передачи. Удар после остановки. Удар после передачи. Передача от партнёра «на ход» на игрока. Удары в игровой деятельности.

#### Тема 6. Передачи мяча.

Практика: Передача в два касания на месте. Передача в два касания в движении. Передача в одно касание в движении. Передача в одно касание на месте. Передача после остановки. Передача после ведения. Передача после обыгрывания. Передача с «лёта». Передача от партнёра. Передача после преодоления препятствий. Передача в два касания на месте. Передача в два касания в движении спиной вперёд. Передача в два касания внешней стороной стопы. Передача в два касания внутренней стороной стопы. Передача в два касания носком. Передача в одно касание в движении. Передача в одно касание спиной вперёд. Передача в одно касание в движении внешней стороной стопы. Передача в одно касание в движении внутренней стороной стопы. Передача в одно касание в движении носком.

#### Тема 7. Тренировочные игры

Практика: Разбор игр. Тренировочные игры с записью точных передач. Разбор сыгранных игр. Участие в турнирах школьного и районного уровня. Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов; Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие защитников с нападающими. Взаимодействие различных линий в игровой деятельности. Переход из обороны в нападение. Проведение контратак. Позиционное нападение. Зонная защита. Персональная опека. Подстраховка. Открывание. Выход на свободные зоны.

Работа с обучающей программой «Техника и тактика для начинающих футболистов».

Тема 8. Контрольная диагностика

Практика: Набивание мяча. Ведение на время. Удары на точность. Приём и остановка. Удар на дальность.

### **Планируемые результаты:**

При характеристике планируемых результатов нужно знать, как переходят футбольные функции на другие сферы деятельности. В пылу борьбы, так и вне арены футбольных сражений погруженные в волшебный мир футбола. Футболистам трудно сражаться по одиночке, как в большинстве жизненных ситуаций, к успеху ведут коллективные действия, взаимная выручка и поддержка игроков. При этом каждый игрок действует по-своему и вносит вклад в общее дело. Спорт и футбол в частности – это идеальная модель жизни. В отличие от жизни здесь нет места предательству. Просто проигравший не смог использовать силу и возможности своих сил, а противник, используя их недостатки, превратил их в «плохих» игроков. В футболе нельзя «свалить» собственные ошибки на кого-то другого, как это часто бывает в жизненных ситуациях.

Футбол, как игра-противоборство, в принципе ничем не отличается от игры в шашки, в шахматы – похожие стратегические идеи, тактические действия и даже приемы. Также переносятся функции футбола на другие виды деятельности в зависимости от того, какую специальность хочет выбрать обучающийся. Он должен знать специфику будущей работы, какие требования предъявляет эта профессия к человеку, какие качества он должен будет в себе развивать, какие недостатки и слабости он имеет и знать, какими специальными упражнениями их устранять с помощью педагога. На каждого обучаемого заводится анкета, где характеризуется его положительные и отрицательные качества, недостатки, слабости и намечаются пути их устранения путем подбора специальных упражнений избирательного характера, не допуская компенсации одних функций другими, для понимания важности этого вопроса каждый игрок.

### **После 4 года обучения:**

**УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- правила игры в футбол;
- упражнения физической и технической направленности;
- о причинах травматизма;
- о физических качествах и методах тестирования.

**УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений физической подготовки;
- вести дневник наблюдения за физическим и техническим развитием;



- контролировать эмоции в игре;
- выполнять технические элементы в ограниченном пространстве, затрачивая на это минимум времени.

IV. Усвоить полностью учебную программу.

II. За четыре года обучаемый должен пройти путь от новичка до футболиста 3-го или 2-го разряда.

За первые два года обучения выполнить 1 (юношеский) разряд.

За три года обучения выполнить 3 разряд.

За четыре года обучения выполнить 2-й разряд или подтвердить 3-й (юношеский) разряд.

VI. Определиться в своей будущей профессии:

а) Знать, подходят ли его способности под эту профессию

б) Подходят ли личностные качества

в) Если есть недостатки и слабости, поддаются ли они «лечению» или стоит переориентироваться на другую.

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

### **Методические условия реализации программы**

Применение специальных методов помогает непосредственно решать эту задачу. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где

успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений. Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины. Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание. В организации воспитательно - учебного процесса применяется совокупность форм, методов, приемов. Технология обучения футболу преследует многообразные цели и задачи, как спортивные, образовательные, воспитательные, чтобы элементы теории и практики эффективно содействовали повышению мастерства.

Основополагающими принципами обучения считаются принципы общедидактического направления: доступности, сознательности и активности обучения, прочности усвоения знаний, последовательность и систематичность учитывающих специфику игры.

«Метод эластичен, он может быть применен во всяком случае жизни» - писал И.Кройф. Применительно к футболу используются такие методы как:

- словесный;
- объяснительно-иллюстративный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- исследовательский.

Они активизируют самостоятельную, мыслительную, двигательную деятельность. Подбор задач, упражнений, проблемных занятий, оценка, план игры, расчет вариантов планируется с таким расчетом, что педагог помогает, корректирует, но не вмешивается в процесс поиска решения, учитывая уровень предшествующей подготовки. Чем больше самостоятельности, тем надежнее и осознаннее приобретаемые знания, умения и навыки (ЗУН), которые не являются конечной целью обучения, а служат основой для дальнейшего развития человека.

### Оценочные материалы

#### *Формы проверки результатов после 1 года обучения.*

##### *1. Сдача контрольных нормативов*

Уровень физической готовности.

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,1	5,5-5,0	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,3	8,7-8.5	8,4

3	Скоростные	Прыжок в длину места (см)	140	160-185	190
4	Выносливость	6-минутный бег	1000	1100-1200	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	5-6	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	4-5	6

Зачет - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров «сильной» ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

Зачет - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 10 раз. Средний- 15 раз. Высокий- 20 раз

Зачет - Удары по катящемуся мячу по воротам 2 на 3. Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

### ***Формы проверки результатов после 2 года обучения.***

Уровень физической готовности.

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,6-5,9	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,5	8,6-8.4	8,3
3	Скоростные	Прыжок в длину места (см)	140	170-185	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1030	1100-1200	1300
5	Гибкость	Наклон	2	6-8	9

		вперёд из положения сидя (см)			
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	5-6	7

Зачет - «Восьмёрка» - связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий- 20с. Средний- 18 с. Высокий- 16 с.

Зачет - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий- 5 попаданий. Средний- 6 попаданий. Высокий -7 попаданий

Зачет - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий- 15 раз. Средний- 25 раз. Высокий- 40 раз)

Зачет - Набивание головой (Низкий- 5 раз. Средний- 7 раз. Высокий- 10 раз)

Зачет - Передача в пара. Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий- 10 передач. Средний- 14 передач. Высокий- 16 передач

### ***Формы проверки результатов после 3 года обучения.***

Уровень физической готовности.

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м(с)	5,9	5,5-5,1	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,1	8,7-8.3	8,1
3	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	155	180-195	200
4	Выносливость	6-минутный	1030	1200-	1400

		бег		1300	
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	3	7-9	10
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	6-7	8

Зачет - Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней, и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. Низкий- 15 раз. Средний- 20 раз. Высокий-25 раз

Зачет - Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Расстояние до ворот 10 метров. Низкий- 2 попадания. Средний—3 попадания. Высокий- 4 попадания

Зачет - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 метрах от штрафной площадки, а через каждые 2 м ставятся ещё 3 стойки) и , не доходя до штрафной забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается.

Низкий- 12 с. Средний- 11 с. Высокий- 10 с

Вратари выполняют следующие упражнения.

1. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4 шагов). Выполняется по коридору 10 метров. Низкий- 25 метров. Средний- 30 метров. Высокий- 35 метров.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более 4 шагов. Низкий- 20 метров. Средний -25 метров. Высокий- 28 метров

*2. Написать реферат по теоретическим знаниям Учебно-тренировочного процесса.*

### ***Формы проверки результатов после 4 года обучения.***

Уровень физической готовности.

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м(с)	5,8	5,5-5,1	4,7

2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,0	8,7-8.3	8,0
3	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	160	180-195	210
4	Выносливость	6-минутный бег	1050	1200-1300	1450
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	3	7-9	11
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	6-7	9

Тест -По сигналу футболист делает рывок на 20 метров с мячом, обводя 4 стойки, расположенные в 2 метрах одна от другой; затем- рывок на 10 метров и удар в заранее указанный сектор ворот с линии штрафной площади. Низкий- 12 с. Средний- 11 с. Высокий- 10 с.

Тест- Удар мяча на дальность (мяч на месте). Выполняется с разбега. Низкий- 20 метров. Средний- 25 метров. Высокий- 30 метров.

Вратари выполняют следующие упражнения.

1. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4 шагов). Выполняется по коридору 10 метров. Низкий- 26 метров. Средний- 32 метров. Высокий- 37 метров.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более 4 шагов. Низкий- 22 метров. Средний -27 метров. Высокий- 31 метров

*2Написать реферат по теоретическим знаниям Учебно-тренировочного процесса.*

### **Материально – техническое обеспечение программы:**

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база

Материально-техническая	Кол-во	Дидактико – методическая
1. Комплект мячей	15	11. Книги для педагога
2. Футбольное поле	1	12. Книги для детей

100 x 50		
3. Демонстрационная доска	1	13. Наглядные пособия, плакаты, футбольные тетради, таблицы, бланки для записи игр, картотека заданий и тестов
4. Судейский свисток	1	14. Компьютерные обучающие программы
5. Компьютер с набором программ	1	15. Автоматизированные картотеки игр.
6. Портреты лучших игроков мира	10	16. Фильмы о великих игроках.
1. Футбольный стенд	3	
2. Футбольная форма	15	
8. Футбольная сетка	2	
9. Фишки.	10	
10. Футбольные ворота.	2	

### Список литературы:

#### Для преподавателей:

1. Асович, А. А. Гуминский, Ю. П. Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.; 20 см.
2. Лях, В. И. Зданевич, А. А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение»- 2006-128с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
6. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополн. изд., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
7. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория

и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.

#### **Для обучающихся:**

1. Алтановский «Методические рекомендации» Журнал «Физическая культура в школе» 1997-2005 г.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.; 20 см.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
6. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б. Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
7. Козловский «Юный футболист» М. 1974 г.
8. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание» М.1 1989 г.
9. Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

#### **Глоссарий (понятийный аппарат):**

**Автобус** — оборонительная тактическая схема, целью которой является защита собственных ворот всей командой, контратакам уделяется наименьшее внимание.

**Автогол** — забитый футболистом гол в собственные ворота.

**Андердог** - (англ. — underdog) — команда, которая имеет наименьшие шансы победить.

**Антифутбол** - 1) умышленно грубая, нечестная игра; 2) (сленг) игра в сверхоборонительный незрелищный футбол.

**Арбитр** — футбольный судья, судья на поле, рефери.

**Аренда** — переход игрока из одного клуба в другой на обусловленное время, по завершении которого трансфер игрока либо выкупается, либо игрок возвращается в клуб, которому принадлежат права.

**Атака** — последовательные действия, направленные на поражение ворот



соперника.

**Аут** (англ. — out) — выход мяча за боковую линию.

**Аутсайд** — крайний фланговый нападающий.

**Аутсайдер** — команда, которая считается заведомо слабой по отношению к другой.

**Банка** (сленг) — скамейка запасных; гол

**Бетон** — оборонительный вариант игры, когда все действия команды сосредоточены защите собственных ворот. Для этого вблизи своей штрафной площади выстраиваются редуты не только из защитников, но и из полузащитников и даже нападающих.

**Бисиклета** — (велосипед, ножницы) — удар ножницами в прыжке через себя, во время которого футболист бьёт по мячу, а его ноги скрещиваются в воздухе.

**Блокировка**

**Болельщик** — поклонник футбола, переживающий за успехи, как правило одной команды или клуба.

**Бомбардир** — футболист, забивающий много голов.

**Бутса** — футбольная обувь с шипами.

**Быстрый гол** — гол, забитый в первые 18 минут матча.

**Бэк** (англ. — back) — то же, что и защитник.

**Вата** (сленг) — матч без острых голевых моментов, безголевая ничья.

**Ведение мяча** — дриблинг

**Вингер** (англ.- wing, крыло) — 1) крайний полузащитник, нацеленный в основном на атаку 2) фланговый игрок, бороздящий всю бровку.

**Вице-чемпион** — команда, которая заняла по итогам чемпионата второе место, а ее футболисты довольствуются лишь серебряными медалями.

**Ворота** — конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух штанг, перекладины и сетки, находящаяся на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Стандартный размер ворот составляет 7,32 метра в длину и 2,44 метра в высоту.

**Вратарская площадь** — площадь внутри штрафной. В ней любое нападение на вратаря запрещено.

**Второй этаж** (сленг) — игра в воздухе, игра головой.

**Вбрасывание мяча** — прием, производимый полевым игроком после того, как мяч «вышел» за боковую линию и покинул пределы поля. Мяч вбрасывается в игру с того же места, где пересек боковую.

**Гандикап** — соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество (фору). В футболе оно выражается в числе якобы уже забитых мячей в ворота более сильной команды. Делается это для того, чтобы уравнивать силы соперников. Форa определяется заранее и может быть объявлена до игры или после нее. Скрытая фора еще больше усиливает интерес к состязанию неравных по силе команд.

**Гекса-трик** — шесть мячей, забитых игроком в одном матче (упоминается редко).

**Гетры** — футбольные носки.

**Глор** (неодобр., сленг) — болельщик, не имеющий любимой команды, болеющий преимущественно за команду-фаворита.

**Гол в раздевалку** — гол на последних минутах первого тайма.

**Гол из раздевалки** — гол на первых минутах второго тайма

**Гол** (англ. goal, цель) – взятие ворот соперника, фиксируется, если мяч полностью пересёк линию ворот.

**Голевая передача** (голевой пас) — пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

**Голевая ситуация** — перспективная атака, в которой с высокой долей вероятности может возникнуть голевой момент.

**Голевой момент** — момент в игре, при котором атака на ворота соперника с высокой долей вероятности может завершиться голом. Игрок упустил голевой момент — не использовал хорошую возможность забить гол.

**Голкипер** — (вратарь, кипер) Игрок, защищающий свои ворота (дословно с английского — «охраняющий цель»).

**Горчичник** (сленг) — жёлтая карточка.

**Грузить** — производить частые навесы в штрафную площадь на своего нападающего в попытках преодолеть плотную оборону соперника.

**Группа жизни** — группа в турнире, состоящая в большей степени из аутсайдеров турнира с ярко выраженным фаворитом или без него.

**Группа смерти** — группа в турнире, состоящая из сильнейших команд турнира, в которой трудно выделить одного и даже двух фаворитов.

**Грязная игра** — всякие, без исключения, грубые нечестные действия футболистов на поле. Например : симуляция повреждения; помеха выполнению свободных ударов; умышленная затяжка времени; не цензурное выражение(словом или жестом), демонстрация недовольства по поводу решения судьи; громкие выкрики на поле; оклик соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение, и т. п.

**Двенадцатый игрок** — болельщики, рьяно поддерживающие свою команду.

**Двойной хет-трик** — шесть мячей, забитых одним игроком за матч.

**Девятка** — сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 9 очков.

**Девятка** — воображаемая мишень в футбольных воротах, которая находится в верхнем углу в 40 см от штанги и перекладины. Забить гол в такую мишень считается особой роскошью.

**Дека-трик** — десять мячей, забитых игроком в одном матче.

**Дерби** — матч принципиального характера между двумя соперничающими командами из одного города или района.

**Дерево** (сленг) — игрок, не оправдывающий ожиданий болельщиков (от сравнения с неподвижным растением), а также игрок, не обладающий должным умением приема (обработки) мяча.

**Джокер** — игрок, выходящий на замену, способный кардинально изменить ход игры в пользу своей команды.

**Дивизион** — совокупность команд, составленная по спортивному принципу. Иногда при его формировании учитывают также и географическое положение участников. При проведении чемпионата команды дивизиона встречаются только между собой.

**Дисквалификация** — лишение футболиста или команды права участвовать в играх на определенный срок.

**Длинная скамейка** — широкий выбор запасных игроков, способных заменить игроков основного состава. При этом нет серьёзной потери в качестве игры. Очень актуальна в длительных турнирах, по ходу которого многие успевают получить разной степени травмы и испытать временные спады игровых кондиций.

**Допинг** — возбуждающее средство, наркотики, всякого рода средства, подбадривающие утомленный организм. Изготавливаются они из различных фармакологических препаратов. Однако, снимая на время усталость и позволяя проявить максимальную энергию, они обладают отрицательными качествами: понижают работоспособность на следующий день, ухудшают сон, разрушают нервную систему.

**Дополнительное время** — время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя в матче или по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.

**Дриблёр** — футболист, умело ведущий мяч.

**Дриблинг** — движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника.

**Дубль** — одновременная выигрыш, как в чемпионате, так и в розыгрыше Кубка страны в одном сезоне. Также, дублем называются два гола забитые одним игроком в одном матче.

**Дубль-ве** — тактическая схема расположения игроков на поле: 3+2+2+3.

**Еврокубки** – 1). *Лига чемпионов УЕФА* (англ. *UEFA Champions League*) — самый престижный европейский клубный футбольный турнир. Со своего первого розыгрыша в сезоне 1955/56 и по сезон 1990/91 турнир назывался *Кубком европейских чемпионов* (англ. *European Champion Clubs' Cup*). Согласно официальной информации на сайте УЕФА, сезон 1991/92 годов являлся последним розыгрышем Кубка европейских чемпионов. В нём был изменён формат турнира и сделано отступление от системы плей-офф в виде группового турнира. Тогда же появились действующие поныне гимн и эмблема. В то же время часть статистических сайтов считает этот сезон первым розыгрышем Лиги чемпионов. С сезона 1992/93 турнир окончательно получил своё нынешнее название.

2). *Лига Европы УЕФА* (англ. *UEFA Europa League*) — является ежегодным футбольным турниром, основанным в 1971 году. Лига Европы считается

вторым по значимости турниром для европейских футбольных клубов, входящих в УЕФА (Союз европейских футбольных ассоциаций), после *Лиги чемпионов*. В розыгрыше Лиги Европы принимают участие клубы, занявшие по окончании сезона национального чемпионата определённые места в турнирной таблице, в зависимости от рейтинга УЕФА, а также победители национальных кубков, если они не завоевали право участия в Лиге чемпионов по итогам национального чемпионата (с сезона-2015/16 финалист национального кубка не попадает в Лигу Европы (по линии кубка) ни при каких обстоятельствах, даже если победитель кубка завоевал право на участие в Лиге чемпионов по итогам национального чемпионата). С момента первого розыгрыша в сезоне 1971/72 и по сезон 2008/09 турнир назывался *Кубком УЕФА* (англ. *UEFA Cup*). До сезона 1998/99 в этом турнире не принимали участие клубы-обладатели национальных кубков, так как существовал Кубок обладателей кубков УЕФА, который на то время считался вторым по значимости после Лиги чемпионов УЕФА, но в результате слияний Кубка УЕФА и Кубка обладателей кубков УЕФА появился единый турнир со старым названием — Кубок УЕФА. С сезона 2009/10 он получил название *Лига Европы УЕФА* с изменением формата турнира по аналогии с Лигой чемпионов.

**Жеребьевка** — определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

**Забегание** — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

**Зажаться** — оборонительная стратегия, связанная с плотной игрой на своей половине поля, преимущественно возле своей штрафной, почти всей командой. При этом максимальное действие в атаке — контр-выпад одного — двух футболистов.

**Зажигать** (о боковом судье) — поднимать флажок, сигнализируя главному судье о нарушении правил либо офсайде.

**Замена** – решение главного тренера команды, после которого один игрок покидает поле, а другой выходит на него.

**Защитник** — игрок защитной линии, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Игрок задней линии обороны.

**Золотой гол** — гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (определяется регламентом чемпионата, в настоящее время в официальных турнирах отменён).

**Инсайд** – немного оттянутый назад атакующий игрок, находящийся между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

**Искусственный офсайд** — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

**Камбэк** (от англ. comeback — возвращение) – ситуация, при которой одна из команд отыгрывает разницу в два и более голов.

**Капитан** – фактический лидер команды или административный (может

сочетаться), носит повязку, которая отличает его от других игроков. Имеет право на разговоры с судьей

**Каре** — четыре гола, забитых одним игроком в течение одного матча, то же что и покер.

**Катеначчо** (от итал. catenaccio) — тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолах. Создана тренером Интернационале Эленио Эррерой на рубеже 60-х. Активно используется в тактике итальянской сборной по футболу.

**Компенсированное время матча** — устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т.п.

**Контратака** — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

**Корнер** (англ. corner) — угловой удар. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока защищающейся команды, полностью пересёк лицевую линию поля по земле или по воздуху.

**Короткая передача** — передача в одно касание.

**Коуч** (англ. coach) — главный тренер команды.

**Крайний защитник** (боковой защитник) — игрок оборонительной линии, выступающий на правом, либо левом фланге.

**Красная карточка** – (см. Удаление).

**Крестовина** — стык между штангой и перекладиной.

**Кросс** — передача мяча с фланга в центр поля (навес, прострел).

**Круг** — фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды. линия (окружность), находящаяся в 9,15 метров от центральной точки футбольного поля.

**Крупный счёт** (разгром) — преимущество одной из команд в три и более гола. Преимущество в пять и более голов часто называют «неприличным счётом».

**Кубок** — 1) турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Лига Европы, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран; 2) символический главный приз в виде чаши или бокала, вручаемый победителю соревнования.

**Лазарет** — игроки, получившие травмы.

**Лайнсмен** — судья на линии, боковой судья, помощник судьи.

**Латераль** (от итальянского laterale — боковой) — крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку.

**Легионер** — игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.

**Либеро** — (свипер) свободный защитник, подстраховывающий в защите остальных игроков своей команды. Не атакующий игрок.

**Лига** – то же, что дивизион, серия и т.п.

**Лифт** — команда, попавшая из нижнего дивизиона в высший на один сезон.  
**Ложный маневр** — обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

**Матч** — состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.

**Межсезонье** — промежуток времени между чемпионатами.

**Мертвый мяч** — неотразимый удар, который даже выдающимся вратарям крайне редко удается парировать. Особенно сложно поймать или отбить мяч, летящий в девятку.

**Мундиаль** (от испанского mundial — мировой) — чемпионат мира.

**Мяч** — спортивный снаряд для игры в футбол.

**Набегание** — технический приём, при котором игрок(и), не владеющий(ие) мячом, производит(ят) движение в предполагаемую зону получения навеса.

**Навес** — от навесная передача — пас по воздуху.

**Навязать свою игру** — тактические средства наступления и обороны, которые, будучи успешно выполненными, приносят победу. Перед очередной встречей игроки той или иной команды обсуждают вопрос: действовать ли в обычной для себя манере, или видоизменить ее (хотя бы частично) с учетом особенностей игры соперника. Если команда верит в привычный для себя метод, то не станет приспосабливаться к противнику. И попытается таким образом добиться инициативы в конкретном матче.

**Наесться** (сленг) — психологически устать от футбола

**Накладка** — один из терминов, обозначающий опасную игру

**Нападающий** — игрок линии атаки (форвард).

**Неожиданный удар** — умение мастерски скрыть от соперника подготовку удара по воротам. Обычно подобные удары наносятся не замедляя хода, не останавливаясь, обычно коротким ударом ноги.

**Ничья** — результат матча, при котором не выявлен победитель.

**Нырок** — способ имитации нарушения правил с целью «выпросить» штрафной удар или пенальти способ удара головой по низколетящему мячу в падении.

**Оборона** — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами.

**Обрез** — неудачная обработка мяча.

**Огород** (сленг) — газон на футбольном поле очень низкого качества.

**Оперативный простор** — зона футбольного поля, свободная от футболистов, в которую в результате грамотных технико-тактических действий атакующей команды врывается игрок с мячом или доставляется мяч на «набегание» атакующего футболиста.

**Основное время** — номинальный промежуток времени, составляющий для тайма — 45 мин, а для матча — 90 мин. Тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) делятся не менее указанных промежутков

**Острый пас** — передача мяча одним игроком другому, при котором получивший мяч игрок оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот противника.

**Отбор мяча** — одна из главнейших задач игроков оборонных линий, в которой защитник должен заполучить мяч себе и прервать атаку соперника.

**Отскок** — выигрыш или ничья, добытые благодаря счастливой случайности.

**Офсайд** – положение «вне игры».

**Пас** — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

**Пассивный офсайд** — нарушение правил игроком атакующей команды, который, находясь на чужой половине поля в момент передачи мяча от игрока своей команды, находится ближе всех к воротам соперников относительно любого игрока защищающейся команды, при этом не получая мяча.

**Пенальти** (англ. penalty) – 11-метровый штрафной удар.

**Пента-трик** — пять голов, забитых одним игроком в течение одного матча.

**Перекладина** — верхняя штанга ворот.

**Перерыв** — промежуток времени между таймами матча.

**Перехват** — прерывание точного паса игроком противоположной команды.

**Персональная опека** — принцип защиты, согласно которому каждый игрок прикрепляется к определенному, «персональному» сопернику. Он следит за его действиями на протяжении всей встречи, перемещаясь вместе с ним по всему полю. Его задача — не дать своему подопечному овладеть мячом, прервать атаку в самом начале.

**Плеймейкер** (англ. playmaker) — распасовщик, разыгрывающий; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру (как правило, атакующий полузащитник).

**Подвал** — нижняя часть турнирной таблицы.

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

**Подсесть** (о команде в целом) — сбавить игровую активность вследствие усталости или преимущества в счёте.

**Подъём** (удар подъемом) – удар центром бутсы, исполняемый на технику.

**Позиционная атака** — атака на ворота с долгим розыгрышем комбинации на половине поля соперника.

**Покер** — четыре гола, забитых одним игроком в течении одного матча.

**Поле** — место, где проходит игра. От 90 до 120 в длину и от 45 до 90 метров в ширину.

**Пляжный футбол** (англ. *beach soccer*) — вид спорта, основанный на правилах игры в традиционный футбол. Соревнования проводятся на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности. Первые попытки унифицировать правила были предприняты

в 1992 году основателями Всемирной Организации Пляжного Футбола.

ВОПФ стала проводить турниры по пляжному футболу под своей эгидой.

**Послематчевые пенальти** – серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

**Поучер** — нападающий, играющий на грани офсайда. Цель — получив мяч на ход, ворваться за счет ускорения в свободную зону между защитниками и пробить по воротам.

**Предупреждение** — устное замечание судьи игроку, нарушившему правила жёлтая карточка.

**Прессинг** — тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

**Прострельный удар** — обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может проскочить мимо защитников. Набегающему на подобный мяч форварду бывает иногда достаточно подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с силой влетел в ворота.

**Пыр** (удар пыром) – удар с носка.

**Рабона** — удар, который наносится по мячу позади опорной ноги. В правильном исполнении, ноги игрока скрещиваются одна за другой.

**Разбор игры** — обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таком обсуждении принято устанавливать, что из намеченного удалось реализовать, а что нет, это помогает устранить ошибки как команды в целом так и каждого из игроков.

**Разметка** - На футбольном поле проводятся следующие разметки:

- две линии, ограничивающие ширину поля (боковые, более длинные линии);
- две линии, ограничивающие длину поля (короткие линии ворот);
- средняя линия, которая делит поле на две половины;
- линии, ограничивающие штрафную площадь;
- линии, ограничивающие площадь ворот;
- центральный круг;
- четыре угловых сектора;
- две отметки для производства 11-метровых ударов;

две дуги у штрафных площадей для расположения игроков команд при пробитии 11-метровых ударов.

**Разрез** — пустое пространство между двумя соперниками, куда обычно следует пас

**Рама** (дворовый сленг) — ворота.

**Рефери** — футбольный судья (главный судья, судья в поле).

**Роза** — фанатский шарф.

**Свободный удар** — не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается удар от ворот, если мяч попал в ворота соперника, или угловой удар в пользу команды соперника, если мяч попал в собственные ворота.



**Сезон** — период времени в пределах календарного года, который включает в себя подготовку к официальным соревнованиям и непосредственно соревновательный период. Определение сроков начала и окончания сезона происходит ежегодно. В странах, которые играют по системе весна—осень, сезон начинается в марте, в странах, которые играют по системе осень—весна — в июле или августе.

**Сейв** – (от англ. save, спасать) мяч, отбитый вратарём.

**Симулянт** — игрок, имитирующий нарушение правил против него (в некоторых случаях может быть наказан жёлтой карточкой).

**Скаут** — человек занимающийся сбором информации о потенциальном игроке, его наблюдением, разведкой и вербовкой для своего клуба.

**Скрещивание** — технический приём, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или делает вид, что отдаёт пас, а сам продолжает движение с мячом

**Стадион** — спортивное сооружение, место проведения матча.

**Стадия** — фаза турнира или чемпионата.

**Стандарт** — одно из стандартных положений в игре — угловой, штрафной или свободный удар.

**Стандартные положения** — моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии.

**Статист** (сленг) — игрок соперника, не оказавший должного сопротивления.

**Створ ворот** — внутренняя площадь ворот (не включающая перекладину и штанги).

**Стенка** — 1) защитное построение из игроков, которое ставится с целью защиты своих ворот на расстояние 9 метров от бьющего, 2) — тактическая прием, когда футболист, владеющий мячом, передает его партнеру, а тот возвращает мяч обратно одним касанием в другую точку.

**Стоппер** — опорный полузащитник.

**Страйкер** (от англ. strike, бить или от англ. striker, молотобоец) — 1) ярко выраженный нападающий, центральный форвард, 2) любой игрок, являющийся постоянной угрозой воротам соперника, обычно часто забивающие игроки.

**Сухарь** – матч, в котором вратарь не пропустил гол.

**Сухарь с изюмом** — матч, в котором вратарь оставил в неприкосновенности свои и ворота и отразил пенальти. Термин футбольных статистиков.

**Сухой лист** – задание мячу вращения вокруг наклонной оси. Основным признаком удара «сухой лист» является траектория полёта мяча. Изначально мяч летит по сложной дуге – сумме вращательных движений вокруг вертикальной и поперечных осей – и на последнем участке траектории (и это важно!) падает резко вниз. Исполняется внешней стороной стопы.

**Тайм** — одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьей.

**Техническое поражение** — поражение команды (со счетом 0-3),

присваиваемое уполномоченным органом команде за грубое нарушение правил проведения матча, регламента турнира, неявку команды на игру и т.д. Сопернику присваивается техническая победа (так же 3-0).

**Точка** — отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку — назначить пенальти.

**Трансфер** — переход игрока за деньги из одного клуба в другой

**Трансферное окно** — период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.

**Треквартиста** – итальянский термин. Игрок, который не играет ни в нападении, ни в полузащите, но держит все нити игры. В Англии его называют плеймейкер.

**УЕФА** - Спортивная организация, управляющая футболом в Европе и некоторых западных регионах Азии. Она объединяет национальные футбольные ассоциации европейских стран. УЕФА занимается организацией всех европейских соревнований клубов и сборных, распределяет доходы от рекламы и трансляций между клубами и национальными ассоциациями, входящими в её состав.

**Удаление** — исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

**Удар Паненки** — способ исполнения футбольного пенальти, при котором мяч по навесной траектории подсекается в ворота.

**Удар по входящей (линии)** – крученный удар, летящий в сторону ворот.

**Удар пыром** — удар, выполняемый с носка. Исполняется на силу.

**Удар шведкой** — удар, выполняемый внешней стороной стопы.

Исполняется на технику.

**Удар щёчкой** — удар, выполняемый внутренней стороной стопы.

Исполняется на технику.

**Укрыть мяч** — это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, ставят корпус своего тела по отношению к мячу со стороны соперника и тем самым отрезают ему возможность подойти к мячу.

**Улитка (рулетка; Финт Зидана)** — финт, обманное движение, при котором игрок, в ходе разворота вокруг своей оси на 360 градусов одной ногой останавливает мяч, затем другой прокидывает его.

**Фаворит** — команда, у которой больше шансов на победу.

**Фантазиста** — итальянский термин. Футболист с тончайшей техникой и прекрасным виденьем поля.

**Физическая подготовка** — общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дельнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий. Она помогает футболисту выработать силу,

быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка воспитывает у спортсмена качества, необходимые для успешной игры в футбол. Сюда относятся разнообразные удары по мячу, акробатические упражнения и т. д.

**Финал** — заключительная встреча команд в кубковых состязаниях, в которой обычно и определяется победитель.

**Финт** — обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

**ФИФА** — сокращенное название Международной федерации футбола.

Создана 21 мая 1904 года в Париже на учредительном конгрессе в присутствии семи делегатов от шести стран: Бельгии, Голландии, Дании, Швеции, Швейцарии и Франции. ФИФА поставила перед собой задачу быть организатором международных футбольных турниров и чемпионатов мира. В настоящее время одно из самых крупных международных объединений. Руководящие органы находятся в Цюрихе.

**Фланг** — крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты, а также линии правой и левой стороны футбольного поля.

**Фол** (англ. foul) — нарушение правил.

**Форвард** (англ. forward) — нападающий

**Футбол** (англ. «foot» — нога, «ball» — мяч) — Сохранил свое название во Франции, Испании, России.

**Футболофил** — любитель, коллекционирующий все, что относится к его любимой команде, к чемпионату, либо занимающийся статистикой.

Футболофилы собирают программки, календари, фотографии спортсменов, шарфы, афиши и т.д.

**Футзал** - официальное название двух командных видов спорта с мячом:

- *Futsal* (FIFA) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой FIFA. В России и русскоязычных странах чаще всего этот вид спорта называют *мини-футболом*.
- *Futsal* (AMF) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой AMF. Этот вид спорта исторически назывался *футзалом* и был создан раньше мини-футбола ФИФА. Иногда этот вид спорта называют *футболом в залах*.

**Хавбек** (англ. Half-back) – полузащитник, игрок средней линии.

**Хет-трик** — три мяча, забитые одним футболистом в одном матче.

**Центральный круг (2)** (центр поля) — часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей начальный удар.

**Чемпион** — спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство. Каждый футболист команды-победительницы, сыгравшей предусмотренное положением количество игр, также вправе называться чемпионом.

**Чемпионат** — соревнование, проводимое с использованием круговой системы. Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не

менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов Чердак — верхняя часть турнирной таблицы.

**Чердак** — верхняя часть турнирной таблицы

**Шведка** — внешняя сторона стопы.

**Шестёрка** — сленговое название нижних зон створа ворот, расположенных в непосредственной близости от обеих штанг. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 6 очков.

**Штанга** — боковая стойка ворот

**Штрафная площадь** — площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

**Штрафной удар** — наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

**Щёчка** — внутренняя сторона стопы.

**Экс-чемпион** — бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпион прошлых лет.

**Эмблема** — условное или символическое изображение футбольного клуба. Каждый футбольный клуб имеет эмблему похожую на герб. Она нашивается на футболку.

**Юниор** — футболист в возрасте меньше восемнадцати с половиной лет.