

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Юринская основная общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ Юринской ООШ

Овчинникова Н.В.
Приказ № 175 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Футбол

(1 год обучения, возраст учащихся 10-17 лет)

Уровень: ознакомительный

Составитель
Прокошев Валерий Фёдорович
педагог дополнительного образования

Юрино, 2024

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена на основе программы Семенова Евгения Валентиновича, специалиста по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе» Департамента стратегии и развития РФС.

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **ознакомительный**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 10–17 лет.

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

Новизна и отличительные особенности программы. Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих

заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования к занимающимся в процессе обучения.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

- **адресат программы** - дети 10-17 лет, среднего уровня развития, интересующийся спортом.
- **Объем программы**—34 учебных часа запланировано на весь период обучения
- **формы организации образовательного процесса** - формы организаций учебных занятий—групповая. **Виды занятий:** спортивно-игровая деятельность
- **срок освоения программы**—1 учебный год.
- **Режим занятий**—занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время. *развивающие:*
- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Все го часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Раздел №1 Теоретическая подготовка	3	3		беседа
1.1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1		
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
1.3	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
2	Раздел №2 Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	9		9	диагностика
2.1	Комплексы общеразвивающих Упражнений с мячом	1		1	
2.2	Подвижные игры и эстафеты без мяча	3		3	
2.3	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	2		2	

2.4	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	3		3	
3	Раздел №4 Техническая подготовка	11		11	диагностика
3.1	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
3.2	Ведение мяча (по прямой, с изменением Направления движения), развороты:	1		1	
3.3	-внешней частью подъема стопы	1		1	
3.4	-средней частью подъема стопы	1		1	
3.5	-внутренней частью подъема стопы	1		1	
3.6	-внутренней стороной стопы	1		1	
3.7	Удары и передачи по мячу:	1		1	
3.8	-внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1		1	
3.9	-внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1		1	
3.10	Остановка мяча:	1		1	
4	Раздел №4 Тактическая подготовка	2		2	диагностика
4.1	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	2		2	
	Учебные игры и соревнования	6		6	соревнования
	Контрольные и итоговое занятие	3		3	аттестация
	ИТОГО	34	3	31	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел №1 Теоретическая подготовка

Введение

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и вместе проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Раздел №2 Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корригирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3х30м., до 2х60м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Раздел №3 Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы и неполная остановка летящего или катящегося на встречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придать мячу перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ногам мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ногой сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передаче флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударов. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога к мячу, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Для выполнения

комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносятся вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежку между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;

- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;

- штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить.

«Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», из за 2–3 метра донего выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо

(влево), а сам быстро продолжает движение мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным соперником. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метров друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8–10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;

- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаящим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и толчком плеча. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Раздел №4 Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударе; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Учебные игры и соревнования

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольное и итоговое занятие

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;

- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

2.1.Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»



1	Годобучения/ недели		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь																																	
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	=	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	=	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	=	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	=	=	=	=
			02.09-06.09	09.09-13.09	16.09-20.09	23.09-27..09	30.09-04.10	07.10-11.10	14.10-18.10	21.10-25.10	28.10– 01.11	04.11-08.11	11.11-15.11	18.11-22.11	25.11-29.11	02.12-10612	09.12-13.12	16.12-20.12	23.12-27.12	30.12-03.01	06.01-10.01	13.01-17.01	20.01-24.01	27.01-31.01	03.02-07.02	10.02-14.02	17.02-21.02	24.02-08.02	03.03-07.03	10.03-14.03	17.03-21.03	24.03-28.03	31.03-04.04	07.04-11.04	14.04-18.04	21.04-25.04	28.04-02.05	05.05-09.05	12.05-16.05	19.05-23.05	26.05-30.05	=	=	=	=

Обозначения: Аудиторные занятия Резерв учебного времени Промежуточная аттестация Каникулы

2.2 **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
в 2024-2025 учебном году**

**Направление воспитания: Занятия по дополнительной общеобразовательной программе
Модуль «Воспитываем и познаем»**

Задачи воспитания:

1. Реализовывать воспитательные возможности занятий по дополнительной общеразвивающей программе, использовать на занятиях интерактивные формы освоения практико – ориентированной, лично – значимой деятельности
2. Инициировать и поддерживать самоуправление учащихся
3. Организовывать профориентационную работу с учащимися

План мероприятий по реализации модуля

№ п\п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1	Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности	В течение года	Педагоги дополнительного образования
2	Побуждение детей соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	В течение года	Педагоги дополнительного образования
3	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	В течение года	Педагоги дополнительного образования
4	Использование воспитательных возможностей содержания программы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе	В течение года	Педагоги дополнительного образования
5	Применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные	В течение года	Педагоги дополнительного образования

	на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми		
6	Включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия	В течение года	Педагоги дополнительного образования
7	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	В течение года	Педагоги дополнительного образования
8	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности детей в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	В течение года	Педагоги дополнительного образования

Направление воспитания: Воспитательные мероприятия объединения, структурного подразделения, Центра

Модуль «Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»

Задачи воспитания:

1. Реализовывать воспитательные возможности мероприятий объединения, структурного подразделения, Центра, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения.
2. Организовывать участие учащихся в соревнованиях, фестивалях, выставках, конкурсах, конференциях и реализовывать их воспитательный потенциал.
3. Организовывать профориентационную работу с учащимися

№ п\п	Мероприятие	Срок	Ответственный
-------	-------------	------	---------------

		проведения	
6	Районный конкурс на знание государственной символики Российской Федерации, Удмуртской Республики, Сарапульского района «Овеянные славою флаг наш и герб» среди учащихся образовательных организаций	октябрь 2024	УО
9	Мероприятия, посвященные Международному дню отказа от курения	19.11	ОО, Кокорина Л. Ю.
12	Районный конкурс плакатов «Твое время»	До 30.11.24	МБУ ДО «Потенциал», Кокорина Л. Ю.
14	Районный конкурс конструирования и моделирования из бумаги среди учащихся младшего школьного возраста образовательных организаций Сарапульского района « Оригами – 2022 »	Ноябрь	Лобанова О.А.
15	Районные соревнования технического творчества (3 в 1: судо-авиа-авто).	Ноябрь-декабрь	Шамстдинов Р.Т. Ершов В.А.
16	Очный районный конкурс «Юный художник»	ноябрь, декабрь	Чулкова Н.В.
17	Районный конкурс декоративно - прикладного творчества« Символ года 2022 »	Декабрь	Лобанова О.А.
18	Районный конкурс декоративно - прикладного творчества « Сказка в дом приходит »	Декабрь	Лобанова О.А.
20	Новогодний турнир «Скоро, скоро Новый год»	Декабрь	Килина Юлия Викторвна
25	День влюбленных- «Поле чудес»	Февраль	Килина Юлия Викторовна
26	«Бой кораблей» игра	Февраль	Килина Юлия Викторовна
30	Межрайонная Робототехническая олимпиада.	Март	Шамстдинов Р.Т. Терешин А.А. Соколова А.Г.
32	Всемирный День здоровья.	7.04.25	ОО, Кокорина Л. Ю.
33	Районный конкурс фотографий «В объективе – здоровье»	До 15.04.25	МБУ ДОЦентр «Потенциал», Кокорина Л. Ю
36	Праздничная программа «Девятый день большого мая»	Май	Килина Юлия Виктоврона
38	Фестиваль волонтерских отрядов	По положению	МБУ ДОЦентр «Потенциал», Кокорина Л. Ю.
39	Конкурс по сбору бытового мусора «Чистые игры» (с.Сигаево)	По положению	МБУ ДОЦентр «Потенциал»,

			Кокорина Л. Ю.
40	Районный фестиваль «ЭкоПотенциал»	По положению	МБУ ДОЦентр «Потенциал», Кокорина Л. Ю.
41	Месячник «Удмуртия за здоровое будущее» в летних пришкольных лагерях.	В течение месяца Отчет до 30.06	ОО, Кокорина Л. Ю.
	Республиканские мероприятия		
1	Республиканский конкурс юных исследователей окружающей среды	Ноябрь, 2024	АОУ УР "Региональный образовательный центр одаренных детей"
2	Республиканский конкурс «Моя малая родина: природа, культура, этнос»	Декабрь, 2024	АОУ УР "Региональный образовательный центр одаренных детей"
	Всероссийские мероприятия		
1	Всероссийская многопредметная олимпиада «Умосфера» (раздел «Мир вокруг»)	Сентябрь, 2024г. (по согласию с законными представителями)	ООО «Умосфера»
3	Мероприятия кружкового движения НТИ.	В теч.года	Шамстдинов Р.Т. Терешин А.А.

Направление воспитания: Добровольческая и общественно значимая деятельность, участие в детских общественных объединениях и организациях

Модуль «Воспитываем социальную активность»

Задачи воспитания:

1. Поддерживать деятельность детских общественных объединений и организаций.
2. Инициировать и поддерживать развитие социальной активности обучающихся, вовлекать их в добровольчество, общественно – значимую деятельность.

№ п\п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1	Районный конкурс детской и молодежной непрофессиональной социальной рекламы «Измени мир к лучшему»	До 10.10. 24	МБУ ДО «Потенциал», Кокорина Л. Ю.
2	Муниципальный этап Регионального конкурса «Лучшая команда РДШ»	Сентябрь - октябрь	Мамедова Е.Н.
3	Российское движение школьников: Спортивные соревнования «Игры отважных»	Октябрь	Мамедова Е.Н.

4	Российское движение школьников: Фотокросс ДОД «Лови момент»	Октябрь	Мамедова Е.Н.
5	Российское движение школьников: Интеллектуальные игры	Ноябрь	Мамедова Е.Н.
6	Участие во Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью»	Ноябрь, март	МБУ ДО «Потенциал», Кокорина Л. Ю.
7	Российское движение школьников: Веселые старты (начальная школа)		
8	Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом. Акция СТОП ВИЧ/СПИД	1.12.24	ОО, Кокорина Л. Ю.
9	Российское движение школьников: Конкурс исследовательских работ	Январь	Мамедова Е.Н.
10	РДШ – территория самоуправления	февраль	Мамедова Е.Н.
11	Российское движение школьников: Танцевальный конкурс	До 5 марта	Мамедова Е.Н.
12	Российское движение школьников: Коммуникативные бои	Март	Мамедова Е.Н.
13	Месячник пропаганды здорового образа жизни. Декада «Школа без табачного дыма»	В течение месяца	ОО, Кокорина Л. Ю.
14	Мероприятия, посвященные Международному дню отказа от курения	31.05	ОО, Кокорина Л. Ю.
15	Кампания против поджога сухой травы (районная)	До 10.05	МБУ ДОЦентр«Потенци ал», Кокорина Л. Ю.
16	Районная акция по благоустройству и озеленению братских могил, обелисков и памятников погибшим воинам «Чтим и помним»	До 12.05	ОО, Кокорина Л. Ю.

Направление воспитания: Работа с родителями

Модуль: Воспитываем вместе

Задача воспитания: Организовывать работу с родителями или законными представителями обучающихся, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

План мероприятий по реализации модуля

№ п\п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1	Родительские собрания	В течение учебного года	Педагоги дополнительного образования
2	Индивидуальные консультации	По запросу	Педагог – психолог, педагоги дополнительного образования
3	Семейный праздник «Маму любят все на свете»	Ноябрь	Килина Юлия Викторовна
4	Гуляние «Широкая масленица»	март	Килина Юлия Викторовна

5	Интерактивная игра «Международный женский день» (по мотивам телевизионной игры 100 к 1)	Март	Килина Юлия Викторовна
6	Праздничная программа «Девятый день большого мая»	Май	Килина Юлия Викторовна

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- материально-техническое обеспечение

- для занятий необходим спортзал;
- футбольные мячи, скакалки, свисток.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ(КОНТРОЛЯ)

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами

Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза спорной, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногдакота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года - итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание висележананизкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
- 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м. х 1,5 м.
2. Ведение мяча 5- м, обводка 3-х стоек и удар по воротам:
- 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м. х 1,5 м.
3. Жонглирование правой или левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Протокол №1

контрольно-тестовых упражнений по **общей и специальной физической подготовке**, обучающихся по программе «**Футбол**»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота		
			<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10 м</i>		
			<i>Девочки: подтягивание в висе лежа</i>		результат	уровень	результат	уровень	результат

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Таблица 2

Протокол №2

контрольно-тестовых упражнений по **технической подготовке**, обучающихся по программе «**Футбол**»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	<i>Удары по воротам на точность (кол-во раз)</i>	<i>Ведение мяча 5- м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)</i>	<i>Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)</i>

			результат	уровень	результат	Уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

В о з р а с т	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10м</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	<i>Высокий</i>	5	4	126	115	9.1	9.3
	<i>Средний</i>	4	3	124	110	9.2	9.4
	<i>Низкий</i>	2	1	112	90	9.4	9.6
7	<i>Высокий</i>	6	5	130	120	9.0	9.2
	<i>Средний</i>	5	4	128	115	9.1	9.3
	<i>Низкий</i>	3	2	115	95	9.3	9.7
8	<i>Высокий</i>	8	8	142	128	8.9	9.1
	<i>Средний</i>	7	6	138	124	9.0	9.2
	<i>Низкий</i>	4	3	120	118	9.2	9.5
В о з р а с т	уровень	Техническая подготовка					
		<i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	<i>Высокий</i>	3	2	10.2	10.2	2	
	<i>Средний</i>	2	1	10.3	10.3	1	
	<i>Низкий</i>	1	0	10.7	10.7	0	
7	<i>Высокий</i>	4	3	10.1	10.3	3	
	<i>Средний</i>	3	2	10.2	10.4	2	
	<i>Низкий</i>	2	1	10.6	11.0	1	
8	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3	
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2	
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п. Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами футбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам

футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровые и соревновательные методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (жонглирование мяча ногами, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер-бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

				обучающего, видеозаписи	
--	--	--	--	----------------------------	--

Структура учебного занятия

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения. В детских возрастных группах 6–8 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежат основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Формы детских соревнований по футболу

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводятся в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Используемая литература:

1. Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В. А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О. Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.

8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

Рекомендуемая литература:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания футбола» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> - Академия «Краснодар»

1. Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу.

1. Общие требования безопасности.

К занятиям по футболу допускаются лица с 6-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Во время занятий футболом могут иметь факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердую или мокрую поверхность;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабой закреплённости ворот;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой для футбольного поля и на нескользкой подошве для футзала.

Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т. д.

Подготовить инвентарь и оборудование не обязательным для учебно-тренировочного процесса.

Провести разминку всех групп мышц.

Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Предварительно коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)

Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.

При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

Посторонние лица не должны находиться за воротами в 10 метрах для открытых полей и в 3 метрах для спортивных залов.

Все упражнения выполнять только по команде педагога.

Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.

Учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося при формировании команд для учебно-тренировочных игр. Четко регулировать дозировку нагрузки и периоды отдыха.

При температуре воздуха +10°C и ниже надевать спортивный костюм.

Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.

При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ураган и т. п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.

Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Уходя в раздевалка и душевых выключить электроприборы, воду.
Об всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу, дежурному администратору.

Ознакомлен учитель физической культуры, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель:

2. Словарь терминов и определений

Автогол — ситуация, когда игрок непреднамеренно поражает собственные ворота.

Атака — 1) действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом ближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары в ворота — это атакующие или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

Аут(отангл.out)—выходмячазапределыполя,забоковуюлинию.Когдамяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

Боковая линия—линия,ограничивающаяширинуигровойплощадки.

Бомбардир—игрок,которыйзабиваетбольшевсехголоввтечение сезонаилив одном соревновании (турнире).

Ворота—цельдляпораженияигрыфутбол,представляетсобойпрямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

Вратарь(голкипер)—игрок,главнаязадачакоторого—защитасвоихворотот ударов в них мяча.

Выбор позиции—элементтактическогомастерства,закрывающийсявумении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Гол—забитыймячвворотаприусловии,чтомячполностьюпересекаетлинию ворот.

Голевой момент—реальнаявозможностьзабитьгол.

«Девятка» (забить гол в «девятку») — один из верхних углов футбольных ворот,наиболеетруднодоступныйдлявратарейинападающих.Попаданиев«девятку» считается высшим мастерством футболиста.

Дриблинг—ведениемячасобводкойпротивников.

Жёлтая карточка — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

Защитник — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

Игровая ситуация — игровой момент с конкретным расположением участвующих в нем игроков, возникший в ходе матча в определенное время и в определенной зоне поля.

Искусственное положение «вне игры» — согласованный тактический приём игроков обороняющейся команды, оставляющих у себя за спиной игроков команды соперника без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

Комбинация — заранее натренированные и согласованные действия игроков присоздании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Красная карточка — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

«Мёртвый мяч» — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку».

Нападающий (форвард) — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

Оборона — игровые действия, направленные на защиту и отвод опасности от своих ворот. Напрямую в оборонительных действиях участвует защитная линия команды.

«Острый пас» — передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

Пас — передача мяча от одного партнёра другому.

Пенальти — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищающейся команды, совершённое в своей штрафной площади.

Положение «вне игры» (офсайд) — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

Подводящие упражнения — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Полузащитник — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях. Является связующим звеном между защитниками и нападающими.

Прессинг — организованное движение игроков команды, в ходе которого оказывается давление на игроков команды-соперника, владеющую мячом. Игроки команды вступают в прессинг синхронно.

«Прикрыть мяч» — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

Прострельный удар — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

Свободный удар — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

Средняя линия — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

«Стенка» — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении,

когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает ответный пас на выход в свободную зону или под удар в ворота соперника.

Тактические построения в футболе – определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач, установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче. Во время матча позиции игроков могут меняться исходя из указаний тренера.

Тактика футбольной игры – искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, строя игру в соответствии с особенностями противника.

Тактика защиты (оборона) – организация действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения (атака) – организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении можно разделить на три большие категории: индивидуальные, групповые и командные действия.

Угловой удар — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

Удар от ворот — способ возобновления игры любым из игроков обороняющейся команды. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху. Удар осуществляется с линии площади ворот.

Удар по мячу — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

Финт (обводка) — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обывывание соперников.

Фланг — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

Фланговый проход — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегающим партнёрам.

Фол — нарушение правил игры.

Фэйр-плей — проявление уважения игроков друг к другу, например: 1) приветствие перед началом матча; 2) фол против игрока очевиден, и он лежит на газоне, а арбитр не останавливает игру, но игрок соперника выбивает мяч в аут и тем самым останавливает игру.

Хет-трик — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

Штрафной удар — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар).