

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АНО «Футбольный Клуб "Пари НН"»



Д.В. Мелик-Гусейнов/

«3» июля 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мяч в ворота»

Базовый уровень

Возраст учащихся: 7 - 17 лет

Срок реализации программы: бессрочно

г. Нижний Новгород
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. Содержание программы..... | 6 |
| 1.3.1. Учебно-тематический план..... | 6 |
| 1.3.2. Рабочая программа | 8 |
| 1.4. Планируемые результаты | 9 |

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

| | |
|---|----|
| 2.1. Календарный учебный график | 11 |
| 2.2. Условия реализации программы | 11 |
| 2.3. Формы аттестации / контроля..... | 12 |
| 2.4. Оценочные материалы | 12 |
| 2.5. Методические материалы | 13 |
| 2.6. Список литературы | 14 |

| | |
|-----------------|----|
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 16 |
|-----------------|----|

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Мяч в ворота» по уровню освоения двигательных качеств, закреплению ранее полученных навыков и получению теоретических знаний относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Футбол очень популярная игра в нашей стране, в нее играют взрослые и дети.

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является: забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Актуальность программы: программа актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. А также она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Педагогическая целесообразность.

Принципы, которые положенные в основу данной программы дополнительного образования - развивающее обучение, индивидуальное и дифференцированное обучение, наглядность, доступность подачи информации, последовательность - от простого к сложному, введение игрового элемента в процесс обучения. Развиваются основных двигательных качеств.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом **нормативных документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03.2022 г. № 678-р.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение

к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Мяч в ворота». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. К занятиям футболом допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе от 7 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 10 до 20 человек.

Условия набора детей: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, в общем объеме 123 часа. Уровень освоения – базовый. Количество учебных недель: 40.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Общее количество часов занятий в неделю – 1-2 раза в неделю по 60-90 минут.

Форма обучения: очная. Основной формой обучения является занятие.

Особенности организации образовательного процесса в том, что основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Работа с учащимися без ОВЗ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы.

1. Предметные (образовательные):

- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить технику ударов по мячу и остановок мяча;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить технику ударов по воротам;
- закрепить технику владения мячом и развить координационные способности;
- освоить тактику игры.

2. Личностные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболу в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

3. Метапредметные:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- способствовать самоопределению учащихся.

1.3. Содержание изучаемого курса (учебный план и рабочие программы)

1.3.1. Учебный план

| № п/п | Название раздела (тема) | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестация |
|---|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | | 7 | 7 | - | |
| 1.1. | История возникновения футбола. | 1 | 1 | - | Опрос Тест |
| 1.2. | Правила безопасности во время занятий. Оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.3. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые одежде, обуви, спортивному инвентарю. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.4 | Правила игры в футбол. | 2 | 2 | - | Опрос |
| | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | - | Собеседование |
| Раздел 2. Практическая подготовка | | 116 | 18 | 98 | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 46 | 10 | 36 | Результаты мониторинг контрольных нормативов |
| 2.2 | Координационная и техническая подготовка | 24 | 4 | 20 | Результаты мониторинг контрольных нормативов |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|--|
| 2.3 | Тактическая подготовка | 24 | 4 | 20 | Результаты мониторинг контрольных нормативов |
| 2.4 | Подвижные игры и эстафеты | 16 | - | 16 | Результаты мониторинг контрольных нормативов |
| 2.5 | Соревнования. Контрольные испытания. | 4 | - | 4 | Результаты участия в соревнованиях |
| | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| | ИТОГО: | 123 | 25 | 98 | |

1.3.2. Рабочая программа

Раздел 1. Теоретическая подготовка (7 часов).

Тема 1.1 (1 час). История возникновения футбола. История и развитие футбола в России.

ПРИЛОЖЕНИЯ № 1, 2.

Тема 1.2 (1 час). Правила безопасности во время занятий.

Оказание первой медицинской помощи. Инструктаж по ТБ. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 1.3 (1 час). Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 1.4 (2 часа). Правила игры в футбол (основные понятия).

(2 часа) Промежуточная аттестация в форме собеседования.

Раздел 2. Практическая подготовка (116 часов).

Тема 2.1 (46 часов). Общефизическая подготовка. Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого сустава; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями, эспандерами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке; на канате; на скамейке; на перекладине.

Тема 2.2 (24 часа). Координационная и техническая подготовка.

Передвижения и остановки. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба.

Удары по летящему мячу боковой частью лба.

Удары по воротам различными способами неточность попадания мячом в цель.

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тема 2.3 (24 часа). Tактическая подготовка.

Tактика свободного нападения. Tозиционные нападения без изменения позиций.

Tозиционные нападения с изменением позиций.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Индивидуальные, групповые и командные. Tактические действия в нападении и защите.

Двусторонняя учебная игра.

Тема 2.4 (16 часов). Учебные игры.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Тема 2.5 (4 часа). Организация и проведение спортивных мероприятий. Участие в соревнованиях различного уровня.

(2 часа) Промежуточная аттестация в форме наблюдения.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся:

- будет сформирована культура движений, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоены знания о футболе, его истории и о современном развитии, его роли в

формировании здорового образа жизни;

- обучены навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеют техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоят технику ударов по мячу и остановок мяча;
- освоят технику ведения мяча;
- освоят технику ударов по воротам;
- закрепят технику владения мячом и развить координационные способности;
- освоят тактику игры;
- воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитано коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщены к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитан устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболу в частности;
- воспитаны волевые, нравственные и этические качества личности;
- развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции, общая выносливость;
- повышена техническая и тактическая подготовленность в данном виде спорта;
- развита социальная активность обучающихся;
- способность самоопределению обучающихся.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график:

Количество учебных недель – 40

Количество учебных дней – 120

Продолжительность каникул – 20-30 дней (июль)

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов - 01 сентября – 30 июня

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|-------|--------------------------------------|-------------------|------------|
| 1. | Ворота футбольные (для мини футбола) | пары | 1 |
| 2. | Мяч футбольный | шт. | 15 |
| 3. | Стойки для обводки | шт. | 2 |
| 4. | Фишки | шт. | 1 |
| 5. | Скакалка | шт. | 15 |
| 6. | Секундомер | шт. | 1 |
| 7. | Манишка | шт. | 15 |
| 8. | Щитки футбольные | шт. | 15 |
| 9. | Перчатки вратарские | пары | 2 |
| 10. | Насос | шт. | 1 |
| 11. | Бутсы футбольные | пары | 15 |
| 12. | Барьер легкоатлетический | шт. | 12 |
| 13. | Сетка для переноски мячей | шт. | 2 |
| 14. | Тактическая доска | шт. | 1 |
| 15. | Телевизор | шт. | 1 |
| 16. | Проектор | шт. | 1 |

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших футбольных команд. Наглядные пособия.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без

предъявления требований к стажу работы. Уметь планировать, проводить занятия, анализировать их эффективность (самоанализ занятия). Владеть актуальными формами и методами обучения.

2.3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

- Опрос;
- Собеседование;
- Наблюдение;
- Тестирование;
- Контрольные нормативы;
- Участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки учащихся используется бальная система.

Критерии оценки обучения:

1. Оборудование и инвентарь:

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Правила игры в футбол:

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

3. Нормативы:

Бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, челночный бег, бег 1 км без времени, подтягивание, отжимание, пресс, метание мяча, наклон вперед.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка (ПРИЛОЖЕНИЕ № 3).

4. Тактика: Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем 1/2, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, активно применяет их при игре.

5. Техника:

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному

и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем 1/2, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.

2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, не активно применяет их при игре.

3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, активно применяет их при игре.

(ПРИЛОЖЕНИЕ №4)

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень - не менее 10 очков.

Низкий уровень - не менее 5 очков.

2.5. Методическое обеспечение

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемых движений либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Формы организации деятельности

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Участие в соревнованиях;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.

- Здоровье, сберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный

момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки учащихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Формы подведения итогов:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В/о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.

Интернет-ресурсы:

- Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.
- Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.
- Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
- Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
- Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.
- Супермастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.
- Пеле: мастер и его метод. M.I.A. Sport, 60 мин., 1973.

- Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.
- Техника защиты (зонная защита).
- Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4.
- Искусство игры в нападении.
- Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).
- Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).
- Высшее вратарское мастерство
- Подготовка вратаря.

Словарь футбольных терминов

8 ярдов × 8 футов составляет площадь стандартных футбольных ворот (7,32 м × 2,44 м)

11 метров до линии ворот от точки пробития пенальти (12 ярдов)(11-метровая отметка находится от ворот на расстоянии - 10,97 м)

Радиус четверти окружности около углового флага - составляет 0,5 метра.

Радиус центрального круга - составляет 9,15 метра.

Диаметр штанг у ворот не должен превышать 12 см.

Вес футбольного мяча - составляет не более 450 г и не менее 410 г.

А

Автогол — мяч, забитый футболистом в свои ворота

Арбитр — футбольный судья

Аренда - переход игрока на оговоренное клубами время, по истечении которого он возвращается обратно в клуб

Аритмия — смена (иногда частая) темпа игры. Аритмия может быть следствием физической усталости игроков или преднамеренной частью игровой концепции

Атака — продвижение к воротам противника

Аут (от англ. Out, выход) — выход мяча за боковую линию

Аутсайд — фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге

Аутсайдер — команда, находящаяся в конце турнирной таблицы

Б

Банка - лавка запасных, скамейка запасных; гол

Бек (от англ. Back) — игрок обороны в футболе

Бетон - глухая оборона

Бомбардир - самый забивающий игрок клуба или т. п

В

Вингер (от англ. Wing, крыло) — крайний атакующий полузащитник

Ворота (футбольные) - 7,32 метра на 2,44 метра

Вратарская площадь - площадь внутри штрафной, в которой запрещена любая борьба с вратарем. Из вратарской площади производится удар от ворот.

Вратарь — игрок, защищающий ворота.

Второй этаж - игра головой

Вынос - сильный удар с целью разрядить обстановку (см. отбой) лёгкая победа с крупным счётом (сленг).

Г

Гол (от англ. Goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересек линию ворот.

Гол в раздевалку - гол на последней минуте первого тайма.

Гол из раздевалки - гол на первой минуте второго тайма

Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь

Горчичник — жёлтая карточка (жаргон)

Д

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. Родственные понятия — лига, серия и т. п.

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

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

Дубль - выигрыш какой-либо командой первенства и Кубка страны в одном сезоне два гола, забитых игроком в течение матча резервная команда

Дубль-ве — тактическая схема расположения игроков на поле: 1+3+2+5

З

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.

Защитник — игрок линии обороны.

Золотой гол — гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды.

И

Инсайд — немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

К

Капитан - лидер команды де-юре, носит повязку, которая отличает его от других игроков.

Каре - четыре гола, забитых игроком в течение матча (Покер - более употребительный термин).

Кипер - вратарь.

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. С точки зрения русского языка термин не совсем верен, т. к. более правильно называть это время компенсирующим.

Контратака — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

Корнер (от англ. corner) — угловой удар.

Коуч (от англ. coach) — главный тренер (в Британии - тренер).

Крестовина — стык между штангой и перекладиной.

Кубок - турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Кубок УЕФА, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран символический главный приз, вручаемый победителю соревнования

Круг - 1) фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды. 2) Линия (окружность) , находящаяся в 9,15 метров от центральной точки футбольного поля.

Л

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

Лайнсмен — судья на линии, боковой судья, помощник судьи

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

Либеро — свободный защитник

Лига — то же, что дивизион, серия и т. п.

М

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

Межсезонье — промежуток времени между чемпионатами.

Мяч — спортивный снаряд для игры в футбол.

Н

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.

Накладка — один из терминов, обозначающий опасную игру.

Нападающий — игрок линии атаки.

Ничья — результат матча, при котором не выявлен победитель. Чаще всего употребляется как существительное, хотя возможно и присутствие в оборотах в ином виде, например, игра ничья

Ножницы — технический приём, при котором футболист бьёт по мячу, когда обе ноги скрещиваются в воздухе.

Нырок - способ имитации нарушения правил, с целью «выпросить» штрафной удар способ удара головой по низколетящему мячу в падении

О

Оборона — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами

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

Офсайд — положение «вне игры».

П

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

Пенальти (от англ. *Penalty*) — 11-метровый штрафной удар (существительное мужского рода)

послематчевые пенальти — серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя

Переключина — верхняя штанга ворот

Перерыв — промежуток времени между таймами матча

Перехват — прерывание точного паса игроком противоположной команды.

Плеймейкер (от англ. Playmaker) — распасовщик; 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 защищающийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего

Поле (футбольное в международных матчах) - От 100 до 110 м в длину, от 64 до 75 метров в ширину

Полузащитник — игрок средней линии

Предупреждение - устное замечание судьи игроку, нарушившему правила жёлтая карточка

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

Пыр (удар пыром) — удар с носка.

Р

Рамка — ворота (дворовый сленг)

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

С

Свипер — свободный защитник

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.

Сезон - период времени, в который входят все матчи входящие в национальный чемпионат, международные матчи, кубок страны. Сезон обычно делится на две части (круг).

Сейв - неожиданно отбитый вратарем мяч.

Серия — то же, что дивизион, лига и т. п.

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

Створ ворот — внутренняя площадь ворот (не включающая переключины и штанги)

Стенка - защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот

технический приём, когда один игрок отдаёт пас другому и получает от него мяч в другой точке

Стоппер — опорный защитник

Сухой лист - удар , при котором мяч летит по сложной дуге. Гол, который забит из углового игроком, подающим угловой без касаний к мячу остальных участников матча.

Т

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

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

Трансферное окно — период времени в котором происходит переход игрока из одного клуба в другой.

Трансфер - переход игрока за деньги из одного клуба в другой

У

Удаление — исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче за 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 щёчкой — удар, выполняемый внутренней стороной стопы. В основном исполняется на технику.

Ф

Фаворит — команда, у которой больше шансов на победу

Финт — обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом

Форвард (от англ. forward) — нападающий

Фол (от англ. foul) — нарушение правил

Х

Хавбек (от англ. Half-back) — полузащитник

Ч

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

Ш

Шведка (Шведа) — сленговое название внешней стороны 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.

Футбольная викторина № 1

1. Какая страна считается родиной футбола?
2. Где был сыгран первый Кубок мира ФИФА?
3. Если игрок забивает в свои ворота, этот гол называется?
4. Сколько игроков одновременно находится на поле с обеих сторон?
5. Какая страна чаще всего и сколько раз выигрывала чемпионат мира?
6. Назовите размеры футбольных ворот?
7. Как расшифровывается аббревиатура УЕФА?
8. Если игрок за матч забил 3 мяча, то он оформил?
9. Сколько размеров футбольных мячей существует?
10. Как называется наивысшая индивидуальная награда для футболистов?
11. Какой клуб в XX ст. 5 раз подряд побеждал в Лиге Чемпионов?
12. Если игрок забил больше всех голов в соревновании, его называют?
13. Кто выиграл Кубок Мира ФИФА в 2018 году?
14. Лучшим бомбардиром в истории сборной Португалии является?
15. Автором самого сильного удара в футболе является?

Ответы на вопросы:

1. Англия.
2. Уругвай.
3. Автогол.
4. 22 игрока.
5. Бразилия (5 раз).
6. 32 м. на 2.44.
7. Союз европейских футбольных ассоциаций.
8. Хет-трик.
9. 5 размеров.
10. Золотой мяч.
11. Реал Мадрид (Испания).
12. Лучшим бомбардиром.
13. Франция.
14. Криштиану Роналду.
15. Халк.

Викторина о российском футболе

1. В каком году была сформирована сборная СССР?
2. Клуб-победитель первого розыгрыша чемпионата СССР по футболу?
3. В каком году сборная СССР выиграла ЧЕ по футболу?
4. Какой советский голкипер является обладателем «золотого мяча»?
5. Назовите самую титулованную команду в истории советского и российского футбола?
6. В каком году был образован Российский футбольный союз?
7. Какое место заняла сборная России на ЕВРО-2008?
8. За какой английский клуб выступал Андрей Аршавин?
9. С каким тренером сборная России дошла до четвертьфинала Кубка мира 2018?
10. Как называется второй по силе футбольный дивизион России?
11. Какой российский клуб первым выиграл Кубок УЕФА, назовите год?
12. С какого года начали разыгрывать Суперкубок России?
13. Кто является лучшим бомбардиром в истории сборной РФ?
14. Автором самого быстрого мяча на ЕВРО-2004 стал?
15. Какую команду Санкт-петербургский Zenit обыграл в финале Кубка УЕФА 2008?

Ответы на вопросы:

1. 1924 год.
2. ФК Динамо Москва.
3. 1960 год.
4. Лев Яшин.
5. ФК Спартак Москва.
6. 1992 год.
7. Бронзовый призёр (3-е место).
8. Арсенал Лондон.
9. Станислав Черчесов.
10. Футбольная Национальная Лига (ФНЛ).
11. ФК ЦСКА Москва, 2005 год.
12. С 2003 года.
13. Александр Кержаков.
14. Дмитрий Кириченко.
15. ФК Рейнджерс (Шотландия).

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей

- ОФП:

| № п/п | Контрольные нормативы | Результаты | | | | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | 10,3 | 10,0 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 8,3 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| 2. | бег 30 метров с высокого старта (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,5 | 5,3 | 5,3 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 |
| 3. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 2 | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Метание мяча весом 150 г. (м) | - | - | 20 | 22 | 24 | 26 | 32 | 34 | 36 |
| 5. | Кросс без учета времени (м) | 300 | 300 | 500 | 500 | 700 | 700 | 900 | 900 | 1000 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 145 | 150 | 160 | 165 | 185 | 190 | 195 |
| 7. | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8. | Бег на 1000 м. (без времени) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Наклон вперед | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 10. | Прыжки через скакалку | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 18 | 20 | 25 | 30 |

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей

- техническая подготовка:

| № п/п | Контрольные нормативы | Результаты | | | | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| 1. | Удар по мячу на дальность (м) | 18 | 22 | 26 | 28 | 32 | 33 | 34 | 36 | 38 |
| 2. | Ведение мяча по «восьмерке» | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Бег на 30 м с ведением мяча (сек) | - | - | 7,5 | 7,5 | 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,5 | 6,5 |
| 4. | Жонглирование мячом ногами (количество ударов) | - | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 15 | 20 |
| 5. | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | | | | | | | | | 30 |
| 6. | Бросок мяча на дальность (м) | | | | | | | | | 20 |
| 7. | Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | | | | | | | | 45 | 55 |
| 8. | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий из 10) | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. | Ведение мяча по границе штрафной площадке. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |