**Внеклассная работа по футболу**

### ****Пояснительная записка.****

Школьники, занимающиеся в секции футбола, делятся на 4 возрастные группы: подготовительная (1-4 классы), младшая (5-7 классы), средняя (8-9 классы) и старшая (10-11 классы). Число занимающихся в каждой возрастной группе -15 человек. Продолжительность занятий в группах 2 раза в неделю по 90-120 мин. Каждая возрастная группа имеет определенные задачи.

Подготовительная группа — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;  обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

Младшая группа — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры.

Средняя группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств учащихся; формирование элементарных навыков судейства.

Старшая группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности, подготовка; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; формирование судейских и инструкторских навыков.

**Методические рекомендации.**

Изучение теоретического  материала осуществляется в форме   15—20-минутных  бесед.  При  проведении  бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.
Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в
сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

**Занятие годового тренировочного цикла для подготовительной группы (1-4 классы),**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Инвентарь:** мячи, секундомер, свисток, стойки, накидки.

**Задачи:**

1. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.
2. Совершенствование удара и остановки мяча внутренней стороной стопы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  | **Кол-во****Часов**  | **Организационно-методические указания** | **Дата** **проведения**  |
| 1 | Ходьба в чередовании с бегом – 250 м | 1 |   |  |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений | 1 |   |  |
| 3-5 | Эстафета с ведением мяча между стойками | 3 |   |  |
| 6-8 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема: | 3 |  |  |
| 9-11 | ведение мяча по кругу; | 3 | Касаться мяча после каждого шага. |  |
| 12-14 | ведение мяча по восьмерке; | 3 |  |  |
| 15-17 | ведение мяча в ограниченном квадрате между движущимися партнерами. | 3 |  |  |
| 18-20 | Удары и остановки мяча внутренней стороной стопы: | 3 |  |  |
| 21-23 | удары по неподвижному мячу в изображенную на стенке цель; | 3 |  |  |
| 24-27 | удары по неподвижному мячу в изображенную на стенке цель; то же, но после ведения; | 4 | Расстояние – 8-12 м  |  |
| 28-31 | удары по неподвижному мячу в изображенную на стенке цель; пробежка через стойки  | 4 | Отраженный мяч останавливается внутренней стороной стопы. |  |
| 32-34 | Ходьба в медленном темпе. Ходьба с хлопками над головой на каждый второй счет. Повороты на месте и в движении. Игра в мини-футбол | 3 |  |  |

**Примечание.** ЧСС в ходе занятий колеблется в пределах 120-150 уд/мин.

**Судейская практика.** Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

**Литература:**

1. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М, ФиС, 1971.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М., ФиС, 1960.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М., 1974 .
4. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря М., ФиС, 1978.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол М., ФиС, 1978.
6. Лаптев А..П. Режим футболиста М., ФиС, 1981 .
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.