



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА КАЗАХСТАНА



**Методическое пособие  
по футболу для занятий  
на уроке физической культуры  
для учащихся I – IV классов  
организаций общего  
среднего образования**

**Астана - 2017 год**



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА КАЗАХСТАНА**

**Методическое пособие по футболу  
для занятий на уроке физической культуры  
для учащихся I – IV классов  
организаций общего среднего образования**

Астана - 2017 год



***Рекомендовано и одобрено:***

*Министерством образования и науки Республики Казахстан, Федерацией футбола Казахстана.*

**Авторы: Кенетаев М.О., Булгаков Е.В., Роздобудько Н.Н., Утробин И.В., Кенетаев С.М., Инкарбеков А.У., Копкина Е.И., Девяткина Л.Н., Куптилеуова С.К.**

**«Методическое пособие по футболу для занятий на уроке физической культуры для учащихся I – IV классов организаций общего среднего образования»:** приложение к Учебнику для общеобразовательных школ «Физическая культура 1 – 4 классы». – г.Астана, 2017. – 241 с.

Методическое пособие является приложением к Учебнику для общеобразовательных школ «Физическая культура для 1 – 4 классов» и разработано на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста для учителей физической культуры начальных классов. Знакомит детей с азами физической культуры и здорового образа жизни в целом и футбола в частности.

Методическое пособие содержит различные подвижные игры с элементами обучения владению мячом; технические комплексы и комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тесты для оценки физической и технической подготовленности.

Предложенные Планы – конспекты разработаны на основе передовых европейских методик по работе с детьми с учетом возрастных особенностей на каждом этапе подготовки.





# УРОК ФУТБОЛА



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
Общие требования к организации «Урока футбола» .....	7
История возникновения футбола .....	9
Кратко о правилах футбола.....	12
Требования безопасности во время занятий и соревнований .....	15
Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию .....	16
РАЗДЕЛ 1: МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФУТБОЛА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	18
РАЗДЕЛ 2: УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ДЛЯ I - IV КЛАССОВ.....	28
РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ .....	43
Техника передвижения .....	44
Техника полевого игрока .....	47
Вбрасывание мяча.....	54
Техника игры вратаря.....	56
Технические комплексы .....	64
РАЗДЕЛ 4: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	68
Базовая и специальная координация .....	69
Базовая координация .....	69
Специальная координация .....	72
РАЗДЕЛ 5: КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....	76
Тесты для контроля уровня координационных способностей .....	77
Тест на координацию с мячом и без мяча .....	77
Точность передач. Чувство мяча .....	78





# УРОК ФУТБОЛА



Удары по воротам. Чувство мяча, согласование движений .....	79
Жонглирование мячом в ограниченном пространстве (квадрат 8х8м) .....	80
Ведение мяча на отрезке 20 м. ....	81
Ожидаемые результаты .....	82
Алгоритм выбора планов – конспектов для проведения «Урока футбола».....	83
РАЗДЕЛ 6: ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПЛАН – КОНСПЕКТЫ УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ «УРОКА ФУТБОЛА» .....	86
ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ .....	87
Литература .....	233





# УРОК ФУТБОЛА



## Введение

«Методическое пособие по футболу для занятий на уроке физической культуры для учащихся I – IV классов организаций общеобразовательного среднего образования» (далее по тексту – «Урок футбола») разработана специалистами Федерации футбола Казахстана и утверждена Министерством Образования и науки Республики Казахстан. «Урок футбола» направлен на развитие познавательного интереса к футболу, на популяризацию футбола как наиболее массового из игровых видов спорта.

Футбол как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Формирует ценные морально-волевые качества: коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимися партнерами или соперниками в играх, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности.

Занятия футболом расширяют и углубляют знания учащихся. В процессе урока происходит закрепление и совершенствование знания учебного материала. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для систематических занятий различными видами спорта.

Целью «Урока футбола» является популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол, а также отбор перспективных и талантливых ребят для направления в специализированные учебно-спортивные учреждения.

Содержание «Урока футбола» ориентирует педагога на творческий подход в работе с учащимися, проведение олимпиад, викторин, различных конкурсов, выставок





# УРОК ФУТБОЛА



фотографий, рисунков и т.д. Занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года в объеме 30 учебных часов для учащихся I – IV классов.

«Урок футбола» направлен на решение следующих задач:

- повышение общей физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья;
- сообщение знаний, позволяющих самостоятельно заниматься футболом;
- формирование умений и навыков владения мячом, сотрудничество со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности;
- воспитание положительных черт характера: дисциплинированности, доброжелательности, коллективизма, честности, отзывчивости, смелости, патриотизма;
- отбор и передача талантливых и перспективных учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.





# УРОК ФУТБОЛА



## **Общие требования к организации «Урока футбола»**

«Урок футбола» составлен из расчета 30 учебных часов для учащихся I – IV классов.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к «Уроку футбола», является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся.

Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с действующими санитарными нормами, правилами, гигиеническими нормативами и требованиями к содержанию и организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие разрешение врача, к практическим занятиям по футболу не допускаются.

На занятиях рекомендуется использовать облегченные футбольные мячи размером № 3 или № 4 и ворота размером 3х2 м. Для овладения техническими приемами предусматривается также использование различных стоек, фишек, колец, и пр.

Место проведения занятий выбирается в зависимости от сезона и местных условий, по возможности, на свежем воздухе. Содержание практических занятий рекомендуется определять в зависимости от степени освоения учащимися двигательных умений и навыков, используемых во время игры в футбол, в том числе, полученных ими на уроках физической культуры.

Особенности восприятия школьников требуют широкого использования на практических занятиях подвижных





# УРОК ФУТБОЛА



игр и эстафет с приемами игры в футбол.

Каждое занятие должно включать разминку с двигательными действиями, обусловленными основной его целью. Как правило, в нее входят доступные по координационной сложности и физической нагрузке упражнения без мяча: ходьба, разновидности бега, прыжки, упражнения в парах, тройках и т.д., которые способствуют должной двигательной активности детей.

Вторая часть занятия должна быть посвящена формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол, а также игровой практике. В конце основной части занятия для закрепления технических приемов должна использоваться учебная игра.

В заключительной части целесообразны упражнения на восстановление дыхания, обсуждение успехов и неудач.

Продолжительность практического занятия (подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования) для учащихся I - IV классов составляет 45 минут.

«Урок футбола» проводится еженедельно в течение всего учебного года для всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры. Для данного контингента обучающихся организуются и проводятся конкурсы и викторины знатоков футбола, выставки рисунков и фотографий на футбольную тематику. Учащиеся с ослабленным здоровьем привлекаются к оформлению мест и судейству спортивных соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, болельщиков и т.д.

Подготовка и проведение «Урока футбола» требует участия не только учителей физической культуры, но и классных руководителей. Большую организационную помощь могут оказывать родители – любители футбола.





# УРОК ФУТБОЛА



На всех этапах организации «Урока футбола» на учителя физической культуры возлагается не только организация занятий и соревнований с учащимися, но и проведение совещаний с классными руководителями, физоргками, капитанами команд, судьями, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Казахстан, награждение победителей и т.д.).

При организации и проведении футбольных матчей красочно оформляются места соревнований.

Необходима тесная связь с региональными федерациями футбола. Они помогают разработать положение о соревнованиях по футболу, оказывают консультации в проведении практических занятий с учащимися и судьями соревнований, принимают участие в судействе футбольных матчей, совместно с учителями физической культуры проводят организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к различным спортивным мероприятиям. Оказывают помощь в приобретении спортивной формы и мячей. Принимают участие в отборе и передаче перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

## **История возникновения футбола**

Футбол — самая популярная командная игра в мире, и его история насчитывает немало столетий.

В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока (Египет, Китай), в античном мире (Греция, Рим), в Италии («кальчио»), во Франции и в Англии.

Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпаstum».





## УРОК ФУТБОЛА



В этой игре, которая была одним из видов военной тренировки легионеров, следовало провести мяч между двумя стойками.

В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 году до н.э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н.э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч «эпискирос», в которую играли и руками, и ногами. Эту игру римляне называли «гарпастум» («ручной мяч») и несколько видоизменили правила. Их игра отличалась жестокостью. Именно благодаря римским завоевателям игра в мяч в 1 в. н.э. стала известна на Британских островах, быстро получив признание среди коренных жителей бриттов и кельтов. Бритты оказались достойными учениками — в 217 году н.э. в г.Дерби они впервые победили команду римских легионеров.

Примерно в 5 в. н.э. эта игра исчезла вместе с римской империей, но память о ней осталась у европейцев, и особенно в Италии. Даже великий Леонардо да Винчи, которого современники характеризовали как человека замкнутого, сдержанного в проявлении эмоций, не остался к ней равнодушным. В его «жизнеописании наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих» читаем: «при его желании отличиться, он обнаруживал себя не исключительно в живописи или скульптуре, но состязался в излюбленной флорентийскими юношами игре в ножной мяч». Когда в 17 в. сторонники казненного английского короля Карла I бежали в Италию, они познакомились там с этой игрой, а после восшествия на престол в 1660 году Карла II завезли ее в Англию, где она стала игрой придворных. Средневековый футбол в Англии носил





## УРОК ФУТБОЛА



чрезвычайно азартный и грубый характер, и сама игра представляла собой, в сущности, дикую свалку на улицах. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, а на смерть. Неудивительно, что власти вели упорную войну с футболом; выпущены были даже королевские приказы о запрещении игры. 13 апреля 1314 года жителям Лондона был зачитан королевский указ Эдуарда II, под страхом тюремного заключения запрещающий игру в городе... В 1365 году настал черед Эдуарда III запретить футбол, ввиду того, что войска предпочитали эту игру совершенствованию в стрельбе из лука. Ричард II в своем запрете упомянул в 1389 году и футбол, и кости, и теннис. Футбол не нравился и другим английским монархам.

Но популярность футбола в Англии была столь велика, что ей не могли помешать и королевские указы. Именно в Англии эта игра была названа «футболом», хотя это и произошло не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В начале 19 в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу. Первые правила, которого были разработаны в 1846 году в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, что бы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию.

Она была образована в 1863 году, были разработаны и первые в мире официальные правила игры, получившие спустя несколько десятилетий всеобщее признание. Три из тринадцати параграфов этих правил указывали на запрещение игры руками в различных ситуациях. Только в 1871 году голкиперу было разрешено играть руками. Правила строго определяли размер поля (200x100 ярдов,





# УРОК ФУТБОЛА



или 180х90 м) и ворот (8 ярдов, или 7 м 32 см, остались неизменными). До конца 19 в. Английская футбольная ассоциация внесла еще ряд изменений: был определен размер мяча (1871 г.); введен угловой удар (1872 г.); с 1891 года на воротах появилась сетка и стал пробиваться 11-метровый штрафной удар (пенальти). В 1875 году веревку, соединяющую шесты заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли. А сетки для ворот были при-менены и запатентованы англичанином Броди из Ливер-пуля в 1890 году. Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг. С 1891 года судья стал выходить на поле с двумя помощниками и пользоваться свистком. Изменения и совершенствования правил, безусловно, влияли на тактику и технику игры. С 1873 года берет свое начало история международных встреч по футболу. И началась она матчем сборных команд Англии и Шотландии, который закончился вничью со счетом 0:0. С 1884 года на Британских островах начали организовываться первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии (такие турниры проводятся ежегодно и сейчас).

В конце 19 в. футбол начал быстро завоевывать популярность в Европе и Латинской Америке.

В 1904 году по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии была создана Международная Федерация футбольных ассоциаций (ФИФА).

## **Кратко о правилах футбола**

Футбол – это командная игра, в которой играют две команды, состоящие из 11 человек. Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Победу одержит та команда, на счету которой будет большее количество забитых мячей.





## УРОК ФУТБОЛА



Футбольная игра называется матчем и состоит из двух таймов по 45 минут каждый. Если по истечении этого времени счет команд будет равным, то назначается дополнительное время, в виде двух таймов по 15 минут. Если и после этого победитель не будет выявлен, то назначают серию пенальти. Пенальти – это удар с расстояния 11 метров по воротам противника, которые защищает только вратарь. Такая формула определения победителя относится к кубковым матчам, где проигравшая команда выбывает из дальнейшего участия. В зависимости от регламента соревнований ничья – это тоже возможный результат.

Мяч - это главный футбольный инвентарь, который имеет сферическую форму. Вид и параметры футбольного мяча регламентируются футбольными правилами игры. Изначально размеры мяча не регламентировались, и лишь с 1937 года и по сегодняшний день, размеры мяча строго регламентированы правилами игры.

Параметры футбольного мяча.

Согласно регламентированным правилам, для футбольной игры пригодным считается мяч, который соответствует таким требованиям:

форма – сферическая,

материал — кожа или пригодный для этих целей кожзаменитель,

размер – № 5,

длина окружности – 68-70 см,

вес мяча – 410 — 450 г,

давление – 0,6 — 1,1 атмосферы.

К слову сказать, в отличие от жестких параметров веса и окружности, футбольный мяч может быть любого дизайна или цвета. В погоне за все большим числом покупателей, производители футбольных мячей исполь-





## УРОК ФУТБОЛА



зуют широкую палитру цветов и разнообразную гамму материалов.

Мини-футбол используется как средство начального обучения самых маленьких. Это и игра, и радость, и удовольствие.

Играем 3х3.

Основные правила:

Размеры поля 30х20 м. (хотя эти размеры относительны, и могут изменяться в зависимости от умений игроков). Разметить такого размера площадку можно и с помощью фишек. Если поле не размечено, фишки расставляются по углам боковых линий, а также на расстоянии 6-ти м. от боковых линий, чтобы разграничить штрафные площадки.

Голы могут забиваться с любого расстояния, главное, чтобы мяч пересек полностью линию ворот.

Перерывы назначаются через каждые 3-4 минуты, когда происходит смена составов.

В каждой команде есть вратарь, но вратари меняются по принципу ротации, то есть каждый из тройки игроков должен поиграть определенное тренером время и на позиции вратаря.

Если мяч выходит из игры, игра возобновляется вводом его или из-за боковой линии с помощью свободного удара ногой, или вбрасыванием его руками.

В 7-8 летнем возрасте можно уже начинать обучению угловым ударам, если мяч вышел за линию ворот от игрока обороняющейся команды или удару от ворот, если мяч вышел за пределы площадки от игрока атакующей команды.

После забитого гола игра возобновляется ударом от ворот.

Все нарушения – подножки, игра рукой, и т.д. наказы-





ваются свободным ударом, т.е. мяч должен быть отпасован другому игроку перед тем, как будет выполнен удар по воротам. Дети этого возраста абсолютно честны и не совершают вынужденных фолов, в то же время исполнение свободных ударов воспитывает у них взаимодействие и умение отдать пас партнёру.

Соперники при выполнении свободных, угловых и ударов от ворот должны находиться на расстоянии 5 м. от мяча.

## **Требования безопасности во время занятий и соревнований**

Допуск учащихся к занятиям и соревнованиям проводится только с разрешения врача. Участники должны быть в спортивной форме.

Входить в зал или на открытую спортивную площадку организовано, с разрешения учителей, судей соревнований, без жевательной резинки и другой пищи.

До начала занятий или соревнований участники должны провести предварительную разминку.

Внимательно слушать и выполнять все команды учителя: начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).

Участники занятий и соревнований обязаны поддерживать товарищей по команде, в случае необходимости оказывать помощь. Прислушиваться к советам капитана команды и представителя (классного руководителя).

В играх строго соблюдать правила соревнований, уважать товарищей по команде и соперников. Спокойно относиться к неудачам партнеров и поражениям своей команды.

Знать требования безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.





Избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

Уметь пользоваться игровым инвентарем и оборудованием.

Почувствовав усталость, недомогание немедленно сообщите представителю команды (классному руководителю, судье соревнований, медработнику).

При получении травмы прервать выполнение упражнений или игру, поставить в известность учителя и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре.

## **Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями.

Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте одежды и обуви.

Мальчики и девочки должны следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды.

Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, не слишком теплой, функциональной, пропускающей влагу, не стеснять движение. Ее размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.





## УРОК ФУТБОЛА



Для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе, одежда должна иметь три слоя: нижнее белье, футболка, спортивный тренировочный костюм, шапочка и перчатки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра легкую куртку.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, легкую и свободную, чтобы обеспечить устойчивость походки и препятствовать развитию плоскостопия. Желательно, чтобы обувь обладала специальным «держателем» пятки, который стабилизирует положение стопы; специальными вставками, которые стабилизируют движения типа переката стопы; специальной подкладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизации и снимает излишнюю нагрузку с ахиллового сухожилия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины, потёртости и мозоли.

Слишком свободная обувь также не удобна, она натирает кожу и вызывает ссадины. Зимой обувь должна быть на полразмера больше, следует надевать её на теплые носки. Недопустимо постоянно в течение дня ходить в кедах. Это может привести к плоскостопию.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Белье необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Оборудование и спортивный инвентарь должны быть исправны и соответствовать определенным стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся.





## РАЗДЕЛ 1: МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФУТБОЛА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В методической разработке показана работа с учащимися 1-4 классов. Актуальностью данной работы считается внедрение новых методик в программу физического воспитания мальчиков и девочек с целью повышения интереса к систематическим занятиям физической культурой в урочной форме.

Цель описанных в работе технологий – формирование у учащихся двигательных умений, навыков и развитие физических качеств, которые имеют максимальный прирост в этом возрасте.

Задачами в данной работе являются:

- формирование у ребенка позитивного настроения для занятий физической культурой вообще и футбола в частности;
- обучение основным техническим умениям футболиста;
- развитие физических качеств, необходимых при игре в футбол;

Ожидаемый результат внедрения – способность детей выполнять технические действия, вести игру с применением простейших тактических действий и на хорошем уровне физической готовности.

С введением 30 часов футбола в урок физической культуры в начальной школе, у учителей появится возможность ознакомить детей основам футбола. Данная работа поможет при обучении детей выполнению технических действий, ведению игры с применением простейших тактических действий и на хорошем уровне физической готовности.





# УРОК ФУТБОЛА



Ключевые слова: мотивация к познанию футбола, техническая подготовка, основы тактики игры. Футбол один из самых популярных видов спорта. В младшем школьном возрасте у детей наблюдается максимальный прирост в развитии таких физических качеств как координация и скорость. Через обучение детей футболу мы можем воздействовать на развитие этих качеств. В этот период связь между преподавателем и ребенком должна строиться следующим образом:

Ученик	Учитель
Физически: обладает физическими способностями, которые можно отделить одну от другой;	Работает над координацией, двигательными способностями, ловкостью, другими физическими качествами.
Психологически: не осознает, что и как делает, а понимает действие в целом;	Опирается при обучении на действия ребенка, старается, чтобы тот замечал их особенности, ощущал, что он делает, и на основе своих ощущений совершенствовал их.
Целиком и полностью вовлекается в игру: игра его захватывает, он живет тем, во что играет;	Выбирает игру в зависимости от того, чему хочет научить.  Использует потребность ребенка в движении. Во время урока необходимо, чтобы ребенок был активен, чтобы он открывал для себя новые возможности выполнения тех или иных действий, участвовал в них и запоминал. На активных действиях строится





# УРОК ФУТБОЛА



	умение приспосабливаться к возникающим ситуациям.
Размышляет через свои ощущения и опыт;	Если ребенок будет пассивно выполнять движения, он превратится в наблюдателя или просто инструмент выполнения того или иного приема.
Прогрессирует и развивается постепенно:  7-8 лет: ребенок считает себя центром вселенной, мяч воспринимает исключительно как свою собственность;	Подкрепляет его мнение о себе, одобряет его.  Дает ребенку играть с мячом как можно чаще (работа над индивидуальной техникой).  Наличие у каждого ребенка мяча необходимо.
9-10 лет: требует признания себя другими; стремиться объединить свои усилия с другими и делает это;	Вводит игры с передачами мяча.  Способствует признанию игроками друг друга.  Наличие в играх «партнеров» и «соперников» способствует овладению взаимодействием, коллективной игрой и противодействием сопернику.

Футбол в этом возрасте является одним из самых эффективных средств физического воспитания школьников. С первых уроков обучения максимум времени надо уделять обучению техническим действиям – основе любой игры.





## УРОК ФУТБОЛА



Методы обучения: повторный и игровой. Повторный метод обучения при индивидуальном и групповом способе позволит обучить детей выполнению технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения, мы должны добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий – чем выше скорость движения, тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям в этом возрасте надо с максимально частой сменой упражнений – монотонное и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности, которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные игры – чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям, и применять те технические действия, которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально. Преподаватель может предложить свои способы решения, но ребенок должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности.

По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру. Учебная игра проводится по правилам изучаемой игры, проводить игру необходимо в неполных составах – 1х1, 2х2, 3х3 или 4х4 на маленьких





## УРОК ФУТБОЛА



площадках, что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования технических действий. Ребенок младшего школьного возраста не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в неполных составах, позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит простейшим тактическим взаимодействиям, что впоследствии, позволит эффективнее решать образовательные задачи по обучению спортивной игре.

Однако не только подготовка решает все вопросы обучения спортивным играм. Без должной физической подготовленности овладение техническими действиями будет очень затруднено. Футбол требует от ребенка всесторонней физической подготовленности. В этом возрасте максимальное внимание надо уделять развитию координации, ловкости и быстроты, так как именно возрастной период 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития этих качеств. Поэтому подвижные игры надо применять на всех этапах обучения техническим действиям, причем, игры следует применять с целью развития необходимых физических качеств. Очень эффективно применять подвижные игры в подготовительной части урока – в разминке. Игры полностью мобилизуют детей и дают необходимую физическую нагрузку, подготавливая основные системы организма к работе.

Кроме подвижных игр очень эффективно включение в разминку беговых упражнений направленных на координацию и технику бега. Разминка должна соответствовать решению поставленных на уроке задач. Игра в футбол – это постоянное движение, поэтому очень эффективным будет проведение разминки в движении.





Обучение футболу в начальной школе целесообразнее всего проводить в несколько этапов, ставя на каждом этапе обучения задачи, которые соответствуют данному возрасту детей, их физическому развитию и уровню технической оснащенности и психологической устойчивости. Наиболее оптимальным способом решения образовательных задач будет деление на следующие этапы подготовки:

## **Первый год обучения (1 класс).**

На данном этапе подготовки одной из ключевых задач будет формирование устойчивости интереса к занятиям физической культурой на уроке вообще и футболом в урочной деятельности в частности. Главное, рассказать и показать детям, что футбол - очень интересная и увлекательная игра. Обучение технике футбола на данном этапе следует начать с ознакомления и обучения перемещениям без мяча, а так же приемам контроля мяча на месте и в движении. Так как на данном этапе закладывается фундамент для дальнейшей работы, максимальное количество времени должно быть направлено на индивидуальную работу ребенка с мячом. Здесь очень полезны будут упражнения на месте с перекатами мяча подошвой вперед-назад, влево-вправо, не отрывая подошвы от мяча, причем, эффективно будет использование резиновых мячей малого размера или мячей для большого тенниса. Это эффективный способ добиться от ребенка так называемого «чувства мяча», то есть научить ребенка чувствовать мяч и управлять стопой, а не всей ногой, что облегчит дальнейшее обучение ведению мяча.

Следующими эффективными упражнениями будут упражнения с мячами на месте: прыжки через мяч, выпады через мяч, бег вокруг мяча, так же детям можно





## УРОК ФУТБОЛА



предложить придумать самим и выполнить придуманные им движения самостоятельно. Переходя на обучение ведения мяча в движении, надо помнить, что монотонная и однообразная работа утомляет детей в этом возрасте, поэтому задания необходимо менять каждые 3-4 минуты. Наиболее эффективными средствами обучения будут подвижные игры «Монстр приближается», «Змея в траве», «Атака крабов» и т.д., то есть те игры, где много перемещений со сменой направления и скорости движения, остановок, простых обманных движений. В процессе игр дети научатся правильному бегу, ориентации в пространстве относительно границы площадки и относительно других игроков, научатся применять приемы контроля мяча. Во время игр важно говорить детям об использовании максимально возможного арсенала знакомых технических приемов и способов перемещений или давать задания на использование только того или иного способа перемещения.

Учить останавливать мяч надо подошвой – это наиболее простой способ остановки. По мере освоения детьми ведения мяча задания можно усложнять за счет увеличения скорости движения, изменения направления движения, уменьшения размеров площадки. На данном этапе целесообразно будет давать детям играть в мини-футбол двухстороннюю игру в неполных составах – 1х1 или 2х2, что позволит им освоить ведение и остановки мяча в игровых условиях, выполняя конкретную задачу: забить как можно больше мячей в ворота соперника. При этом надо учитывать, что обучение передачам на данном этапе малоэффективно и трудновыполнимо вследствие возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

В развитии физических качеств большое количество времени надо уделить развитию ловкости и координации.





Средствами для их развития могут являться подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, комплексы специальной и неспециальной координации. На этом этапе надо помнить, что главной задачей является не столько ознакомление и обучение технике футбола, сколько привитие ребенку стойкого интереса к регулярным занятиям футболом.

## **Второй год обучения (2 класс).**

На этом этапе совершенствуем изученные ранее технические действия и переходим к обучению передач мяча и ударов по воротам. Передачи мяча являются основным компонентом групповых и командных взаимодействий, которые очень сложны в обучении. На начальном этапе обучения, по возможности, надо больше работать индивидуально каждому ребенку с мячом, если такой возможности нет, то в парах или тройках. Уделять максимум времени исправлению ошибок, обращать внимание на постановку и правильную работу ног, выработать у детей устойчивый двигательный навык.

По мере освоения двигательного действия можно добавлять передачи после перемещений без мяча и с мячом, менять расстояние между учениками и направление передач, предлагать выполнить передачу на точность между ног партнера или стойками. Для совершенствования передач подойдут подвижные игры, где требуется попасть мячом в цель («Ловкачи и громилы», «Пираты», «Попади в учителя»). Как во время обучения, так и в процессе совершенствования надо требовать от детей, чтобы во время выполнения передачи мяч двигался и не находился в статичном положении.

Удары по воротам - основной способ забить мяч в ворота соперника. Для того чтобы детям было интересно





# УРОК ФУТБОЛА



при обучении этому элементу, лучше выполнять удары по воротам либо в какую-нибудь цель. Начинать обучение ударам с того, что дети должны выполнять удары по мячу, набрасываемого самому себе, при этом мяч всегда должен находиться ниже колена бьющей ноги. По мере освоения можно переходить к ударам по катящемуся мячу во время ведения и к ударам после передач мяча партнером. Для большей эмоциональности при совершенствовании можно применять подвижные игры и эстафеты с ведением мяча и ударами по воротам и/или в цель.

Для совершенствования изученных технических действий интегрировано, эффективны подвижные игры и эстафеты. В них условия выполнения очень приближены к игровым условиям по скорости выполнения, и это даст учителю возможность оценить уровень подготовленности ребенка. Учебные игры также целесообразно проводить в формате 1х1 или 2х2 на маленьких площадках (на половине спортивного зала).

## **Третий год обучения (3 класс).**

На этом этапе подготовки продолжается совершенствование изученных технических действий, а также обучение ведению передач мяча и ударам по воротам различными частями стопы. Вводится больше игровых упражнений и заданий, максимально приближенных к игре. Во время выполнения детьми заданий, если того требует ситуация, необходимо останавливать игру и показывать, как правильно выполнять то или иное действие или то, где должен находиться ребенок в зависимости от партнеров и мяча. Однако, несмотря на то, что дети овладели минимумом технических навыков на уроке, для большего обучающего эффекта лучше работать над одним или двумя техническими действиями – это даст лучший обучающий





эффект. Учебные игры во время урока можно проводить уже в формате 2х2 на половину площадки или на всю площадку. Для совершенствования ведения мяча и передач можно применять игру в формате 1х2 на половине площадки, причем команды формировать лучше всего, когда соперники равны или игрок, играющий один, сильнее двух игроков. Так как ученики уже достаточно технически оснащены, следует применять игровой и соревновательный методы в силу их высокой эмоциональности, что вызывает дальнейший интерес к обучению у учащихся.

## **Четвертый год обучения (4 класс).**

Это переходный этап между начальной и средней школой. Этап совершенствования всех изученных технических действий, и обучение индивидуальным и групповым тактическим взаимодействиям. Необходимо добиваться от учеников максимально правильного выполнения технических действий с максимально возможной скоростью. При этом подходить к детям надо дифференцированно у каждого ребенка будет разный уровень технической оснащенности, что обусловлено многими внешними и внутренними факторами.

Основные методы, применяемые на данном этапе, - повторный, игровой и соревновательный. Учебные игры проводить можно в формате 2х2, 3х3 и 4х4 с объяснением простейших тактических действий при игре в атаке и обороне. Очень полезны также игровые задания в неравных составах в формате 1х2, 2х3.

Данная методика позволит эффективно и интересно для детей проводить обучение футбольным навыкам на уроке физической культуры в начальной школе.





## РАЗДЕЛ 2: УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ДЛЯ I - IV КЛАССОВ

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола	1	1	
2	Правила безопасности при игре в футбол и гигиенические требования при занятиях футболом	1	1	
3	Основы правил соревнований	1	1	
4	Техническая подготовка	5		5
5	Физическая подготовка	В течение каждого урока		
6	Подвижные игры и эстафеты	14		14
7	Игра в футбол по упрощенным правилам	7		7
8	Контрольные испытания	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>





## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **1. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола**

Значение спортивных игр для гармоничного развития ребенка. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола.

### **2. Правила безопасности при занятиях футболом и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Правила поведения учащихся на занятиях по футболу. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Гигиенические требования к местам занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Спортивная форма и обувь для занятий футболом и уход за ней с учетом сезонности. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные.

### **3. Основы правил соревнований**

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший; встреча, сыгранная вничью.

### **4. Техническая подготовка**

**Техника передвижения.** Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения футболиста. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Простейшие подвижные игры.

**Удары по мячу.** Постановка опорной ноги при ударе.





# УРОК ФУТБОЛА



Удар по неподвижному мячу серединой подъема.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой.

**Ведение мяча.** Ведение мяча одной ногой по прямой и с изменением направления. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой.

**Передача мяча.** Передача мяча внутренней частью стопы правой и левой ногой.

## 5. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- гибкости;
- точности движений и передач мяча.

## 6. Подвижные игры и эстафеты

Простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты («Монстр приближается», «Охотники и зайцы», «Змея в траве», «Атака крабов», «Салки», «Кошки-мышки» и др.). Игры с ведением мяча, с изменением направления движения.

## 7. Учебная игра

Игра в футбол по упрощенным правилам 2х2; 3х3 на небольших площадках 15-20 х 25-30 м. с небольшими воротами. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

**8. Контрольные испытания (см. РАЗДЕЛ 5 НА стр. № 76)**





# УРОК ФУТБОЛА



## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

II класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола	1	1	
2	Правила безопасности при игре в футбол и гигиенические требования при занятиях футболом	1	1	
3	Основы правил соревнований	1	1	
4	Техническая подготовка	8		8
5	Физическая подготовка	В течение каждого урока		
6	Подвижные игры и эстафеты	10		10
7	Игра в футбол по упрощенным правилам	8		8
8	Контрольные испытания	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>





## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **1. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола**

Значение спортивных игр для гармоничного развития человека. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола.

### **2. Правила безопасности при занятиях футболом и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Правила поведения учащихся на занятиях по футболу. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Спортивная форма и обувь для занятий футболом и уход за ней с учетом сезонности. Гигиенические требования к местам занятий футболом. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные. Действия учителя в обеспечении безопасности на занятии.

### **3. Основы правил соревнований**

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

### **4. Техническая подготовка**

**Техника передвижения.** Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с





# УРОК ФУТБОЛА



ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадам. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Простейшие подвижные игры.

**Удары по мячу ногами.** Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней частью стопы.

**Ведение мяча.** Ведение мяча одной ногой по прямой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема.

**Передача мяча.** Передача мяча внутренней частью стопы правой и левой ногой.

## 5. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- гибкости;
- точности движений и передач мяча.

## 6. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: «Дриблер», «Кошки мышки», «Гонки», «Попади в учителя», «Пираты» и др.





# УРОК ФУТБОЛА



## **7. Учебная игра**

Игра в футбол по упрощенным правилам 2х2, 3х3 на небольших площадках 15-20 х 25-30 м. с небольшими воротами. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

## **8. Контрольные испытания (см. РАЗДЕЛ 5 НА стр. № 76)**





# УРОК ФУТБОЛА



## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола	1	1	
2	Правила безопасности при игре в футбол и гигиенические требования при занятиях футболом	1	1	
3	Основы правил соревнований	1	1	
4	Техническая подготовка	9		9
5	Физическая подготовка	В течение каждого урока		
6	Подвижные игры и эстафеты	7		7
7	Игра в футбол по упрощенным правилам	10		10
8	Контрольные испытания	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>





## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **1. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола**

Значение спортивных игр для гармоничного развития человека. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола. Когда и где были разработаны первые правила игры в футбол. Образование первых футбольных клубов.

### **2. Правила безопасности при занятиях футболом и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Правила поведения учащихся на занятиях по футболу. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, одежде и обуви с учетом сезонности. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные. Причины, приводящие к травматизму. Действия учителя в обеспечении безопасности на занятии.

### **3. Основы правил соревнований**

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Результат игры. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Состав и размещение команды. Игровое время, задержки и перемены. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков на поле, разминка.





## 4. Техническая подготовка

**Техника передвижения.** Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадам. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Средства для простейшей эстафеты и координационные комплексы.

**Удары по мячу ногой.** Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Носком с попаданием в ворота. Жонглирование мячом.

**Остановка мяча.** Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка ногой летящего мяча.

**Ведение мяча.** Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема.

**Передача мяча.** Передача мяча внутренней частью стопы правой и левой ногой.

**Игра вратаря.** Ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

## 5. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:





# УРОК ФУТБОЛА



- координационных способностей;
- быстроты и ловкости;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- точности движений и передач мяча;
- точности ударов по воротам;
- игровой выносливости.

## 6. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты, закрепление навыков дриблинга, контроля мяча, разворотов с мячом с изменением направления движения, ударов и передач мяча, остановок мяча на месте и в движении: «Не растопчи цветок», «Гонки», «Штурм крепости», «Защита замка» и др.

## 7. Учебная игра

Игра в футбол по упрощенным правилам 2х2, 3х3, 4х4 на небольших площадках 15-20 х 25-30 м. с небольшими воротами. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

## 8. Контрольные испытания (см. РАЗДЕЛ 5 НА стр. № 76)





# УРОК ФУТБОЛА



## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

IV класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола	1	1	
2	Правила безопасности при игре в футбол и гигиенические требования при занятиях футболом	2	2	
3	Основы правил соревнований	1	1	
4	Техническая подготовка	10		10
5	Физическая подготовка	В течение каждого урока		
6	Подвижные игры и эстафеты	4		4
7	Игра в футбол по упрощенным правилам	11		11
8	Контрольные испытания	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>





## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **1. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола**

Футбол – одна из самых распространенных командных игр. Значение спортивных игр для гармоничного развития человека. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. Родина современного футбола. Когда и где были разработаны первые правила игры в футбол.

Образование первых футбольных клубов. Официальные международные правила игры в футбол (размеры игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

### **2. Правила безопасности при занятиях футболом и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Правила безопасного поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, одежде и обуви с учетом сезонности. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные. Основные травмы футболистов и причины, приводящие к ним. Предупреждение травматизма: соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви и разминке. Действия учителя в обеспечении безопасности на занятии.

### **3. Основы правил соревнований**

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Результат игры. Нарушение правил футболистами. Штрафной (свободный) удар. Угловой удар. Удар от ворот.





Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игровое время, задержки и перерывы. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков на поле, разминка.

## 4. Техническая подготовка

**Техника передвижения.** Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадом. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Подвижные игры и координационные комплексы.

**Удары по мячу ногой.** Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стоп. Жонглирование мячом.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней частью стопы с уходом вправо-влево. Остановка ногой под подошву летящего мяча.

**Ведение мяча.** Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема.

**Передача мяча.** Передача мяча внутренней стороной стопы правой и левой ногой.

**Игра вратаря.** Ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.





## 5. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты и ловкости;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- точности движений и передач мяча;
- точности ударов по воротам;
- игровой выносливости.

## 6. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты, закрепление навыков дриблинга, контроля мяча, разворотов с мячом с изменением направления движения, ударов и передач мяча, остановок мяча на месте и в движении, пространственной ориентации при открывании и подстроении под мяч: «Не растопчи цветок», «Гонки», «Штурм крепости», «Защита замка», «Отними мяч», «Под обстрелом», «Квадрат 4х1» и др.

## 7. Учебная игра

Игра в футбол по упрощенным правилам 2х2, 3х3, 4х4 на небольших площадках 15-20 х 25-30 м. с небольшими воротами. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

## 8. Контрольные испытания (см. РАЗДЕЛ 5 НА стр. № 76)





## РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

### **Общая характеристика техники футбола, классификация техники, основы методики обучения и совершенствования техники футбола**

**Техника футбола** представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

**Технические приемы** - это средства ведения игры. Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.

**Классификация техники футбола** – это распределение технических приемов на группы по общим специфическим признакам. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: **техника полевого игрока и техника вратаря**. Каждый раздел включает в себя подразделы: **техника передвижения и техника владения мячом**.

Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. При разучивании технических приемов основным методом является метод упражнения, т.е. повторное выполнение приемов и действий, причем повторение может осуществляться с помощью целостного расчлененного, соревновательного и игрового методов. Например, несложные технические приемы и тактические действия могут разучиваться в основном в целостном виде. При обучении сложным приемам применяется расчлененный





метод. Видное место должен занять и игровой метод. Суть его в том, что совершенствование технико-тактических действий осуществляется в усложненной обстановке (подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, учебные игры). Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований.

## Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующего группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, и т.д.

Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками и поворотами.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

**Бег** - основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.





## УРОК ФУТБОЛА



**Обычный бег** применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По системе движений и по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

**Бег спиной вперед**, выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

**Бег скрестным шагом** применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

**Бег приставным шагом** используется, чтобы применить тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

**Прыжки** - используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

**Прыжки толчком одной ноги** осуществляют вперед, в стороны, вверх. Они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги, и переносят вес тела в сторону прыжка. Призем-





## УРОК ФУТБОЛА



ление происходит на одну или обе ноги. При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка толчковой ноги после разбега.

*Прыжки толчком двумя ногами* выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления. При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро подставляется вторая нога.

**Остановки** - рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движений. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него. Применяются два способа остановки: прыжком и выпадам.

*При остановке прыжком* выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

*Остановку выпадам* осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

**Повороты** - с их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в техни-





# УРОК ФУТБОЛА



ку выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используются следующие приемы поворотов: переступание, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

*Поворот переступанием* осуществляется за счет 2 - 3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен *поворот прыжком*. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

*Поворот на опорной ноге* имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию центра тяжести (далее по тексту - ЦТ) за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется на ближайшей к направлению движения ноге, ЦТ тела смещается в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

## Техника полевого игрока

Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов: удары, остановки, ведения, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии (аут).





## **Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы, методика обучения и совершенствования**

**Удары внутренней стороной стопы.** Применяются в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком наружу, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины.



Удар внутренней стороной стопы



## Техника ударов по мячу подъемом, методика обучения и совершенствования

**Удары средней частью подъема.** Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.



Удар средней частью подъема

Однако, надо помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

**Техника остановки (приема) мяча ногой, методика.** Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как





## УРОК ФУТБОЛА



«обработка мяча», «прием мяча». Остановки выполняются ногой, головой и туловищем.

**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

**Техника ведения мяча.** С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег, и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой.

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения. И в отдельности редко используются в





## УРОК ФУТБОЛА



игре. Однако в сочетании с другими видами ведения их применение бывает оправданным.

**Ведение мяча ногой** - это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов: ведения серединой подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком.



Ведение мяча серединой подъема

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное действие. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.





## УРОК ФУТБОЛА



Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным можно считать ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.



Ведение мяча внешней частью подъема





## **Техника обводки и обманных движений, методика обучения и совершенствования**

**Обманные движения (финты).** Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в последовательном единоборстве с противником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи, как в атаке, так и в обороне.

При анализе техники обманных движений выделяются две общие фазы: подготовительная и фаза реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию соперника.

Во второй фазе реализуются замыслы футболиста после реакции соперника на обманные движения. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используют различные варианты уходов с мячом (вперед, вправо, влево, назад).

Скорость первой фазы обманного действия определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и обычно близка к максимальной.

**Финт «на замахе».** При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку в подготовительной фазе, выполняется замах ударной ноги. Эта поза свидетельствует о

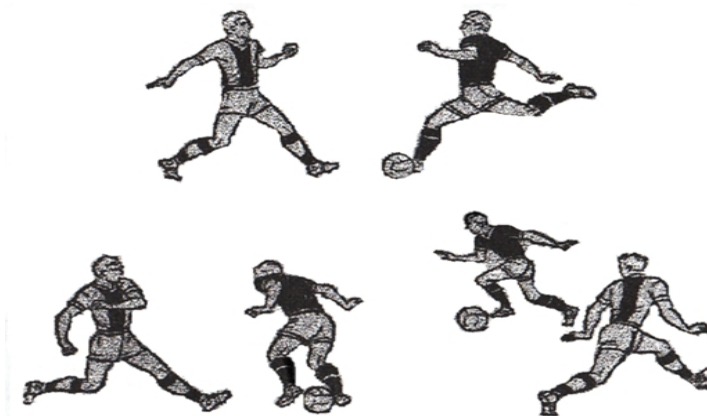




# УРОК ФУТБОЛА



том, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево, и назад.



Финт «на замахе»

## Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет собой сложности. Однако чтобы вбросить мяч на значительное





## УРОК ФУТБОЛА



расстояние (25-30 м), необходим специальный навык и определенная сила группы мышц живота, плечевого пояса и рук.

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются. Подготовительной фазой является замах.



Положение кистей при вбрасывании мяча

Исходное положение - стойка ноги врозь или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх, за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на расположенной сзади ноге.

Рабочая фаза - бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованиями правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. В связи с этим существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч при прохождении руками фронтальной плоскости, и сразу





движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска осуществляется приставной шаг сзади стоящей ноги.

И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед - вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

## **Техника игры вратаря**

Техника вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

К технике вратаря относится следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Она характеризуется стойкой ноги врозь. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы





## УРОК ФУТБОЛА



несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, а также прыжки и падения.

**Ловля мяча** - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

*Ловля мяча снизу* используется для овладения катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расправлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет приседание на одной ноге.

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания





## УРОК ФУТБОЛА



зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх вперед или вверх в сторону.

*Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

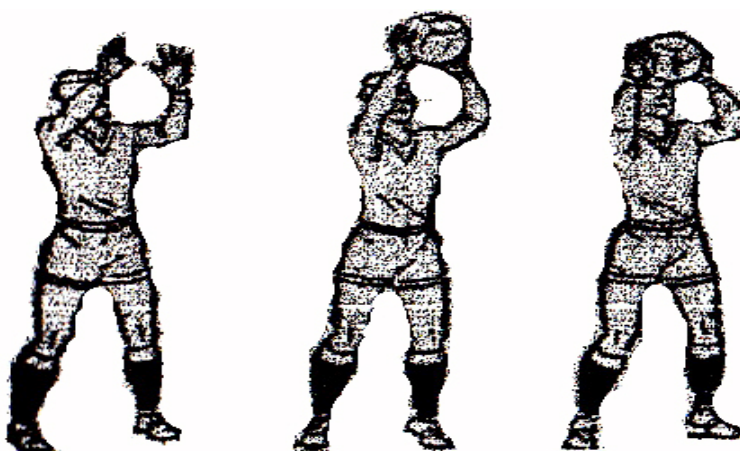
Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.





## УРОК ФУТБОЛА



Ловля мяча сверху

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, использует ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног - с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

*Ловля мяча сбоку* применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.





## УРОК ФУТБОЛА



*Ловля мяча в падении* - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант обычно применяется для ловли мячей, катящихся и низко летящих на расстоянии 2 - 2,5 м. в стороне от вратаря. В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит перекатом в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля, такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. Группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используют падение с фазой полета. В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных шага (скрестных) в направление полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. Движение рук и маховое сгибание второй ноги способствует силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей

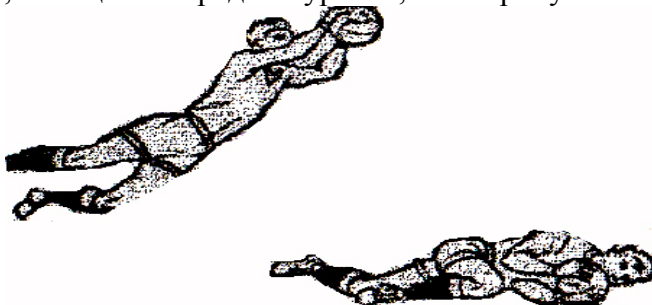




## УРОК ФУТБОЛА

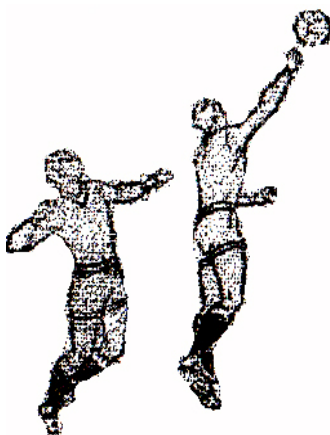


отталкивание производится в сторону вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, - в сторону.



Ловля мяча в падении (с фазой полета)

**Отбивание мяча.** В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодоступный мяч и т.д.), применяется отбивание мяча. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает простреленные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.



Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)





## УРОК ФУТБОЛА



Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мяч отбивается чаще ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. Рекомендуется направлять мяч в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. При этом одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

**Перевод мяча.** Направление летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также осуществляется одной или двумя руками. Труднодоступные мячи переводятся в падении.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря перевод выполняется на месте, а в прыжке и в движении после необходимых перемещений.

**Броски мяча.** В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может





## УРОК ФУТБОЛА



выбросить мяч на значительное расстояние (30-40м.). Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже двумя руками.

*Бросок мяча одной рукой* выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.

Бросок мяча снизу используется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

*Бросок мяча двумя руками* выполняется преимущественно сверху, из-за головы. Надо отметить, что к броску вратаря не относится требование правил о двухопорном положении в момент выбрасывания мяча. Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.





## **Технические комплексы Ознакомление с приемами контроля мяча на месте и в движении**

### **Комплекс № 1.**

#### **Система подводящих упражнений (на месте), для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой**

1. Двигать мяч по всей подошве вперед-назад, не отрывая ноги от мяча.
2. Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно, не отрывая ноги от мяча.
4. Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами).
5. Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага).
6. Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги.
7. Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад.
8. Тоже, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы .
9. Тоже, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы.
10. Ведение мяча по прямой.

### **Комплекс № 2.**

#### **Система подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам**

1. Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча.





2. Толкнуть подошвой в сторону от себя и, не отрывая ноги от мяча, остановить внутренней стороной стопы.
3. Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы.
4. Перекаты мяча между ног.
5. Стоя боком, перекатывать мяч подошвой себе на ход по прямой дальней ногой.
6. Стоя боком, перекатывать мяч подошвой себе на ход по прямой ближней ногой.
7. Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами.
8. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.
9. Развороты внутренней и внешней стороной стопы.
10. Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед.
11. Убирания мяча в стороны внутренней и внешней стороной стопы с продвижением вперед.

## **Комплекс №3.**

### **Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком**

1. Наступать на мяч поочередно двумя ногами.
2. Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке.
3. Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, стоя на месте.
4. Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке.
5. Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.





## **Комплекс №4.**

### **Система подводящих упражнений для обучения финтам**

1. Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема - остановить подошвой (смена ноги).
2. Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема - подошвой покатить мяч к другой ноге.
3. Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема - подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке).
4. Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами.
5. Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы - переступить этой же ногой за мяч (смена ноги).
6. Ложный шаг в одну сторону - убирание мяча внешней стороной стопы в другую. Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы.
7. Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами.
8. Мах ногой перед мячом - убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону.
9. Подошвой покатить мяч за опорную ногу - покатить в сторону внутренней стороны стопы.

## **Комплекс №5.**

### **Система подводящих упражнений с мячом, подвешенным в сетке, для обучения удару по мячу**

1. Удар подъемом — остановка мяча подошвой.
2. Удары подъемом поочередно двумя ногами.
3. Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы).
4. Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы.





## УРОК ФУТБОЛА



5. Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой.

6. Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы.

7. Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы.

Выполнение ударов с мячом, подвешенным в сетке, позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.





## РАЗДЕЛ 4: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В настоящее время продолжается поиск новых путей технико-тактического совершенствования и улучшения эффективности игры юных и квалифицированных игроков. Один из важнейших резервов в этой сфере, как показывают исследования последних двух-трех десятилетий, - это повышение уровня **координационных способностей** (далее по тексту - КС). *КС — это психомоторные свойства (особенности) индивида, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий.*

При этом следует различать понятия «координация движений» и «КС». Первое - это организация управляемости движений, или процесс управления и регуляции ими, а второе - свойства, необходимые для оптимального протекания этого процесса.

Согласно современным взглядам, КС - условие для оптимального управления и регуляции двигательных действий, адекватной адаптации к внешним условиям, а также быстроты, стабильности и точности в обучении движениям.

К ведущим КС в футболе специалисты причисляют следующие семь:

- 1) способность к перестроению и приспособлению двигательных действий;
- 2) кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча);
- 3) чувство ритма движений;
- 4) способность к согласованию (соединению) движений;
- 5) ориентацию в пространстве;
- 6) быстроту двигательной реакции;





# УРОК ФУТБОЛА



7) равновесие (в динамических и статических условиях).

## Базовая и специальная координация

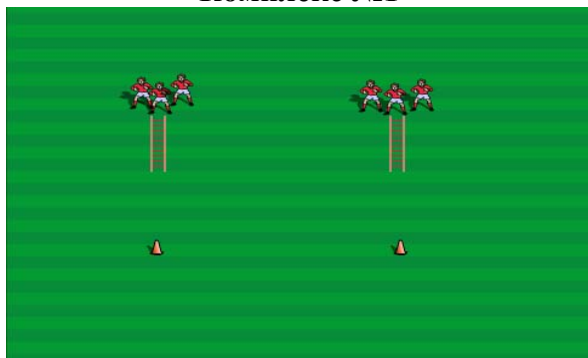
В практической деятельности выделяют два больших подраздела. Базовая и специальная координация.

*Базовая координация* подразумевает развитие координационных способностей при помощи различных перемещений без мяча.

*Специальная координация* включает в себя систему перемещений с мячом.

## Базовая координация

### Комплекс №1



1. Бег высоким попеременным шагом поочередно с наступанием в центр каждого звена (лицом вперед).
2. Бег высоким приставным шагом с наступанием двумя ногами в центр каждого звена (правым боком).
3. Бег высоким приставным шагом с наступанием двумя ногами в центр каждого звена (левым боком).
4. Бег высоким приставным шагом с наступанием двумя в центр каждого звена (лицом вперед).

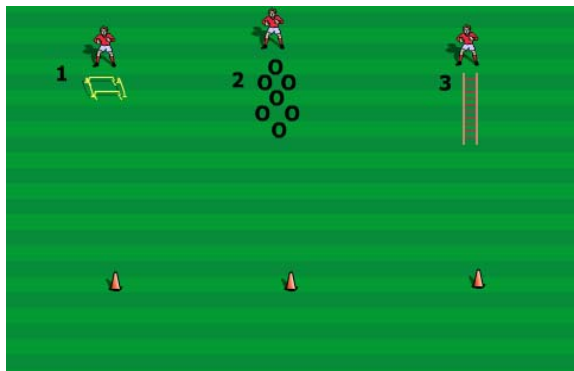




5. Бег высоким приставным шагом с наступанием двумя ногами в центр каждого звена (спиной вперед).

6. Бег высоким попеременным шагом поочередно с наступанием в центр каждого звена (спиной вперед).

## Комплекс №2



Разбить группу на три подгруппы (на три станции).

1. Прыжки через барьеры (соответствующие препятствия) на двух ногах. Прыжком вправо, прыжком через середину барьеров в левую сторону. Затем через середину барьеров прыжком назад, и прыжком через середину барьеров вперед с последующим ускорением до фишки.

2. А) Высоким попеременным шагом поочередно с наступанием в каждое звено (левой/правой).

Б) Высоким приставным шагом поочередно с наступанием двумя ногами в каждое звено (левым/правым).

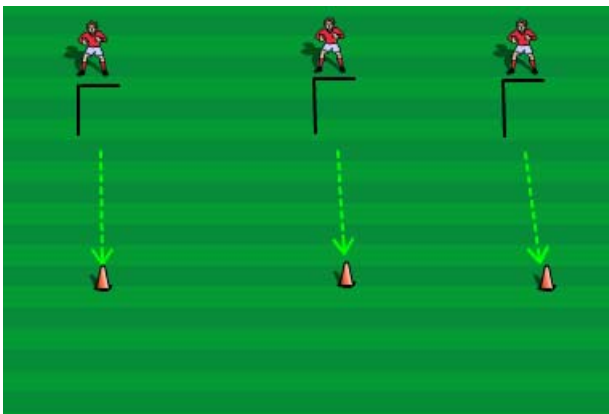
В) Высоким приставным шагом наступанием одной ноги в каждое звено (левым/правым боком).

Г) Высоким приставным шагом двумя ногами в каждое звено и далее в стороны ноги врозь, попеременно.

3. Прыжки с одной ноги на две, в центр каждого кольца (Классики).

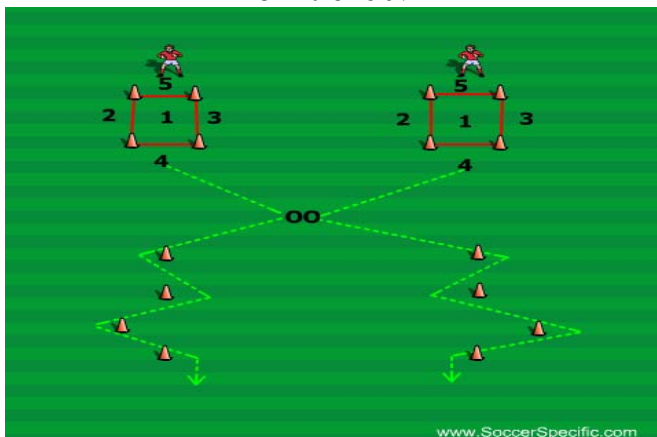


## Комплекс №3



Высоким приставным шагом через гимнастические палки вперед – назад, влево – вправо с последующим ускорением до конуса.

## Комплекс №4



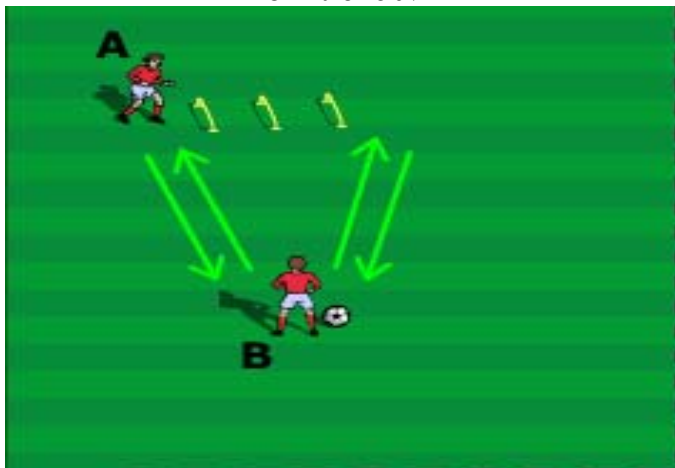
Бег высоким шагом через барьеры с наступанием двумя ногами за барьер:





- 1) 5-1-4
- 2) 5-1-2-1-4
- 3) 5-1-3-1-4
- 4) 5-1-2-1-3-1-5-1-4

## Специальная координация Комплекс №1



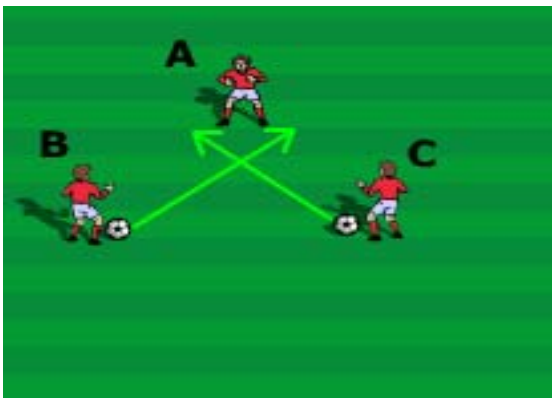
Упражнение выполняется в парах.

- Игрок (В) с мячом
- Игрок (А) на расстоянии 4м. от игрока (В) работает над координацией с последующим отражением мяча. Смена партнеров через 30-45 сек.
- Игрок (А) после бега высоким приставным шагом правым - левым боком через маленькие барьеры выполняет отражение летящего мяча (внутренней стороной стопы, прямым подъемом, бедром).





## Комплекс №2



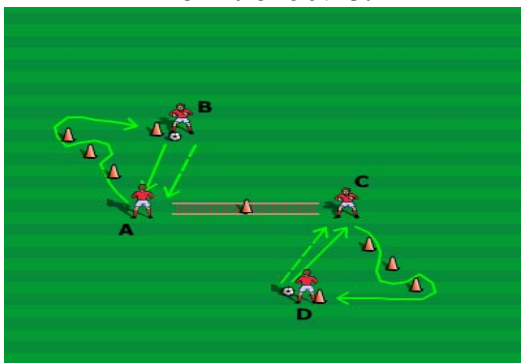
Отражение мяча на каждый шаг (упражнение выполняется в тройках).

Игрок (А) - работает над отражением.

Игроки (В) и (С) - с мячами в руках (отражение вниз, вверх):

1. Внутренней стороной стопы в 1 касание, 2 касания.
2. Внешней стороной стопы в 1 касание, 2 касания.

## Комплекс № 3.







## УРОК ФУТБОЛА



Упражнение выполняется в четверках, длительность серии 1,5 минуты. В паузах ОРУ.

Игрок (А) выполняет упражнение на координационной лестнице, после чего получает передачу от игрока (В) с последующим обыгрыванием фишек (конусов), прием мяча выполняется в шаге. Игрок (В) после передачи перемещается на место игрока (А). Игроки (С) и (D) выполняют аналогичные действия.

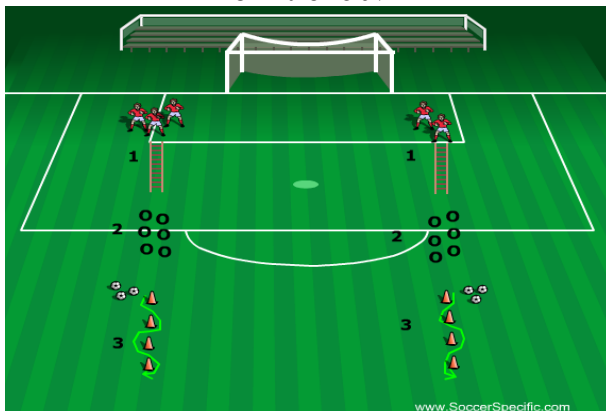
Упражнение на координационной лестнице.

А) Высоким приставным шагом с наступанием двумя ногами в каждое звено (левым, правым боком).

Б) Высоким приставным шагом вперед - назад по диагонали наступанием двумя ногами в каждое звено.

В) Бег с наступанием попеременно левой - правой ногой в каждое звено.

### Комплекс №4



Группа делится на две подгруппы по 8 человек. 1 станция. Упражнения на координационной лестнице.

А) Высоким попеременным шагом поочередно с наступанием в каждое звено (лицом вперед).





## УРОК ФУТБОЛА



Б) Высоким приставным шагом с наступанием двумя ногами в каждое звено (правым, левым боком).

В) Бег высоким приставным шагом «зигзагом» попеременно с наступанием двумя ногами в центр каждого звена и далее за ее пределы в сторону (лицом вперед).

Г) Высоким попеременным шагом с наступанием правой ногой в центр каждого звена и далее назад за его пределы (правым боком).

Д) Высоким попеременным шагом с наступанием левой ногой в центр каждого звена и далее назад за его пределы (левым боком). 2 станция. Кольца.

Бег переменным шагом с наступанием в центр каждого кольца. 3 станция. Обводка конусов, чередуя правую - левую ногу.





## РАЗДЕЛ 5: КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля.

В таблице представлены контрольные нормативы в следующих тестах:





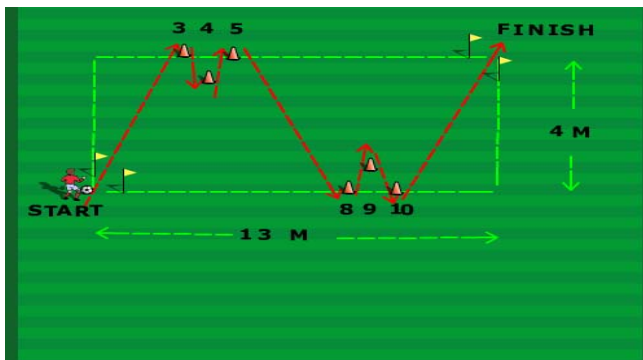
# УРОК ФУТБОЛА



## Тесты для контроля уровня координационных способностей

### Тест на координацию с мячом и без мяча

Способности к согласованию движения и чувству мяча.



Выставлен прямоугольник 13х4 метра. На больших сторонах установлены конусы, в виде треугольника в 1.5 метрах друг от друга, напротив отметок 3, 4, 5 метров, и 8, 9, 10 метров от места старта. Игрок двигается по зигзагу, обегая конусы с мячом.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (сек.)

№	Контроль упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Способности к согласованию движения и чувству мяча.	До 16	16-18	18-20	До 14	14-16	16-18	До 13	13-14	14>	До 12	12-13	13-14

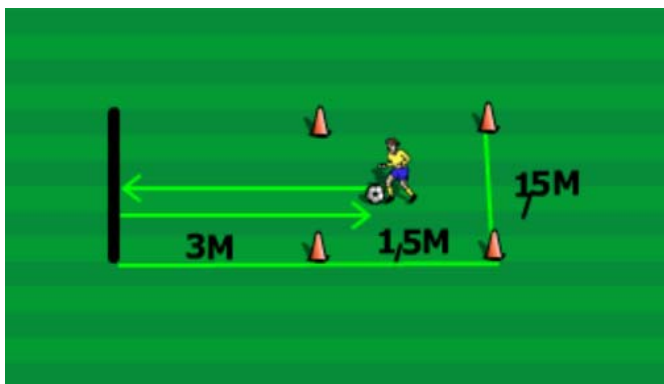




# УРОК ФУТБОЛА



## Точность передач. Чувство мяча



Игрок располагается с мячом в середине квадрата со сторонами 1,5 метра. Перед ним на расстоянии 3-х метров расположена стенка (скамейка). Ученик направляет мяч в стенку.

Задача: сделать максимально возможное количество передач за отведенное время (20 сек):

№	Контроль упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Чувство мяча, точность	6<	5-4	<3	8	6-7	<5	10>	8-9	7>	12>	10-11	<8

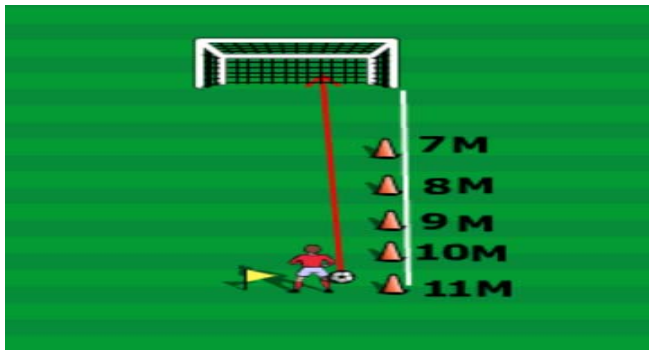




# УРОК ФУТБОЛА



## Удары по воротам. Чувство мяча, согласование движений



**Удар по неподвижному мячу на точность.** Ученик наносит пять ударов с отметок, указанных на рисунке (по одному с каждой).

**Задача:** нанести максимально возможное количество точных ударов в створ ворот.

### Примечание:

**1-2 класс** произвольное попадание;

**3-4 класс** - пересечение линии ворот по воздуху.

№	Контроль упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Чувство мяча, точность	4	3	2-1	5	4	3-1	4	3	2-1	5	4	3-1





# УРОК ФУТБОЛА



## Жонглирование мячом в ограниченном пространстве (квадрат 8х8м)



**Примечание:** 1-2 класс жонглирование произ-воль-но (возможно с отскоком от пола),

3-4 класс - произвольно (всеми частями тела кроме рук, без касания пола).

Касание мяча оценивается в один балл. Количество попыток не более 3.

№	Контроль Упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Жонглиро-вание	5>	4	3-2	5>	4	3-2	5>	4	3-2	5>	4	3-2

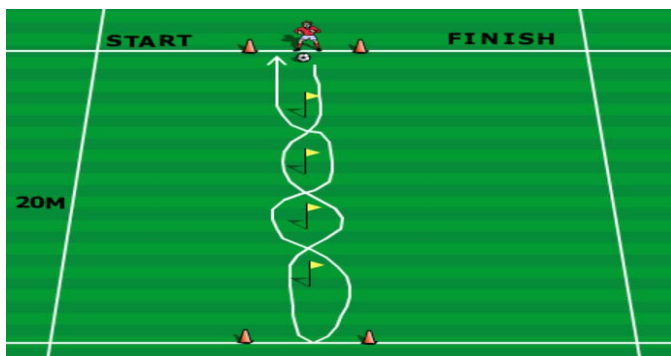




# УРОК ФУТБОЛА



## Ведение мяча на отрезке 20 м.



Ведение мяча, обегая стойки, расположенные друг от друга на расстоянии 4 метра.

Длина дистанции 20м. Ведение туда и обратно (сек):

№	Контроль упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Ведение мяча на отрезке 20м.	17<	17,1-18,0	18,1-20,0	15<	15,1-16,0	16,1-18,0	14,5<	14,6-15,5	15,6-17,5	14<	14,1-15,0	15,1-17,0





# УРОК ФУТБОЛА



## Ожидаемые результаты

В результате обучения азам футбола на уроках физической культуры у учащихся будут сформированы:

- представления о футболе как одной из наиболее массовых спортивных игр, влияющей на физическое развитие и здоровье;

- знания любопытных фактов из истории возникновения и развития футбола;

- умение самостоятельно выбирать место для занятий футболом;

представления о безопасном поведении во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий;

- знания основных требований, предъявляемых к спортивной одежде и обуви для занятий футболом;

- знания подвижных игр с элементами футбола;

- умения и навыки владения мячом, позволяющие играть в футбол в составе команды класса, школы на уроке и во внеурочное время;

- знания основных правил соревнований по футболу;

- умения и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной Деятельности.

Кроме этого, организация «Урока футбола» в I – IV классах позволит осуществить отбор и передачу перспективных и талантливых учащихся в группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.





# УРОК ФУТБОЛА



## **Алгоритм выбора планов – конспектов для проведения «Урока футбола».**

### **I-II класс**

Конспекты с №1 по №24

Темы: Контроль мяча (конспект №1-6), Смена направления движения (конспект №7-12), Дриблинг и обманные движения (конспект №13-18), Удары и передачи мяча (конспект №19-24).

Задачи: развитие быстроты и координационных способностей, в том числе пространственной ориентации. Ознакомление и обучение техническим элементам: ведение мяча «в шаге», дриблинг со сменой направления движения, передача мяча внутренней стороной стопы, удар средней частью подъема. Задачи решаются при помощи подвижных игр с мячом и технического комплекса на ознакомление с приемами, а также закрепляются в базовых играх в конце каждого занятия.

Очередность конспектов в годичном цикле: №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12, №13, №14, №15, №16, №17, №18, №19, №20, №21, №22, №13, №14, №23, №24.

### **III-IV класс**

Темы: Контроль мяча, Смена направления движения, Дриблинг и обманные движения, Удары и передачи мяча, Обработка мяча, Ориентация в пространстве.





# УРОК ФУТБОЛА



Задачи: развитие быстроты и координационных способностей, в том числе пространственной ориентации. Ознакомление и обучение техническим элементам: ведение мяча «в шаге», скоростной дриблинг со сменой направления движения, передача мяча внутренней стороной стопы, удар средней частью подъема, открывание под мяч, прием мяча в движении.

Задачи решаются при помощи подвижных игр с мячом, и технического комплекса на ознакомление с приемами, а также закрепляются в базовых играх в конце каждого занятия.

В третьем классе очередность конспектов в годичном цикле: №1, №2, №25, №26, №27, №28, №29, №30, №31, №32, №33, №34, №35, №36 (с учетом повторения уроков).

В четвертом классе очередность конспектов в годичном цикле: №25, №26, №27, №28, №29, №30, №31, №32, №33, №34, №35, №36, №37, №38, №29, №30, №39, №40, №41, №42, №43, №44, №45, №46, №29, №30, №47, №48.

## **Очередность тренировочных средств в 1-2 классе:**

Разминка-8 минут.

Подвижная игра - интенсивная деятельность. Технический комплекс – неинтенсивная деятельность, направленная на ознакомление со структурой движения.

Базовая игра 3х3, 4х4 плюс вратари.

## **Очередность тренировочных средств в 3-4 классе:**

Разминка-8 минут.

Подводящее упражнение – ознакомление со структурой движения.





# УРОК ФУТБОЛА



Игровое упражнение или игра на обучение и закрепление умений и навыков.

Базовая игра 3х3, 4х4 плюс вратари.

## **Поэтапное введение планов – конспектов по «Уроку футбола» в программу обучения**

Год обучения		Классы	№ План - конспектов
1-й	2017-2018 гг.	1-й класс	01-24
		2-й класс	01-24
		3-й класс	01-24
		4-й класс	01-24
2-й	2018-2019 гг.	1-й класс	01-24
		2-й класс	01-24
		3-й класс	25-36
		4-й класс	25-48





# УРОК ФУТБОЛА



## **РАЗДЕЛ 6: ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПЛАН – КОНСПЕКТЫ УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ «УРОКА ФУТБОЛА»**





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН– КОНСПЕКТ № 1

### Тема Контроль мяча

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей. Знакомство с приемами контроля мяча.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «МОНСТР ПОДКРАДЫВАЕТСЯ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> ознакомление с приемами контроля мяча на месте и в движении. <b>Содержание:</b> Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель входит в квадрат 20х20 метров и начинает гоняться за игроками, ры-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ча, как <b>монстр</b>. Когда учитель приближается к игроку, тот должен не упускать из-под контроля мяч и двигаться с ним в свободное пространство.</p> <p><b>Требование:</b> не упускать контроль над мячом.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами: перекаты мяча, ведения.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся знакомятся с приемами контроля мяча. Выполняют технические элементы на месте и в движении.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, мяч далеко не отпускать.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари</p> 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			«в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное пространство, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 2

### Тема Контроль мяча

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей. Знакомство с приемами контроля мяча.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятии.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			





# УРОК ФУТБОЛА



3.	<b>ИГРА «МОНСТР ПОДКРАДЫВАЕТСЯ»</b> 	12 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с приемами контроля мяча на месте и в движении.</p> <p><b>Содержание:</b> учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель входит в квадрат 20х20 метров и начинает гоняться за игроками, рыча как <b>монстр</b>. Когда учитель приближается к игроку, тот должен не упускать из-под контроля мяч и двигаться с ним в свободное пространство.</p> <p><b>Требование:</b> не упускать контроль над мячом.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами: передачи мяча, ведения.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся знакомятся с приемами контроля мяча. Выполняют технические элементы на месте и в движении. <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, мяч далеко не отпускать.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари</p> 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы, с которыми знакомились на занятии. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 3

### Тема Контроль мяча

#### Преподаватель

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: Знакомство с приемами контроля мяча ●

Обучение ориентации в пространстве ●Развитие координационных способностей

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ЗМЕЯ В ТРАВЕ»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> знакомство с приемами контроля мяча на месте и в движении. <b>Содержание:</b> Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Игра «ЗМЕЯ В ТРАВЕ»</b> выполняется на площадке размером примерно 20х20 метров.





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>Все игроки находятся внутри площадки. Учитель назначает двух игроков «змеями», и они должны лежать на своих животах и шипеть. По команде учителя игроки – не змеи начинают ведение мяча внутри площадки, стараясь избежать встречи со змеями. Игроки-змеи должны ползать на животе и стараться осалить игроков с мячом. Когда игрок осален, он тоже становится змеей. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не станут змеями.</p> <p><b>Требование:</b> контроль мяча, движение с мячом в свободное пространство, развороты с мячом. Поддержание позитивного настроения.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> ознакомление с техническими элементами: перекаты мяча, ведения.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся знакомятся с приемами контроля мяча. Выполняют технические элементы на месте и в движении.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, мяч далеко не отпускать</p>
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>стандартной площадки 20х40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы, с которыми знакомились на занятии. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть 2 минуты			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 4

### Тема Контроль мяча

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

#### ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ●

Развитие координационных способностей. Знакомство с приемами контроля мяча

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «НЕ РАСТОПЧИ ЦВЕТOK»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> знакомство с приемами контроля мяча на месте и в движении. <b>Содержание:</b> После технического комплекса с мячом проводим игру в квадрате со стороной 15 м. Внутри квадрата разложены 24 фишки, которые символизируют цветы. Заданием каждого игрока (игроки расположены в двух линиях) является проведение мяча на другую сторону так, чтобы не растоптать (не дотронуться) до цветов (фи-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>шек). Если игрок касается фишки, он возвращается на исходную позицию и начинает все сначала. <b>Вторая версия:</b> Вводим элемент соперничества между двумя командами. <b>Требование:</b> контроль мяча, движение с мячом в свободное пространство, применение технических приемов при ведении, освоенных вместе с учителем.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами: перекаты мяча, ведения.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся знакомятся с приемами контроля мяча. Выполняют технические элементы на месте и в движении.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, мяч далеко не отпускать</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3x3, 4x4 + вратари.</p> 	15 мин	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы, с которыми знакомились на за-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			нятии. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 5

### Тема Контроль мяча

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей и быстроты.
- Знакомство с приемами контроля мяча.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА АТАКА «КРАБОВ»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> обучение контролю мяча. <b>Содержание:</b> Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру в квадрате 20х20 метров. Назначается игрок – краб в середине площадки. Каждый игрок со своим мячом пы-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>тается пройти от одного края площадки до другого. При этом они должны миновать краба. Чтобы дать игрокам с мячом больше шансов, краб должен перемещаться в положения сидя с опорой на руки сзади.</p> <p>Если краб касается игрока или его мяча, то этот игрок тоже становится крабом.</p> <p>При ведении мяча от края до края игроки должны сделать минимум 12-15 касаний мяча. Можно выполнять упражнение серийно по 1-2 минуте со сменой «крабов»</p> <p><b>Требование:</b> Контроль мяча внутренней, внешней стороной стопы, подъема. Контроль мяча подошвой.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами: перекаты мяча, ведения.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся знакомятся с приемами контроля мяча. Выполняют технические элементы на месте и в движении.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, мяч далеко не отпускать</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на пло-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>щадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы (ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство). Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть 2 минуты			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 6

### Тема Контроль мяча

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ●

Развитие координационных способностей. Знакомство с приемами контроля мяча.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на тренировку.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ОСТРОВ СОКРОВИЩ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> развитие координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> В середине круга (острова) диаметром 5 метров расположены мячи (сокровища). Этот остров охраняет «акула», перемещаясь по периметру.





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>Игроки должны выбрать момент, когда «акула» отвлеклась, проникнуть на остров, и привести в свою зону мяч. Если «акула» дотронулась до игрока, то он возвращается на исходную позицию, и повторяет попытку. У кого будет больше мячей, тот выиграл, и становится «акулой».</p> <p><b>Требование:</b> при ведении мяч контролировать внутренней, внешней стороной стопы, подъема. Контроль мяча подошвой.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами: перекаты мяча, ведения.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся знакомятся с приемами контроля мяча. Выполняют технические элементы на месте и в движении.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, мяч далеко не отпускать</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p> 	15 мин	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы (ведение мяча «в шаг», развороты с</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			мячом с уходом в свободное от игроков пространство). Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 7

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве ●

Развитие координационных способностей. Ознакомление с изменением направления ведения мяча.

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			





3. ИГРА «ВЛАСТЕЛИН КОЛЬЦА»



12  
мин

**Задача:** развитие координационных способностей, обучение укрыванию мяча корпусом и развороту. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а так же подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру.

**Содержание игры:** С помощью конусов обозначьте круг, как показано на рисунке. Каждый игрок со своим мячом находится внутри круга. По команде учителя игроки начинают ведение мяча в круге.

Когда тренер произносит фразу "**Властелин кольца**", игроки должны попытаться выбить чей-нибудь мяч за пределы круга и при этом сохранить свой мяч. Игрок, чей мяч выбили, выходит из круга и начинает жонглировать мячом. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один игрок. Он и становится **Властелином кольца**.

**Требования:** При ведении мяча не отпускать его далеко от себя и делать это с поднятой головой, чтобы видеть остальных игроков, при «угрозе» выполнять разворот с мячом. Искать свободное пространство на поле.





# УРОК ФУТБОЛА



4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомление с приемами ведения мяча внутренней и внешней частью подъема и развороту с мячом «под подошву». Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p><b>Содержание:</b> на площадке установлены геометрические фигуры из фишек или конусов. Учащиеся осуществляют ведение мяча по часовой стрелке, против часовой, с частой сменой направления движения.</p> <p><b>Требования:</b> на каждый шаг касание мяча, голова приподнята, при ведении не касаться мячом фишек, ведение выполнять дальней ногой от фишек. Против часовой стрелки - правой ногой, по часовой - левой ногой. Смену направления движения осуществлять при помощи разворота с мячом, наступая и прокатывая его подошвой.</p>
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание,</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			применять технические приемы (ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство). Поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 8

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Совершенствование ловкости. Обучение контролю мяча и укрыванию его корпусом.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «СНАЙПЕРЫ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> научить контролю мяча, и укрыванию его от соперника корпусом. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Игроки работают в парах. У одного игрока мяч находится в руках, у второго —





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>в ногах. По команде учителя игрок с мячом в ногах начинает ведение в любом направлении в пределах площадки.</p> <p>Игрок с мячом в руках должен бросить мяч так, чтобы попасть им в мяч партнера. Каждый раз, когда это удастся сделать, он зарабатывает одно очко. Через 60 секунд игроки меняются ролями. Кто набрал больше очков, тот выиграл.</p> <p><b>Требования:</b> не отпускать далеко мяч. Ноги полусогнуты, чтобы сохранять равновесие и быстро менять направление движения. Видеть, слышать и чувствовать оппонента. Во время броска мяча оппонентом менять направление движения при помощи разворота с мячом.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомить с техническими элементами «ведение мяча в шаге» и «разворотом с наступанием на мяч подошвой».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся движутся с мячом в различных направлениях, контролируя мяч при помощи «ведения в шаге». После 5-7 касаний мяча учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим разворотом и движением в противоположную сторону. <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы (ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство). Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 9

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве ●

Обучение смене направления движения при ведении мяча.

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Подготовительная часть 8 минут</b>			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
<b>Основная часть 35 минут</b>			
3.	<b>ИГРА «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> обучение ведению мяча со сменой направления и ритма движения. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а так же подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> разделить всех детей на группы по 3 человека – 1 «вор» и 2 «полицейских». Все в тройках строятся на средней линии площадки, причем «вор»





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>находится между двумя полицейскими. По сигналу вор начинает бег по направлению к любой из боковых линий, прочерченных на расстоянии 10 м от средней линии. Полицейские должны угадать направление бега и постараться пересечь ту же линию раньше вора. Игрок, пересекший линию первым, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко. Затем игроки меняются ролями.</p> <p><b>Требования:</b> Вести счет очков в каждой из 3 команд: одной команде воров и двух полицейских. Постепенно увеличивать расстояние до боковых линий (максимум 20 м). Применять развороты с мячом и обманные движения корпусом. В каждый шаг касание мяча.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомить с техническими элементами «ведение мяча в шаге» и «разворотом с наступанием на мяч подошвой».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча навстречу друг другу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим разворотом «под подошву» и движением в противоположную сторону.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p> 	15мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы (ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство). Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 10

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей ● Обучение смене направления движения при ведении мяча.

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			





# УРОК ФУТБОЛА



3.

## ИГРА «НА АБОРДАЖ»



12  
мин

**Задача:** способствовать развитию координационных способностей. Обучение ведению мяча с изменением направления движения. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру.

**Содержание:** соревнуются две команды. Их задача: пройти через охраняемую зону 15x2 м. и принести (провести мяч ногами) сокровище (мяч). В охраняемой зоне находится охранник, который должен коснуться руками любого, кто войдет в его зону. В этом случае игрок возвращается назад и пробует повторить попытку. Чья команда за определенное время принесет больше сокровищ, та и выигрывает.

**Требования:** Не отпускать далеко мяч.

Ноги полусогнуты, чтобы сохранять равновесие и быстро менять направление движения. Менять направление движения, при помощи разворота с мячом.





# УРОК ФУТБОЛА



4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами «ведение мяча в шаге» и «разворот с наступанием на мяч подошвой».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча навстречу друг другу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим разворотом «под подошву» и движением в противоположную сторону.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы (ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство). Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 11

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей. Обучение контролю мяча со сменой направления движения.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ЯСТРЕБ»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> Обучение контролю мяча левой- правой ногой с изменением направления. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Игроки с мячами (красные) должны пересечь площадку от линии «AB» до





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>линии «CD», ведя мяч. Игрок в желтом («ястреб») старается выбить у них мячи за пределы площадки. Игрок, потерявший мяч, уходит с площадки и выполняет жонглирование мячом. Последний оставшийся игрок, у которого «ястреб» не смог выбить мяч, становится «ястребом».</p> <p><b>Требования:</b> ведение мяча «в шаге», изменение направления движения.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами «ведение мяча в шаге» и «разворот с наступанием на мяч подошвой».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча навстречу друг другу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим разворотом «под подошву» и движением в противоположную сторону.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40</p>





# УРОК ФУТБОЛА



м). Ворота размером 1м x 1,5м.  
**Требования:** при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.

## Заключительная часть 2 минуты

6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	
----	-----------------------------------	-----------	--





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 12

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей ●Обучение контролю мяча со сменой направления движения.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ОХОТНИК»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> учиться контролю мяча правой - левой ногой. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> игроки выстраиваются в линию, каждый с мячом. Игрок без мяча





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>располагается в центре площадки напротив группы, он - охотник. По сигналу учителя игроки пытаются добраться до противоположной стороны, контролируя мяч ногами. Охотник пытается поймать как можно больше игроков, касаясь их по плечу. Каждый игрок по очереди становится охотником. Победителем игры становится тот охотник, который дотронулся до большего количества игроков</p> <p><b>Требование:</b> движение с мячом в свободное пространство, добиваются касания мяча на каждый шаг серединой подъема, внешней и внутренней стороной стопы. Смена направления движения.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническим элементом «ведение мяча в шаге с изменением направления».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы по 7-8 человек. Они выполняют ведение мяча по направлению к конусу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим уходом под углом, внутренней или внешней частью подъема.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.	15 мин	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 13

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей и быстроты.

Знакомство с ведением мяча «в шаге»

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ДРИБЛЕР»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> игру проводим в группе из 10 человек в квадрате 20х20 м. Вне квадрата разло-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>жены на поле девять фишек. Каждый участник имеет мяч. Заданием участника является ведение мяча определенным способом в квадрате с частой сменой направления. Игроки стараются вести мяч так, чтобы он не касался с мячом партнера. По сигналу учителя игроки ведут мяч к свободной фишке и останавливают мяч подошвой. Игрок, которому не хватило фишки, получает штрафное очко. В следующем повторении учитель забирает одну фишку.</p> <p><b>Требования:</b> ведение мяча «в шаге», смена направления движения, контроль мяча левой и правой ногой.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами «ведение мяча в шаге с изменением направления».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы по 7-8 человек. Они выполняют ведение мяча по направлению к конусу. После 5-7 касаний мяча учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим уходом под углом, внутренней или внешней частью подъема.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3x3, 4x4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 14

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей и быстроты.

Знакомство с ведением мяча «в шаге»

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на тренировку.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА “КОШКИ-МЫШКИ”</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> игру проводим на поле, обозначенном фишками (минимальный размер поля 15х15м). В середине поля раз-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ложены 10-15 фишек, символизирующих цветы. Участниками игры являются игроки, имеющие мячи («мыши») и находящиеся внутри поля, а также два ловца («коты»), находящиеся перед началом игры за пределами поля. Каждый игрок («мышь») к шортам прикрепляет майку («хвостик»). Задаaniem («котов») является соби- рание как можно большего ко- личества «хвостов». «Мыши» убегают от котов, ведя мячи между фишками. Если «мышь» наступает на цветок, то оста- навливается и считает до 5, за- тем возвращается в игру, если до этого не потеряла «хвоста». В момент, когда «мышь» теряет «хвост», она останавливается на месте с ногой на мяче. Игра заканчивается, когда все «мы- ши» потеряют «хвосты». Выигрывает «кот», который собрал больше «хвостов».</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с ведени- ем мяча «в шаге». спосо- бствовать развитию коорди- национных способностей.</p> <p><b>Содержание:</b> на площадке ус- тановлены коридоры из фишек или конусов длиной 10-12 метров, и шириной 1 метр. Уча- щиеся осуществляют ведение мяча с одной стороны на дру- гую, где передают мяч парт- нерам. <b>Требования:</b> на каждый шаг касание мяча, голова при- поднята, при ведении не ка- саться мячом фишек, ведение</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			выполнять в одну сторону правой ногой, в другую сторону - левой ногой.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 15

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей и быстроты.

Знакомство с ведением мяча «в шаге».

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на тренировку.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА “КОШКИ-МЫШКИ”</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча - с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а так же подошвы - и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Игру проводим на поле, обозначенном фишками (минимальный размер





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>поля 15х15м). В середине поля разложены 10-15 фишек, которые символизируют цветы. Участниками игры являются игроки, имеющие мячи («мыши») и находящиеся внутри поля, а также два ловца («коты»), находящиеся перед началом игры за пределами поля. Каждый игрок («мышь») к шортам прикрепляет майку («хвостик»). Заданием «котов» является сбор как можно большего количества хвостов. «Мыши» убегают от «котов», ведя мячи между фишками. Если «мышь» наступает на цветок, то останавливается и считает до 5, затем возвращается в игру, если до этого не потеряла «хвост». В момент, когда «мышь» теряет «хвост», она останавливается на месте с ногой на мяче. Игра заканчивается, когда все «мыши» потеряют «хвосты». Выигрывает «кот», собравший больше «хвостов». <b>Версия вторая:</b> «Мышь» после потери хвоста оставляет мяч за пределами поля и становится «котом». Игру выигрывает «мышь», которая потеряла хвост последней.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b>	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с ведением мяча «в шаге». Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p><b>Содержание:</b> на площадке установлены коридоры из фишек или конусов длиной 10-12 метров, и шириной 1 метр. Уча-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>щиеся осуществляют ведение мяча с одной стороны на другую, где передают мяч партнерам.</p> <p><b>Требования:</b> на каждый шаг касание мяча, голова приподнята, при ведении не касаться мячом фишек, ведение выполнять в одну сторону правой ногой, в другую сторону - левой ногой.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p> 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 16

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей и быстроты.

Знакомство с ведением мяча «в шаге»

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на тренировку.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА “КОШКИ-МЫШКИ”</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Игру проводим на поле, обозначенном фишками (минимальный размер по-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ля 15х15м). В середине поля разложены 10-15 фишек, символизирующих цветы. Участниками игры являются игроки, имеющие мячи («мыши») и находящиеся внутри поля, а также два ловца («коты»), находящиеся перед началом игры за пределами поля. Каждый игрок («мышь») к шортам прикрепляет майку («хвостик»). Задаaniem «котов» является сбор как можно большего количества хвостов. «Мыши» убегают от «котов», ведя мячи между фишками. Если «мышь» наступает на цветок, то останавливается и считает до 5, затем возвращается в игру, если до этого не потеряла «хвост». В момент, когда «мышь» теряет «хвост», она останавливается на месте с ногой на мяче. Игра заканчивается, когда все «мыши» потеряют хвосты. Выигрывает «кот», который собрал больше «хвостов». <b>Версия третья:</b> Игру проводим в двух командах. У каждой команды «хвосты» своего цвета. Выигрывает команда, «мышь» из которой потеряла хвост последней.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b>	8 мин	<p><b>Задача:</b> обучение контролю мяча правой -левой ногой, ведение "в шаге"</p> <p><b>Содержание:</b> упражнение выполняется в восьмерках, поделившихся на две четверки,</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>стоящих посередине площадки. Упражнение начинает синхронно выполнять первая четверка по сигналу тренера. С различными заданиями обводят конусы, после чего используя ведение в «шаге», передают мячи второй четверке. Расстояние между конусами должно соответствовать уровню технической подготовленности игроков.</p> <p><b>Требования:</b> через каждые две минуты пары менять по часовой стрелке для симметричной координационной подготовки (работы обеими ногами, ведущую и не ведущую стороны)</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p> 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	<p>Бег трусцой, ходьба. Гибкость.</p>	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 17

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей и быстроты.

Знакомство с ведением мяча «в шаге»

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Подготовительная часть 8 минут</b>			
1.	<b>Построение. Уточнение задач на тренировку.</b>		
2.	<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</b>	8 мин.	
<b>Основная часть 35 минут</b>			
3.	<b>ИГРА “КОШКИ-МЫШКИ”</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а так же подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> игру проводим на поле, обозначенном фишками (минимальный размер поля 15х15м). В середине поля разложены 10-15 фишек, которые





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>символизируют цветы. Участниками игры являются игроки, имеющие мячи («мыши») и находящиеся внутри поля, а также два ловца («коты»), находящиеся перед началом игры за пределами поля. Каждый игрок («мышь») к шортам прикрепляет майку («хвостик»). Заданием «котов» является сбор как можно большего количества хвостов. «Мыши» убегают от «котов», ведя мячи между фишками. Если «мышь» наступает на цветок, то останавливается и считает до 5, затем возвращается в игру, если до этого не потеряла «хвост». В момент, когда «мышь» теряет «хвост», она останавливается на месте с ногой на мяче. Игра заканчивается, когда все «мыши» потеряют хвосты. Выигрывает «кот», который собрал больше «хвостов».</p> <p><b>Версия четвертая:</b> Игру проводим в двух командах. Каждая команда «мышь» имеет своего «кота», который старается как можно быстрее собрать «хвосты» противника. Выигрывает команда, чей «кот» быстрее собрал «хвосты» противника.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b>	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементами «ведение мяча в шаге с изменением направления». <b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы по 7-8 человек. Они выполняют ведение мяча по направлению к конусу. После 5-7 касаний мяча учащийся</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим уходом под углом, внутренней или внешней частью подъема. <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3x3, 4x4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 18

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей. Знакомство с ведением мяча «в шаге»

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ГОНКИ»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Игроки совершают ведение мяча внутри квадрата, используя все





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>поверхности стопы. Задача состоит в том, чтобы не столкнуться с другими игроками. Игроки издают звуки, подобные реву мотора спортивной машины. Учитель говорит, с какой скоростью двигаться. Например, первая скорость — медленно, четвертая скорость — очень быстро. В квадрат добавляются два игрока в манишках. Необходимо избегать встречи с ними. Когда учитель подает команду «Смена машин», игроки останавливают мяч, наступив на него, и ищут себе другой мяч. В момент смены мячей ими могут завладеть те два игрока в манишках. Кто остался без мяча, одевают манишки и перемещаются без мяча.</p> <p><b>Требования:</b> Ведение мяча с поднятой головой. Для ведения используются все части стопы. Смена темпа. Следить, чтобы игроки совершали ведение не по кругу, а в различных направлениях и двумя ногами.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> знакомство с техническими элементом «ведение мяча в шаге» с изменением направления. <b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы по 7-8 человек. Они выполняют ведение мяча по направлению к конусу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			уходом под углом, внутренней или внешней частью подъема. <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 19

### Тема Удары и передачи

#### Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●развитие координационных способностей

●Знакомство с передачей внутренней стороной стопы

Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> знакомство с передачей мяча внутренней стороной стопы. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, подошвы, а также технику удара по мячу внутренней стороной стопы). Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает упражнение-соревнование. <b>Содержание:</b> игроки выстраиваются в линию, каждый с мячом. По сигналу учителя





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>каждый игрок выполняет передачу по заданию, стараясь чтобы мяч остановился, как можно ближе к противоположной линии. Игрок, добившийся наилучшего результата, получает очко. Игра состоит из 7-8 раундов.</p> <p><b>Требования:</b> игроки выполняют передачи различными частями стопы и задействуют левую и правую ноги.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> ознакомить с передачей внутренней частью стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> игрок А выполняет передачу игроку С, после чего перемещается в противоположную сторону, игрок С принимая мяч в шаг, выполняет передачу игроку В и перемещается в противоположную сторону. Так поочередно игроки меняются сторонами, выполняя по указанию учителя прием мяча различными частями стопы и передачу мяча, сначала только правой, потом только левой ногой, затем поочередно. Расстояние между игроками 8-10 м. Упражнение выполняется в шестерках. <b>Требования:</b> правильная постановка опорной ноги, поднятая голова, передача выполняется в середину мяча, быстрая работа ног и движение навстречу мячу.</p>
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3x3, 4x4 + вратари.	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
<p><b>Заключительная часть 2 минуты</b></p>			
6.	<p>Бег трусцой, ходьба.</p> <p>Гибкость.</p>	<p>2</p> <p>мин.</p>	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 20

### Тема Удары и передачи

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей и быстроты.

Знакомство с передачей мяча внутренней стороной стопы.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ЛОВКАЧИ» И «ГРОМИЛЫ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Знакомятся с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы. Учителя показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, подолы, а также технику удара по мячу внутренней стороной стопы). Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Упражнение





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>выполняется на площадке размером 20х20 метров. Эти размеры можно менять в зависимости от возраста игроков и их количества. У каждого игрока свой мяч, но упражнение с мячами начинают только три футболиста (красные). Остальные мячи находятся за пределами площадки. Три игрока с мячами — это «громильы». Остальные футболисты разбегаются по всей площадке. Они «ловкачи». «Громильы» занимаются ведением внутри площадки и пытаются попасть мячом в «ловкача» (после удара внутренней стороной стопы). «Ловкачи» стараются увернуться от мяча. Если мяч попадает в «ловкача», то он берет свой мяч и присоединяется к «громилам». Последний оставшийся «ловкач» становится победителем.</p> <p><b>Требование:</b> не бить мячом игрока выше колена. Мяч посылать внутренней стороной стопы.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомить с передачей внутренней частью стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> игрок А выполняет передачу игроку С, после чего перемещается в противоположную сторону, игрок С, принимая мяч в шаг, выполняет передачу игроку В и перемещается в противоположную сторону. Так поочередно игро-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ки меняются сторонами, выполняя по указанию учителя прием мяча различными частями стопы и передачи мяча, сначала только правой, потом только левой ногой, затем поочередно. Расстояние между игроками 8-10 м. Упражнение выполняется в шестерках.</p> <p><b>Требования:</b> правильная постановка опорной ноги, поднятая голова, передача выполняется в середину мяча, быстрая работа ног и движение навстречу мячу.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3x3, 4x4 + вратари.</p> 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	<p>Бег трусцой, ходьба. Гибкость.</p>	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 21

### Тема Удары и передачи

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей. Знакомство с ударом по мячу внутренней стороной стопы.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ПИРАТЫ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Знакомство с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, подошвы, а также технику удара по мячу внутренней стороной стопы). Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру.





# УРОК ФУТБОЛА



			<p><b>Содержание:</b> квадрат 20х20 м. 7-9 игроков двигаются с мячами (красные), а 3 игрока являются «пиратами» (желтые). Задача «пиратов» — отобрать мяч у любого игрока и забить его в ворота. Если это удастся, то игрок, у которого отобрали мяч, тоже становится «пиратом». Игра продолжается до тех пор, пока ни одного игрока не останется с мячом. Если «пиратам» трудно отобрать первый мяч, то учитель может им помочь.</p> <p><b>Требования:</b> При ведении мяча стараться не отпускать мяч, игру вести с поднятой головой, видеть площадку, при потере мяча сразу вступать в игру, пытаться отобрать мяч у другого игрока. При отъеме мяча у другого игрока быстро найти ворота и начать двигаться к ним для завершения атаки.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомить с техническим приемом: удар по мячу средней частью подъема</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы. Одни после объяснения учителя выполняют удары по воротам при помощи удара по мячу средней частью подъема с места, другие смотрят за выполнением и подают мячи.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой. При ударе по мячу следить, чтобы опорная нога находилась на уровне с мячом, носок бьющей ноги был оттянут, корпус при ударе не отклонялся назад, удар наносился в середину мяча.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 22

Тема Удары и передачи

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задача:** Обучение ориентации в пространстве

●Развитие координационных способностей. Ознакомление с ударом по мячу внутренней стороной стопы.

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Подготовительная часть 8 минут</b>			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
<b>Основная часть 35 минут</b>			
3.	<b>ИГРА «ПОПАДИ В УЧИТЕЛЯ»</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Знакомство с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, подошвы, а также технику удара по мячу внутренней стороной стопы). Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Упражнение вы-





# УРОК ФУТБОЛА



		<p>полняется на площадке размером примерно 20х20 метров (можно менять по усмотрению учителя). Каждый игрок находится в площадке со своим мячом. Учитель трусцой передвигается по площадке, а игроки должны попасть в него мячом. За каждое попадание игрок получает 1 очко. Чтобы сделать игру более веселой, после каждого попадания учитель вскрикивает «Ой!».</p> <p><b>Требования:</b> Голова игроков должна быть поднята, и во время ведения они должны следить за перемещением учителя. Следите, чтобы удары по мячу наносились внутренней стороной стопы.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	<p>8 мин.</p> <p><b>Задача:</b> ознакомить с техническим приемом: удар по мячу средней частью подъема.</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы. Одни после объяснения учителя выполняют удары по воротам при помощи удара по мячу средней частью подъема с места, другие смотрят за выполнением и подают мячи.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой. При ударе по мячу следить, чтобы опорная нога находилась на уровне с мячом, носок бьющей ноги был оттянут, корпус при ударе не отклонялся назад, удар наносился в середину мяча.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 23

### Тема Удары и передачи

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей. Ознакомление с передачей мяча внутренней стороной стопы.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ПОД ОБСТРЕЛОМ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> развитие координационных способностей. Ознакомление с передачей мяча внутренней стороной стопы. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, подошвы, а так же технику удара по мячу внутренней стороной стопы). Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> играют две команды. Игроки одной команды





# УРОК ФУТБОЛА



			за определенное время должны за счет ведения мяча достичь пятиметровой зоны и нанести удар по незащищенным воротам 1x1.5 м. За это команда получает одно очко. Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок, выполнявший ведение, возвращается на исходную позицию. <b>Требования:</b> ведение мяча «в шаге», смена ритма ведения мяча, удар по мячу и передача внутренней стороной стопы.
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомить с техническим приемом «удар по мячу средней частью подъема».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы. Они выполняют ведение мяча с обводкой конусов и пробивают по воротам при помощи удара по мячу средней частью подъема.</p> <p><b>Варианты ведения мяча:</b> попеременно внутренней-внешней частью подъема одной ноги; внутренней частью подъема попеременно двумя ногами; попеременно двумя ногами внешней частью подъема; перекат мяча с продвижением вперед одной ногой с касанием подошвой; <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча,</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			выполнение приемов левой и правой ногой. При ударе по мячу следить, чтобы опорная нога находилась на уровне с мячом, носок бьющей ноги был оттянут, корпус при ударе не отклонялся назад, удар наносился в середину мяча, удары наносились правой и левой ногой.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.  	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 24

### Тема Удары и передачи

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей. Знакомство с передачей мяча внутренней стороной стопы.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<p><b>ИГРА «ПОД ОБСТРЕЛОМ»</b></p> 	12 мин	<p><b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Знакомство с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, подошвы, а также технику удара по мячу внутренней стороной стопы). Когда игроки осваивают эти приемы с мячом, учитель начинает игру.</p> <p><b>Содержание:</b> играют две</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>команды. Игроки одной команды за определенное время должны за счет ведения мяча достичь пятиметровой зоны, и нанести удар по незащищенным воротам 1x1.5 м. За это команда получает одно очко. Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок, выполнявший ведение, возвращается на исходную позицию.</p> <p><b>Требования:</b> ведения мяча «в шаге», смена ритма ведения мяча, удар по мячу и передача внутренней стороной стопы.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> ознакомить с техническими элементами «ведение мяча различными способами», «разворотом с наступанием на мяч подошвой». <b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча навстречу друг другу. После 5-7 касаний мяча учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу, с последующим разворотом «под подошву» и движением в противоположную сторону.</p> <p><b>Варианты ведения мяча:</b> попеременно внутренней-внешней частью подъема одной ногой; попеременно двумя ногами внутренней частью подъема;</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			попеременно двумя ногами внешней частью подъема; пере-кат мяча с продвижением впе-ред одной ногой с касанием по-дошвой; <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой но-гами.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стан-дартной площадки 20х40м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, приме-нять технические приемы: веде-ние мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддер-жание высокого положитель-ного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 25

### Тема Дриблинг и финты

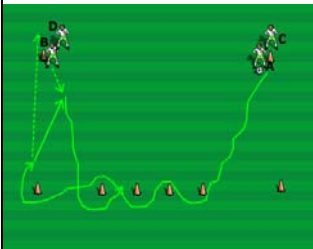
#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●  
Обучение обманным движениям и дриблингу.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> обучить техническим элементам (дриблинг). <b>Содержание:</b> игрок А вы- полняет обводку конусов в ведущую и не ведущую сто- рону правой и левой ногой. После чего выполняет пере- дачу игроку В (поочередно правой, левой ногой), кото- рый получает мяч в шаг и выполняет те же самые дейст- вия к игроку С, так поточно меняясь ролями. Группа де- лится на подгруппы по 6 человек.





# УРОК ФУТБОЛА



			<b>Требования:</b> следить за работой голеностопов, изменением направления движения, ведением мяча «в шаге».
4.	<b>ИГРА «НЕ РАСТОПЧИ ЦВЕТOK»</b> 	12 мин	<b>Содержание:</b> Игру проводим в квадрате со стороной 15 м. Внутри квадрата разложены фишки двух цветов, которые символизируют цветы. Задаaniem каждого игрока (игроки расположены в двух линиях) является проведение мяча на другую сторону так, чтобы не растоптать (не дотронуться) до цветов (фишек). Если игрок касается фишки, он возвращается на исходную позицию и начинает все сначала. <b>Первая версия:</b> Игроки выполняют перекачивание мяча по полю руками. <b>Вторая версия:</b> Игроки ведут мяч ногой. <b>Третья версия:</b> Вводим элемент соперничества между двумя командами. Ведение мяча выполняют одновременно два - три игрока одной группы. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков (дотронулись до меньшего количества фишек). <b>Четвертая версия:</b> Соревнование с прохождением вокруг фишек (например, пяти фишек). Игрок получает для своей команды столько очков, сколько он обошел фишек правильно (без касания мячом).





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 х 4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 26

### Тема Дриблинг и финты

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Развитие координационных способностей

- Обучение дриблингу и обманным движениям (финтам)

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> обучить обманным движениям, финтам. <b>Содержание:</b> группа футболистов с мячами (3,4,5 человек), одновременно двигаются по направлению к конусу. Синхронно выполняют один из заданных учителем финта. С уходом по часовой или против часовой стрелки. Варианты: финт «на замахе», «переступом - перемахом» через мяч. Вторая пятёрка стартует по сигналу учителя. В данном упражнении





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>использовать не более 2 вариантов финтов (для закрепления навыка).</p> <p><b>Требование к заданию:</b> максимально быстрое выполнение определенного обманного движения, контроль мяча дальней ногой, синхронность действий всей пятерки.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ГОНКИ»</b></p> 	12 мин.	<p><b>Содержание:</b> Игроки совершают ведение мяча внутри квадрата, используя все поверхности стопы. Задача состоит в том, чтобы не столкнуться с другими игроками. Игроки издают звуки, подобные реву мотора спортивной машины. Учитель говорит, с какой скоростью двигаться. Например, первая скорость — медленно, четвертая скорость — очень быстро. В квадрат добавляются два игрока в манишках. Необходимо избегать встречи с ними. Когда учитель подает команду «Смена машин», игроки останавливают мяч, наступив на него, и ищут себе другой мяч. В момент смены мячей ими могут завладеть те два игрока в манишках. Кто остался без мяча, одевают манишки и перемещаются без мяча. <b>Требования:</b> Ведение мяча с поднятой головой. Для ведения используются все части стопы. Смена темпа. Следить, чтобы игроки</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			совершали ведение не по кругу, а в различных направлениях и двумя ногами.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 27

Тема Удары и передачи мяча

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> обучение техническим элементам, ведению мяча и передачам. <b>Содержание:</b> Игрок 1 выполняет ведение мяча от линии АВ до линии CD, делает передачу игроку 3, после чего бежит и становится у него за спиной на линии EF. Игрок 3 выполняет ту же последовательность действий, перемещаясь в обратном направлении, и встает за игроком 2 на линии АВ и т.д. <b>Требование:</b> ведение и передача мяча обеими ногами,





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>освоение непрерывной цепочки действий.</p>
<p>4.</p>	<p><b>ИГРА «ШТУРМ КРЕПОСТИ»</b></p> 	<p>12 мин</p>	<p><b>Задача:</b> развитие координационных способностей. Обучение передачи мяча внутренней стороной стопы. Закрепление дриблинга.</p> <p><b>Содержание:</b> играют две команды. Игроки одной команды за определенное время должны проникнуть в определенную зону, и принести обратно какую-то вещь (мячи, кегли, конусы, фишки.) Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок, выполнявший ведение, возвращается на исходную позицию. Второй вариант: игроки ведут мяч через зону туда и обратно и переносят предметы. <b>Требования:</b> ведения мяча «в шаге», смена ритма ведения мяча, передача внутренней стороной стопы.</p>
<p>5.</p>	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.</p> 	<p>15 мин.</p>	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 28

Тема Удары и передачи мяча

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве ●

Обучение ведению мяча «в шаге» и передаче мяча внутренней стороной стопы в движении.

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			





# УРОК ФУТБОЛА



3.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> Обучение ориентировке в пространстве (в ромбе). Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> Упражнение выполняется в пятерках. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, игрок 2, обработав мяч в два быстрых касания, адресует мяч игроку 3, игрок 3 - 4, 4 - 5. Каждый игрок после выполнения передачи перебегает на позицию игрока, принимающего мяч. Упражнение выполняется как по часовой стрелке, так и против часовой.</p> <p><b>Требования:</b> обращать на детали технического исполнения приема: удар наносить в середину мяча, носок опорной ноги и корпус направлены в сторону передачи мяча, носок бьющей ноги чуть приподнят, пятка опущена.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ЗАЩИТА ЗАМКА»</b></p> 	12 мин	<p><b>Задача:</b> закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> Упражнение выполняется на площадке размером 10x10 метров. Все дети разбиваются на группы по пять человек. Один игрок в группе назначается «защитником замка», на нем должна быть МАНИШКА. На вершине конуса в центре площадке устанавливается мяч. Это - «замок». Если мяч установить невозможно, то можно использовать один</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>конус. четыре игрока делают друг другу передачи и пытаются сбить мяч с конуса (или повалить конус).</p> <p><b>Требования:</b> Приучайте детей играть с поднятой головой, чтобы видеть, кому отдать пас. Следите, чтобы передачи выполнялись с нужной силой. Игроки должны перемещаться по площадке в поисках свободных зон. Можно совершать ведение мяча и обыгрывать защитника перед тем, как сбить мяч с конуса.</p> <p>Передачи должны быть простыми и надежными. <b>Варианты:</b> В зависимости от возраста и уровня обучения игроков можно уменьшить или увеличить размеры площадки. Если защитник постоянно стоит у конуса, то обозначьте вокруг него зону 3х3 метра, в которую запрещено заходить.</p> <p>Игроки должны сделать определенное количество передач, прежде чем они могут сбить конус. Упражнение выполняется 1х1 с акцентом на дриблинге.</p>
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стан-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>дартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1 м х 1,5 м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
Заключительная часть 2 минуты			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 29

### Тема Обработка мяча

#### Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ●

Обучение приему «уход с мячом» и смене направления.

Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> обучение приему мяча в движении (прием «уход с мячом»). <p><b>Содержание:</b> в прямоугольнике установлен квадрат из конусов со сторонами 5 метров. Три игрока поочередно входят в середину квадрата с целью принять мяч от партнера в движении в свободную зону за счет приема «уход с мячом», как показано на рисунке.</p> <p><b>Требования:</b> прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. После</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			приема «уход с мячом », выполнять разворот с мячом по заданию учителя.
4.	<b>ИГРА «ОТНИМИ МЯЧ»</b> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> обучение передаче внутренней частью стопы в игровой форме.</p> <p><b>Содержание:</b> игроки делятся на две команды: игроки в красной форме взаимодействуют между собой внутри площадки, владея мячом, игроки в желтой форме находятся за пределами площадки. По сигналу один игрок в желтой форме выбегает на площадку и пытается отнять мяч у команды красных; каждые 20 секунд к нему добавляется по одному игроку его команды. Как только игрокам в желтом удастся отобрать мяч, они подсчитывают количество членов своей команды, сделавших это, после чего команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которой понадобилось меньше игроков для отбора мяча. <b>Требования:</b> во время передачи мяча опорная нога должна стоять на уровне с мячом, удар по мячу производится внутренней частью стопы в середину мяча, носок опорной ноги и весь корпус игрока развернут в сторону передачи мяча, прием мяча в движении в свободную зону.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 х 4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 30

### Тема Обработка мяча

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Развитие координационных способностей

- Обучение приему «уход с мячом» и смене направления.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>НАУЧИТЬ ПРИЕМУ – УХОДУ С МЯЧОМ</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> научить приему мяча в движении (прием «уход с мячом»). <b>Содержание:</b> в прямоугольнике три игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Игрок С отдает передачу игроку А, который принимает мяч правой ногой, и вторым касанием отдает мяч правой ногой игроку В. Игрок В принимает мяч правой ногой, но переводит его под левую ногу и выполняет передачу на игрока А левой





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ногой. В этот раз игрок А принимает мяч левой ногой и ей же отдает передачу на игрока С. Игрок С принимает мяч левой ногой с переводом под правую и выполняет передачу на игрока А под правую ногу. Через 2,5 минуты игроки меняются местами по часовой стрелке.</p> <p><b>Требования:</b> прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Смена направления движения за счет приема «уход с мячом».</p>
4.	<p><b>КВАДРАТ 4 X 1</b></p> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепить прием мяча в движении, и смену направления движения мяча.</p> <p><b>Содержание:</b> в прямоугольнике четыре игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Один игрок пытается его отобрать в течение 50 секунд.</p> <p><b>Требования:</b> прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. При перекрывании линии передачи обороняющимся игроком выполнять разворот с мячом и смену направления движения. Количество касаний не ограничено. Принимать мяч и выполнять передачи левой и правой ногой.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.</p>		<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра</p>





# УРОК ФУТБОЛА



		15 мин.	<p>малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть 2 минуты			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 31

### Тема Удары и передачи мяча

#### Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей

●Обучение дриблингу и удару по мячу серединой подъема.

Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методически указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДРИБЛИНГ-УДАР</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> знакомство с техническим приемом «удар по мячу средней частью подъема». <b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы. Они выполняют ведение мяча с обводкой конусов и пробивают по воротам с расстояния 5-7 метров при помощи удара по мячу средней частью подъема. <b>Варианты ведения мяча:</b> Одной ногой попеременно внутренней-внешней частью подъема; попеременно двумя ногами внутренней частью подъема; попеременно двумя





# УРОК ФУТБОЛА



		<p>ногами внешней частью подъема; перекат мяча с продвижением вперед одной ногой с касанием подошвой.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой. При ударе по мячу следить, чтобы опорная нога находилась на уровне с мячом, носок бьющей ноги был оттянут, корпус при ударе не отклонялся назад, удар наносился в середину мяча, удары наносились правой и левой ногой.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ПОД ОБСТРЕЛОМ»</b></p> 	<p>12 мин.</p> <p><b>Задача:</b> развитие координационных способностей. Знакомство с передачей мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> играют две команды. Игроки одной команды за определенное время должны за счет ведения мяча достичь пятиметровой зоны и нанести удар по незащищенным воротам 1x1.5 м. За это команда получает одно очко. Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок, выполнявший ведение, возвращается на исходную позицию.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p><b>Требования:</b> ведения мяча «в шаге», смена ритма ведения мяча, удар по мячу и передача внутренней стороной стопы.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.</p> 	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 32

### Тема Удары и передачи

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Развитие координационных способностей ●

Обучение ведению мяча, обводке, удару серединой подъема.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДРИБЛИНГ-УДАР</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> научить техническому приему «удар по мячу средней частью подъема» . <b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы. Они выполняют ведение мяча с обводкой конусов и пробивают по воротам с расстояния 5-7 метров при помощи удара по мячу средней частью подъема. <b>Варианты ведения мяча:</b> Одной ногой попеременно внутренней-внешней частью подъема; попеременно двумя ногами внутренней частью подъема; попеременно двумя





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>ногами внешней частью подъема; перекат мяча с продвижением вперед одной ногой с касанием подошвой.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой. При ударе по мячу следить, чтобы опорная нога находилась на уровне с мячом, носок бьющей ноги был оттянут, корпус при ударе не отклонялся назад, удар наносился в середину мяча, удары наносились правой и левой ногой.</p>
4.	<p><b>«СБЕЙ КОНУС»</b> <b>ИГРА 3Х3, 4Х4</b></p> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> обучение ложным обманным движениям.</p> <p><b>Содержание:</b> игроки делятся на три команды, две из которых - красные и желтые, а одна - зеленая- ожидает своей очереди вступления в игру за пределами площадки. Чтобы заработать очко, игроку команды, владеющей мячом, надо обыграть соперника и точно попасть в конус. Команда, которая «пропустила мяч», уступает место на площадке ожидающей команде. Вариант: играть по 2-3 минуты. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p><b>Требование:</b> игроки принимают мяч в движении и при обыгрывании соперника изменяют направление движения</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



		<p>Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть 2 минуты		
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 33

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Обучение открыванию под мяч.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 2 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> научить открыванию под мяч. <b>Содержание:</b> прямоугольник 16х8 м. поделен на две части. В каждой из частей находятся партнеры по команде, задача которых передавать друг другу мяч. На середине двух зон находится обороняющийся игрок, который должен перехватывать передачи, за что ему начисляются балы. Задача игроков так перемещаться в свободную зону, чтобы противник не смог перехватить мяч <b>Требования:</b> объяснить





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>детям, что для того, чтобы передача от одного партнера дошла до другого, необходимо, чтобы линия или зона передачи никем не перекрывалась, как показано на рисунке.</p>
4.	<p><b>ИГРА 3Х1 НА ОДНИ ВОРОТА</b></p> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> научить групповому тактическому взаимодействию «за счет передачи».</p> <p><b>Содержание:</b> упражнение выполняется на уменьшенной площадке 15х20 м. 3 против 1. Задача атакующих игроков - забить гол в ворота, задача защитника - помешать им это сделать.</p> <p><b>Требования:</b> атакующие должны постоянно выдерживать построение в треугольнике (ориентируясь в пространстве). Выполнив взаимодействие между собой, произвести завершающий удар. Обращать внимание на детали при выполнении технических приемов. Прием мяча в движении, разворот с мячом со сменой направления, точность при нанесении завершающего удара, открытая линия передачи.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть 2 минуты			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 34

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Обучение открыванию под мяч.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 2 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> научить открыванию под мяч. <b>Содержание:</b> по углам квадрата расположены три игрока с мячом. Один игрок пассивно выполняет в течение 1 минуты роль обороняющегося игрока. Задача игроков так открываться, чтобы у владеющего мячом игрока было два возможных варианта продолжения игры – справа и слева. Для этого им необходимо периодически занимать свободный угол (зону, пространство). <b>Требования:</b> объяснить





# УРОК ФУТБОЛА



			детям, что для того, чтобы передача от одного партнера дошла до другого, необходимо, чтобы линия или зона передачи никем не перекрывалась, так как показано на рисунке. Красная стрелка - мяч закрыт. Зеленая стрелка - мяч открыт.
4.	<b>ИГРА 2Х2 НА ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> закрепление открывания под мяч. <b>Содержание:</b> в прямоугольнике 20х20 м соревнуются две команды по 2 человека в каждой с целью забить мяч в малые ворота. Игроки, владеющие мячом, могут перемещаться по всей площадке без ограничений. Оборонящиеся могут находиться только по одному человеку на одной половине площадки. <b>Требования:</b> открывание под партнера с мячом в свободные зоны так, чтобы линия передачи была открыта.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4х4 + вратари.</b> 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание,





# УРОК ФУТБОЛА



			применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 35

### Тема Смена направления движения

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Развитие координационных способностей ● Обучение смене направления движения при ведении мяча.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> научиться ведению мяча со сменой направления и ритма движения. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча (с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а так же подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> Разделить всех детей на группы по 3 человека –





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>1 «вор» и 2 «полицейских». Все в тройках строятся на средней линии площадки, причем «вор» находится между двумя полицейскими. По сигналу вор начинает бег по направлению к любой из боковых линий (прочерченных на расстоянии 10 м от средней линии). Полицейские должны угадать направление бега и постараться пересечь ту же линию раньше вора. Игрок, пересекший линию первым, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко. Затем игроки меняются ролями.</p> <p><b>Требования:</b> Вести счет очков в каждой из 3 команд: одной команде воров и двух полицейских. Постепенно увеличивать расстояние до боковых линий (максимум 20 м). Применять развороты с мячом и обманные движения корпусом. В каждый шаг касание мяча.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> Знакомство с техническими элементами «ведение мяча в шаге» и «разворот наступанием на мяч подошвой».</p> <p><b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча навстречу друг другу. После 5-7 касаний мяча учащийся выполняет замах, имитирующий удар или передачу с последующим разворотом «под</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			подошву» и движением в противоположную сторону. <b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м x 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 36

Тема Смена направления движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве ●

Развитие координационных способностей. Ознакомление с изменением направления ведения мяча.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ИГРА «ВЛАСТЕЛИН КОЛЬЦА»</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> развитие координационных способностей, обучение укрыванию мяча корпусом и развороту. Учитель показывает игрокам различные приемы контроля мяча ( с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а также подошвы) и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда игроки освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру. <b>Содержание:</b> С помощью конусов обозначьте круг, как





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>показано на рисунке. Каждый игрок со своим мячом находится внутри круга. По команде учителя игроки начинают ведение мяча в круге. Когда учитель произносит фразу <b>"Властелин кольца"</b>, игроки должны попытаться выбить чей-нибудь мяч за пределы круга и при этом сохранить свой мяч. Игрок, чей мяч выбили, выходит из круга и начинает жонглировать мячом. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один игрок. Он и становится <b>Властелином кольца</b>.</p> <p><b>Требования:</b> При ведении мяча не отпускать его далеко от себя и делать это с поднятой головой, чтобы видеть остальных игроков, при «угрозе» выполнять разворот с мячом. Искать свободное пространство на поле.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> знакомство с ведением мяча внутренней и внешней частью подъема, и разворотом с мячом «под подошву». Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p><b>Содержание:</b> на площадке установлены геометрические фигуры из фишек или конусов. Учащиеся осуществляют ведение мяча по часовой стрелке и против часовой с частой сменой направления движения.</p> <p><b>Требования:</b> на каждое шаг-касание мяча, голова припод-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			нята, при ведении не касаться мячом фишек, ведение выполнять дальней ногой от фишек. Против часовой стрелки - правой ногой, по часовой - левой ногой. Смену направления движения осуществлять при помощи разворота с мячом, наступая и прокатывая его подошвой.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаг», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 37

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ● Развитие координационных способностей ●  
Обучение обманным движениям и дриблингу.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> обучить техническим элементам (дриблинг). <b>Содержание:</b> игрок А выпол- няет обводку конусов в веду- щую и неведущую сторону правой и левой ногой. После чего выполняет передачу игроку В (поочередно правой левой ногой), который получает мяч в шаг и выпол- няет те же самые действия к игроку С, так поточно меня- ясь ролями. Группа делится на подгруппы по 6 человек. <b>Требования:</b> следить за





# УРОК ФУТБОЛА



			работой голеностопов, изменением направления движения, ведение мяча «в шаг».
4.	<b>ИГРА «НЕ РАСТОПЧИ ЦВЕТOK»</b> 	12 мин	<b>Содержание:</b> Игру проводим в квадрате со стороной 15 м. Внутри квадрата разложены фишки двух цветов, которые символизируют цветы. Задаaniem каждого игрока (игроки расположены в двух линиях) является проведение мяча на другую сторону так, чтобы не растоптать (не дотронуться) до цветов (фишек). Если игрок касается фишки, он возвращается на исходную позицию и начинает все сначала. <b>Первая версия:</b> Игроки выполняют перекачивание мяча по полю руками. <b>Вторая версия:</b> Игроки ведут мяч ногой. <b>Третья версия:</b> Вводим элемент соперничества между двумя командами. Ведение мяча выполняют одновременно два - три игрока одной группы. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков (дотронулись до меньшего количества фишек). <b>Четвертая версия:</b> Соревнование с прохождением вокруг фишек (например, пяти). Игрок получает для своей команды столько очков, сколько он обошел фишек правильно (без касания мячом).





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40м). Ворота размером 1м x 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 38

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Развитие координационных способностей

●Обучение дриблингу и обманным движениям (финтам)

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> обучить обманным движениям, финтам. <b>Содержание:</b> группа футболистов с мячами (3,4,5 человек), одновременно двигаются по направлению к конусу. Синхронно выполняют один из заданных учителем финтов с уходом по часовой или против часовой стрелки. Варианты: финт «на замахе», «переступом – перемахом» через мяч. Вторая пятёрка стартует по сигналу учителя. В данном упраж-





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>нении использовать не более 2 вариантов финтов (для закрепления навыка).</p> <p><b>Требование к заданию:</b> максимально быстрое выполнение определенного обманного движения, контроль мяча дальней ногой, синхронность действий всей пятерки.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ГОНКИ»</b></p> 	12 мин.	<p><b>Содержание:</b> Игроки совершают ведение мяча внутри квадрата, используя все поверхности стопы. Задача состоит в том, чтобы не столкнуться с другими игроками. Игроки издаю звуки, подобные реву мотора спортивной машины. Учитель говорит, с какой скоростью двигаться. Например, первая скорость — медленно, четвертая скорость — очень быстро.</p> <p>В квадрат добавляются два игрока в манишках. Необходимо избегать встречи с ними. Когда учитель подает команду «Смена машин», игроки останавливают мяч, наступив на него, и ищут себе другой мяч. В момент смены мячей ими могут завладеть те два игрока в манишках. Кто остался без мяча, одевают манишки и перемещаются без мяча. <b>Требования:</b> Ведение мяча с поднятой головой. Для ведения используются все части стопы. Смена темпа.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			Следить, чтобы игроки совершали ведение не по кругу, а в различных направлениях и двумя ногами.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 х 4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 39

Тема Удары и передачи мяча

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

●Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> обучение техническим элементам, ведению мяча и передачам. <b>Содержание:</b> Игрок 1 выполняет ведение мяча от линии АВ до линии CD, делает передачу игроку 3, после чего бежит и становится у него за спиной на линии EF. Игрок 3 выполняет ту же последовательность действий, перемещаясь в обратном направлении, и встает за игроком 2 на линии АВ и т.д.





# УРОК ФУТБОЛА



			<p><b>Требование:</b> ведение и передача мяча обеими ногами, освоение непрерывной цепочки действий.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ШТУРМ КРЕПОСТИ»</b></p> 	12 мин	<p><b>Задача:</b> развитие координационных способностей. Обучение передачи мяча внутренней стороной стопы. Закрепление дриблинга.</p> <p><b>Содержание:</b> играют две команды. Игроки одной команды за определенное время должны проникнуть в определенную зону и принести обратно какую-то вещь (мячи, кегли, конусы, фишки.) Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок выполнявший ведение возвращается на исходную позицию. Второй вариант: игроки ведут мяч через зону туда и обратно и переносят предметы.</p> <p><b>Требования:</b> ведения мяча «в шаге», смена ритма ведения мяча, передача внутренней стороной стопы.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



**Содержание:** свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м).

Ворота размером 1м x 1,5м.

**Требования:** при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.

## Заключительная часть 2 минуты

6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	
----	-----------------------------------	-----------	--





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 40

Тема Удары и передачи мяча

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве ●

Обучение ведению мяча «в шаге» и передаче мяча внутренней стороной стопы в движении.

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			





# УРОК ФУТБОЛА



3.	<p><b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b></p> 	8 мин	<p><b>Задача:</b> Обучение ориентировке в пространстве (в ромбе). Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы. <b>Содержание:</b> Упражнение выполняется в пятерках. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, игрок 2 обработав мяч в два быстрых касания, адресует мяч игроку 3, игрок 3-4, 4-5. Каждый игрок, после выполнения передачи перебегает на позицию игрока, принимающего мяч. Упражнение выполняется как по часовой стрелке, так и против.</p> <p><b>Требования:</b> обращать на детали исполнения технического приема: удар наносить в середину мяча, носок опорной ноги и корпус направлены в сторону передачи мяча, носок бьющей ноги чуть приподнят - пятка опущена.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ЗАЩИТА ЗАМКА»</b></p> 	12 мин	<p><b>Задача:</b> закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> Упражнение выполняется на площадке размером 10х10 метров. Все дети разбиваются на группы по пять человек. Один игрок в группе назначается «защитником замка», на нем должна быть манишка. На вершине конуса в центре площадки устанавливается мяч. Это</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>«замок». Если мяч установить невозможно, то можно использовать один конус.</p> <p>Четыре игрока делают друг другу передачи и пытаются сбить мяч с конуса (или повалить конус).</p> <p><b>Требования:</b> Приучайте детей играть с поднятой головой, чтобы видеть, кому отдать пас. Следите, чтобы передачи выполнялись с нужной силой.</p> <p>Игроки должны перемещаться по площадке в поисках свободных зон. Можно совершать ведение мяча и обыгрывать защитника перед тем, как сбить мяч с конуса.</p> <p>Передачи должны быть простыми и надежными.</p> <p><b>Варианты:</b> В зависимости от возраста и уровня обучения игроков можно уменьшить или увеличить размеры площадки. Если защитник постоянно стоит у конуса, то обозначьте вокруг него зону 3х3 метра, в которую запрещено заходить.</p> <p>Игроки должны сделать определенное количество передач, прежде чем они смогут сбить конус. Упражнение выполняется 1х1 с акцентом на дриблинге.</p>
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с прост-





# УРОК ФУТБОЛА



		<p>пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>		
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 41

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

#### ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ●

Обучение приему «уход с мячом» и смене направления.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> обучение приему мяча в движении (прием «уход с мячом») <b>Содержание:</b> в прямоугольнике установлен квадрат из конусов со сторонами 5 метров. Три игрока поочередно входят в середину квадрата с целью принять мяч от партнера в движении в свободную зону за счет приема «уход с мячом», как показано на рисунке. <b>Требования:</b> прием мяча под дальнюю от пасующего ногу.





# УРОК ФУТБОЛА



			Прием мяча в движении. После выполнения приема сделать разворот с мячом по заданию учителя.
4.	<p><b>ИГРА «ОТНИМИ МЯЧ»</b></p> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> обучение передаче внутренней частью стопы в игровой форме.</p> <p><b>Содержание:</b> игроки делятся на две команды: игроки в красной форме взаимодействуют между собой внутри площадки, владея мячом, игроки в желтой форме находятся за пределами площадки. По сигналу один игрок в желтой форме выбегает на площадку и пытается отнять мяч у команды красных; каждые 20 секунд к нему добавляется по одному игроку его команды. Как только игрокам в желтом удастся отобрать мяч, они подсчитывают количество членов своей команды, сделавших это, после чего команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которой понадобилось меньше игроков для отбора мяча.</p> <p><b>Требования:</b> во время передачи мяча опорная нога должна стоять на уровне с мячом, удар по мячу производится внутренней частью стопы в середину мяча, носок опорной ноги и весь корпус игрока развернут в сторону передачи мяча, прием мяча в движении в свободную зону.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 42

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Развитие координационных способностей

- Обучение приему-уходу с мячом, и смене направления.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, общеразвивающие упражнения на месте, в движении	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> обучение приему мяча в движении (прием «уход») <b>Содержание:</b> в прямоугольнике три игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Игрок С отдает передачу игроку А, который принимает мяч правой ногой, и вторым касанием отдает мяч правой ногой игроку В. Игрок В принимает мяч правой ногой, но переводит его под левую ногу и выполняет передачу на игрока А левой ногой. В этот раз игрок А





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>принимает мяч левой ногой и ей же отдает передачу на игрока С. Игрок С принимает мяч левой ногой с переводом под правую и выполняет передачу на игрока А под правую ногу. Через 2,5 минуты игроки меняются местами по часовой стрелке.</p> <p><b>Требования:</b> прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Смена направления движения за счет приема «уход с мячом».</p>
4.	<p><b>КВАДРАТ 4Х1</b></p> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление приема мяча в движении и смены направления движения мяча.</p> <p><b>Содержание:</b> в прямоугольнике четыре игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Один игрок пытается его отобрать в течение 50 секунд.</p> <p><b>Требования:</b> прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. При перекрывании линии передачи обороняющимся игроком выполнять разворот с мячом и смену направления движения. Касаний не ограничено. Принимать мяч и выполнять передачи левой и правой ногой.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.</p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке</p>





# УРОК ФУТБОЛА



		размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть 2 минуты		
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 43

Тема Удары и передачи мяча

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Развитие координационных способностей

●Обучение дриблингу и удару по мячу серединой подъема.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДРИБЛИНГ-УДАР</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> обучение удару серединой подъема. <b>Содержание:</b> игрок в красной форме ведет мяч, двигаясь в направлении учителя. Его дальнейшие действия зависят от сигнала учителя: если учитель поднимает правую руку, он делает ускорение на 5 м вправо и бьет по воротам; если учитель поднимает левую руку, игрок делает ускорение на 5 м влево и бьет по воротам; если же учитель поднимает обе руки, игрок делает ускорение вперед на 5 м и бьет по воротам. Попа-





# УРОК ФУТБОЛА



		<p>дание в ту или иную зону ворот дает игроку 1,2 или 3 очка (см. схему).</p> <p><b>Требования:</b> освоение последовательности действий: ведение мяча - получение информации - ускорение - удар. Удары производить левой, правой ногой. Выполнение упражнения поточно. Зоны ворот можно разделить лентой, веревкой, конусами.</p>
4.	<p><b>ИГРА «ПОД ОБСТРЕЛОМ»</b></p> 	<p>12 мин.</p> <p><b>Задача:</b> развитие координационных способностей. Ознакомление с передачей мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Содержание:</b> играют две команды. Игроки одной команды за определенное время должны за счет ведения мяча достичь пятиметровой зоны и нанести удар по незащищенным воротам 1х1,5 м. За это команда получает одно очко. Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок, выполнявший ведение, возвращается на исходную позицию.</p> <p><b>Требования:</b> ведения мяча «в шаг», смена ритма ведения мяча, удар по мячу и передача внутренней стороной стопы.</p>





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 4 x 4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 44

Тема Дриблинг и обманные движения

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

**Задачи:** ●Развитие координационных способностей ●

Обучение ведению мяча, обводке, удару серединой подъема.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДРИБЛИНГ-УДАР</b> 	8 мин.	<b>Задача:</b> научить техническому приему «удар по мячу средней частью подъема». <b>Содержание:</b> учащиеся разбиты на группы. Они выполняют ведение мяча с обводкой конусов и пробивают по воротам с расстояния 5-7 метров при помощи удара по мячу средней частью подъема. <b>Варианты ведения мяча:</b> Одной ногой попеременно внутренней-внешней частью подъема; попеременно двумя ногами внутренней частью подъема; попеременно двумя ногами внешней частью





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>подъема; одной ногой с касанием подошвы перекат мяча с продвижением вперед.</p> <p><b>Требования:</b> в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой. При ударе по мячу следить, чтобы опорная нога находилась на уровне с мячом, носок бьющей ноги был оттянут, корпус при ударе не отклонялся назад, удар наносился в середину мяча, удары наносились правой и левой ногой.</p>
4.	<p><b>ЕДИНОБОРСТВО 1X1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ</b></p> 	12 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление дриблинга и удара по воротам средней частью подъема. <b>Содержание:</b> два игрока ведут единоборство за мяч с целью забить гол в малые ворота. Время игры одной пары 50 секунд. В случае ухода мяча за пределы поля игра снова возобновляется с передачи мяча от своего партнера.</p> <p><b>Требования:</b> применять ведение мяча «в шаге», дриблинг со сменой направления и ритма движений, развороты с мячом, удар по воротам средней частью подъема.</p>
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ 3x3, 4x4 + вратари.</b></p>	15 мин.	<p><b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p><b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стан-</p>





# УРОК ФУТБОЛА



			<p>дартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1 м х 1,5м.</p> <p><b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
<p><b>Заключительная часть 2 минуты</b></p>			
6.	<p>Бег трусцой, ходьба. Гибкость.</p>	<p>2 мин.</p>	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 45

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

- Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

- Обучение открыванию под мяч.

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> научить открыванию под мяч. <b>Содержание:</b> прямоугольник 16х8 м. поделен на две части. В каждой из частей находятся партнеры по команде, задача которых передавать друг другу мяч. На середине двух зон находится обороняющийся игрок, который должен перехватывать передачи, за что ему начисляются балы. <b>Задача игроков</b> так открываться в свободную зону, чтобы противник не смог перехватить мяч. <b>Требования:</b> объяснить детям, что для того, чтобы передача от одного партнера дошла до другого, необходимо,





# УРОК ФУТБОЛА



			чтобы линия или зона передачи никем не перекрывалась, как показано на рисунке.
4.	<b>ИГРА 2Х2 НА ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> закрепить открывания под мяч. <b>Содержание:</b> в прямоугольнике 20х20 м соревнуются две команды по 2 человека в каждой с целью забить мяч в малые ворота. Игроки, владеющие мячом, могут перемещаться по всей площадке без ограничений. Обороняющиеся могут находиться только по одному человеку на одной половине площадки. <b>Требования:</b> открывание под партнера с мячом в свободные зоны так, чтобы линия передачи была открыта.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4х4 + вратари.</b> 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 46

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве

●Обучение открыванию под мяч.

Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
3.	<b>НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ</b> 	8 мин	<b>Задача:</b> научить открыванию под мяч. <b>Содержание:</b> по углам квадрата расположены три игрока с мячом. Один игрок пассивно выполняет в течение 1 минуты роль обороняющегося игрока. Задача игроков так открываться, чтобы у владеющего мячом игрока было два возможных варианта продолжения игры - справа и слева. Для этого им необходимо периодически занимать свободный угол (зону, пространство). <b>Требования:</b> объяснить





# УРОК ФУТБОЛА



			детям, что для того, чтобы передача от одного партнера дошла до другого, необходимо, чтобы линия или зона передачи ни кем не перекрывалась. Как показано на рисунке. Красная стрелка-мяч закрыт. Зеленая стрелка - мяч открыт.
4.	<b>ИГРА 2Х2 НА ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> закрепить открывания под мяч. <b>Содержание:</b> в прямоугольнике 20х20 м соревнуются две команды по 2 человека в каждой с целью забить мяч в малые ворота. Игроки, владеющие мячом, могут перемещаться по всей площадке без ограничений. Те, кто обороняются, могут находиться только по одному человеку на одной половине площадки. <b>Требования:</b> открывание под партнера с мячом в свободные зоны так, чтобы линия передачи была открыта.
5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари. 	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме





# УРОК ФУТБОЛА



			мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
<b>6.</b>	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 47

Тема Ориентация в пространстве

**Преподаватель:**

**Инвентарь:** ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки ●4 ворот малого размера

**Задачи:** ●Обучение ориентации в пространстве

● Закрепление открывания и приема «уход с мячом в свободное пространство».

**Продолжительность занятия: 45 минут**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Подготовительная часть 8 минут</b>			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
<b>Основная часть 35 минут</b>			
3.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> Ведение мяча в группе со сменой направления 	8 мин.	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Ознакомить с синхронными действиями в ромбе. <b>Содержание:</b> группа одновременно начинает движение с мячами, сохраняя определенный порядок построения (ромб). По звуковому или визуальному сигналу учителя группа меняет направление движения (вперед, назад, вправо, влево). <b>Требования:</b> ведение мяча «в





# УРОК ФУТБОЛА



			шаге», синхронность действий при разворотах, выполнение одного и того же технического приема при смене направления (например, уход с мячом внутренней или внешней стороной подъема).
4.	<b>ИГРА 2Х2, 3Х3 + 2 НАПАДАЮЩИХ НА ДВОЕ ВОРОТ С ВРАТАРЯМИ</b> 	12 мин.	<b>Задача:</b> обучение пространственной ориентации. Закрепление открывания и приема «уход с мячом в свободное пространство». <b>Содержание:</b> игра с использованием освоенных навыков. Каждая команда делится на нападающих и защитников. Команда, владеющая мячом, считается атакующей, не владеющая мячом, соответственно, защищающейся. Нападающие игроки каждой команды стоят по обе стороны площадки (за боковыми линиями) на стороне ворот противника и могут играть только на половине поля соперника. Как только команда получает мяч, ее нападающие выбегают на половину поля соперника, и стараются вместе с защитниками забить гол. Как только команда теряет мяч, ее нападающие покидают площадку. Защитники обеих команд играют на всей площадке постоянно. <b>Требования:</b> на половине поля соперника использовать численное большинство.





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Знакомство с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержка высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	





# УРОК ФУТБОЛА



## ПЛАН – КОНСПЕКТ № 48

### Тема Ориентация в пространстве

#### Преподаватель:

#### Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота

●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

#### Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ●

Закрепление открывания и прием «уход с мячом в свободное пространство».

#### Продолжительность занятия: 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 8 минут			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Базовая координация	8 мин.	
Основная часть 35 минут			
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> Ведение мяча в группе со сменой направления 	8 мин	<b>Задача:</b> способствовать развитию координационных способностей. Ознакомить с синхронными действиями в ромбе. <b>Содержание:</b> группа одновременно начинает движение с мячами, сохраняя определенный порядок построения (ромб). По звуковому или визуального сигнала учителя группа меняет направление движения (вперед, назад, вправо, влево). <b>Требования:</b> ведение мяча «в шаге», синхронность дейст-





# УРОК ФУТБОЛА



			вий при разворотах, выполнение одного и того же технического приема при смене направления (например, уход с мячом внутренней или внешней стороной подъема).
4.	<b>ИГРА 2Х2, 3Х3 + 2 НАПАДАЮЩИХ НА ДВОЕ ВОРОТ С ВРАТАРЯМИ</b> 	12 мин	<b>Задача:</b> обучение индивидуальной и групповой тактике. <b>Содержание:</b> игра с использованием освоенных навыков. Каждая команда делится на нападающих и защитников. Команда, владеющая мячом, считается атакующей, не владеющая мячом, соответственно, защищающейся. Нападающие игроки каждой команды стоят по обе стороны площадки (за боковыми линиями) на стороне ворот противника и могут играть только на половине поля соперника. Как только команда получает мяч, ее нападающие выбегают на половину поля соперника, и стараются вместе с защитниками забить гол. Как только команда теряет мяч, ее нападающие покидают площадку. Защитники обеих команд играют на всей площадке постоянно. <b>Требования:</b> на половине поля соперника использовать численное большинство.





# УРОК ФУТБОЛА



5.	<b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + вратари.	15 мин.	<b>Задача:</b> закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. <b>Содержание:</b> свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м. <b>Требования:</b> при приеме мяча не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство. Поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин.	

**Примечание:** с учетом физической подготовленности учащихся в Планы - конспекты допускается некоторые изменения.





## Литература:

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
  2. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
  3. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
  4. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
  5. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.
  6. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации / Р.А. Саркисян, А.М. Четырко. – Ереван, 1979.
  7. «Теория и практика футбола» №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000.
  8. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
  9. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Торский. \_ Братислава, Словацкое физкультурное издательство Шпорт, 1984.
  10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.; Физкультура и спорт, 1983.
- «Руководство по технике для футбольных школ». Юношеский учебный сектор Федерации футбола Италии, 2004.





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК





# УРОК ФУТБОЛА



ДЛЯ ЗАМЕТОК



