



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСТАНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по футболу для занятий
на уроке физической
культуры для учащихся
5–11 классов организаций
общего образования



АСТАНА - 2018 ГОД

РЕКОМЕНДОВАНО Министерством образования и науки
Республики Казахстан, Казахстанская Федерация футбола

**Авторы: М. О. Кенетаев, Е. В. Булгаков, Н. Н. Роздобудько,
И. В. Утробин, С. М. Кенетаев, А. У. Инкарбеков, С. К. Куптилеу-
ова, Е. И. Копкина, Т. М.Бодеев, Н. И. Утробин.**

«Футбол на уроке физической культуры для обучающихся 5-11 классов в организациях среднего образования». Методическое пособие: Приложение к учебной программе 5 - 11 классов по физической культуре для общеобразовательных школ – г. Астана, 2018. – 408 с.

Методическое пособие является приложением к учебной программе по физической культуре для 5-11-х классов общеобразовательных школ. В пособие включены 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 план – конспекты уроков разработаны на основе передовых европейских методик по работе с детьми с учетом возрастных особенностей обучающихся на каждом этапе подготовки.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Общие требования к организации урока футбола.....	6
История возникновения футбола.....	8
Футбол в Казахстане.....	12
Кратко о правилах футбола.....	13
Требования безопасности во время занятий и соревнований.....	17
Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
Возрастные особенности обучающихся 5-9 классов.....	20
Особенности физического развития обучающихся 5-9 классов.....	23
РАЗДЕЛ 1: МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФУТБОЛА В ШКОЛЕ.....	26
РАЗДЕЛ 2: УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ.....	29
Учебно – тематические планы для 5-7 классов.....	29
Учебно – тематические планы для 8-9 классов.....	31
Учебно – тематические планы для 10-11 классов.....	34
РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИКА И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ.....	37
Техника передвижения.....	38
Техника полевого игрока.....	41
Техника вратаря.....	58
Обманные движения - финты.....	65
Вбрасывание мяча.....	68
Технические комплексы.....	69
РАЗДЕЛ 4: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	73
Базовая координация.....	74
Специальная координация.....	77



УРОК ФУТБОЛА



РАЗДЕЛ 5: КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ.....	80
Тесты для контроля уровня координационных способностей.....	81
Тест на координацию с мячом и без мяча.....	81
Точность передач. Чувство мяча.....	83
Удары по воротам. Чувство мяча, согласование движений.....	83
Жонглирование мячом в ограниченном пространстве (квадрат 8 на 8 м).....	84
Ведение мяча на отрезке 20 м.....	85
Ожидаемые результаты.....	85
РАЗДЕЛ 6: ПЛАН – КОНСПЕКТЫ ПО УРОКУ ФУТБОЛА.....	86
ПЛАН – КОНСПЕКТЫ В 5 – 7 КЛАССАХ №№ 49-93.....	86
ПЛАН – КОНСПЕКТЫ В 8 - 9 КЛАССАХ №№ 94-109.....	242
ПЛАН – КОНСПЕКТЫ В 10 – 11 КЛАССАХ №№ 110-137.....	300
ЛИТЕРАТУРА.....	406



Введение

Футбол – это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем в тех или иных турнирах. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия футболом школьников оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Урок футбола в школе рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической сторон утомления обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера - как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Футбол – это игра, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, отвлекает от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам. Польза от занятий футболом огромна, и вовлечение обучающихся в регулярные занятия футболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, это здоровье миллионов, это готовность к труду.

Сегодня урок физкультуры плюс футбол в школе должен быть одним из основных предметов, так как здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревогу в обществе и это, прежде всего, связано с малой двигательной активностью обучающихся. Введение урока футбола в школьную программу физического воспитания – это назревшая необходимость.



УРОК ФУТБОЛА



Общие требования к организации «Урока футбола»

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

Содержание «Урока футбола» ориентирует учителя на творческий подход в работе с обучающимися, проведение олимпиад, викторин, различных конкурсов, выставок фотографий и др. Занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года в объеме 30 учебных часов для обучающихся 5 – 11-х классов.

«Урок футбола» направлен на решение следующих задач:

- повышение общей физической подготовленности обучающихся 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.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к «Уроку футбола», является достижение максимального оздоровительного эффекта для обучающихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с действующими санитарными нормами, правилами, гигиеническими нормативами и требованиями к содержанию и организации образовательного процесса в организациях образования и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие разрешение врача, к практическим занятиям по футболу



УРОК ФУТБОЛА



не допускаются.

На занятиях рекомендуется использовать футбольные мячи размером № 5 и ворота размером 3х2 м. Для овладения техническими приемами предусматривается также использование различных стоек, фишек, колец и др.

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 обучающимися 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 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 др., 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 подводящие игры, эстафеты, игровые упражнения, учебная игра) для обучающихся 5 – 11-х классов составляет 40 минут.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, организуются и проводятся конкур-



УРОК ФУТБОЛА



сы и викторины знатоков футбола, выставки рисунков и фотографий на футбольную тематику. Обучающиеся с ослабленным здоровьем привлекаются к оформлению мест и судейству спортивных соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, болельщиков и др.

Подготовка и проведение «Урока футбола» требует участия не только учителей физической культуры, но и оказания помощи при организации со стороны родителей – любителей футбола.

На всех этапах организации «Урока футбола» на учителя физической культуры возлагается не только организация уроков футбола, но и проведение соревнований, а также проведение совещаний с физорганами, капитанами команд, судьями.

При организации и проведении футбольных матчей необходимо соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага в сопровождении гимна Республики Казахстан, награждение победителей и др.) и соответствующее оформление места соревнований. Необходима также тесная связь с региональными федерациями футбола, которые разрабатывают положение о соревнованиях по футболу, оказывают консультации в проведении практических занятий с обучающимися и судьями соревнований, принимают участие в судействе футбольных матчей. Совместно с учителями физической культуры проводят организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению обучающихся и их родителей к различным спортивным мероприятиям, также оказывают помощь в приобретении спортивной формы и мячей. Принимают участие в отборе и передаче перспективных и талантливых обучающихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных организаций.

История возникновения футбола

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



УРОК ФУТБОЛА



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

Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпастум». 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. Средневеко-



УРОК ФУТБОЛА



вый футбол в Англии носил 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, которые 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, чтобы 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, или 180x90 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



УРОК ФУТБОЛА



(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 применены и запатентованы англичанином Броди из Ливерпуля 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).

После избрания Жюля в Риме президентом ФИФА в 1921 году было ратифицировано предложение считать последующие Олимпийские футбольные турниры «Чемпионатами мира по футболу среди любителей». Эти турниры — 1924 и 1928 годов — выиграла сборная Уругвая. Благодаря этим успехам у Ассоциации футбола Уругвая не было конкурентов в борьбе за организацию первого в истории Кубка мира ФИФА (более известного в русском языке просто как чемпионат мира по футболу), который прошёл в 1930 году. Уругвайцы стали победителями домашнего первенства, трёхкратными чемпионами мира по футболу и первыми обладателями Кубка мира ФИФА. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюля Риме, также был известен



УРОК ФУТБОЛА








как «Кубок богини Ники», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира был отдан ей на вечное хранение.

Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира. Пришедший на замену Кубок мира ФИФА впервые использовался на чемпионате мира 1974 года. Изготовлен из золота 18 карат на малахитовом основании, на призе изображены две человеческие фигуры, подпирающие Землю.

Обладатели Кубка мира:

Приз Жюля Риме

-  Бразилия — 1958, 1962, 1970
-  Италия — 1934, 1938
-  Уругвай — 1930, 1950
-  Германия — 1954
-  Англия — 1966

Кубок мира ФИФА

-  Италия — 1982, 2006.
-  Бразилия — 1994, 2002
-  Германия — 1974, 1990, 2014
-  Аргентина — 1978, 1986
-  Франция — 1998, 2018
-  Испания — 2010

Футбол в Казахстане

В 1913—1914 годы в Семипалатинске появляются первые казахстанские футбольные команды: ССК, «Олимп», «Ласточка», «Орлята» и «Ярыш». По одной из версий в Семипалатинск, входивший тогда в число крупнейших в Средней Азии и Сибири торговых центров, футбол был «завезен» побывавшими здесь британскими купцами. В составе ФК «Ярыш» выступал прославившийся впоследствии далеко за пределами Казахстана литератор, этнограф и поэт Мухтар Ауэзов.



УРОК ФУТБОЛА



Во всесоюзных соревнованиях казахские футболисты впервые приняли участие в 1934 году. В турнире четырех столиц, проводимом в Ташкенте, сборная Алма-Аты заняла 3-е место, пропустив вперед сборные Ашхабада и хозяев поля, обыграв команду Фрунзе. С 1936 года проводился Чемпионат Казахской ССР (первый чемпион — сборная Алма-Аты) и разыгрывался Кубок Казахской ССР (первый обладатель — «Динамо», г. Алма-Ата). В 1940 году команда «Динамо» (г. Алма-Ата) выиграла Кубок СССР среди производственных коллективов. На I-й Спартакиаде народов СССР 1956 года сборная Казахской ССР заняла 15-е место, в дальнейших розыгрышах — 7-е (1979), 10-е (1983), 8-е (1986). Первым представителем Казахской ССР в высшей лиге чемпионата СССР была команда «Кайрат» г. Алма-Ата (1960). Лучшее достижение клуба — 7-е место (1986).

После независимости в 1992 году Федерация футбола Казахстана была принята в ФИФА (Международная федерация футбола (фр. Fédération Internationale de Football Association, сокр. FIFA) и АФК (Азиатская конфедерация футбола. (англ. Asian Football Confederation, AFC).

В 2002 году Федерация футбола Казахстана приняла решение перейти из АФК в УЕФА (Союз европейских футбольных ассоциаций (англ. Union of European Football Associations, сокр. UEFA).

Кратко о правилах футбола

Правила игры в футбол — регламент, определяющий порядок игры в футбол, согласно которому проходят соревнования. Первый футбольный матч, сыгранный по этим правилам, провели члены Кембриджского университета в 1848 году в Паркере Пис, Кембридж. 26 октября 1863 года футбольная ассоциация официально утвердила эти правила. Современный вариант правил разработан Международным советом футбольных ассоциаций и опубликован Международной федерацией футбола. Правила игры в футбол регламентируют такие вопросы как количество игроков, продолжительность матча,



УРОК ФУТБОЛА



размеры поля, требования к футбольному мячу, типы нарушений правил и другие. Последняя редакция правил (2017/2018 годов) состоит из 18 пунктов.

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.

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,



УРОК ФУТБОЛА



давление – 0,6 — 1,1 атмосферы.

К слову сказать, в отличие от жестких параметров веса и окружающей среды, футбольный мяч может быть любого дизайна или цвета. В погоне за все большим числом покупателей, производители футбольных мячей используют широкую палитру цветов и разнообразную гамму материалов.

Параметры футбольного поля

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол, искусственное покрытие должно быть зелёного цвета.

Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

Размеры поля:

Длина: минимум 90 м, максимум 120 м.

Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Площадь — от 4050 м² до 10800 м² (Среднее — 7425 м²).

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м, максимум 110 м.

Ширина: минимум 64 м, максимум 75 м.

Рекомендуемые FIFA размеры:

Длина — 105 м.

Ширина — 68 м.

Площадь — 7140 м².

Мини-футбольная площадка:

Длина — от 25 до 42 м.

Ширина — от 15 до 25 м.

В школах возможно использование полей любых размеров, исходя из возможностей и условий.

Футбольные ворота — ворота, используемые при игре в футбол; состоят из двух вертикальных стоек (штанги), находящихся на равном расстоянии от угловых флажков (то есть ворота должны



УРОК ФУТБОЛА



размещаться по центру линии ворот), соединённых сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между стойками — 7,32 м, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли — 2,44 м. Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины одинаковы и не превышают 12 см. Стойки и перекладина ворот должны быть изготовлены из дерева, металла или иного разрешённого соответствующим стандартом материала, иметь в поперечном сечении форму круга (либо эллипса, прямоугольника, квадрата) и быть белого цвета. Ворота должны быть надёжно закреплены на земле; использование переносных ворот допустимо лишь в случае соответствия их данному требованию. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надёжно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю. Можно также использовать ворота меньших размеров: Высота 2 м, ширина от 3 до 5 м – мини-футбольные ворота. Высота 1,22 м, ширина 1,83 м – хоккейные ворота.

Мини-футбол используется как средство обучения для детей всех возрастов. Это и игра, и радость, и удовольствие.

Игра 3х3.

Основные правила:

Размеры поля 30х20 м (хотя эти размеры относительно 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



УРОК ФУТБОЛА



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.

После забитого гола игра возобновляется ударом от ворот.

Все нарушения – подножки, игра рукой, и др. наказываются 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 обучающихся к занятиям и соревнованиям проводится только с разрешения врача. Участники должны быть в спортивной форме.

Обязательно входить в зал или на открытую спортивную площадку организованно, с разрешения учителя, судей соревнований, без жевательной резинки и другой пищи.

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 (учителя физкультуры).

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



УРОК ФУТБОЛА



Знать требования безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.

Избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Не надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для них или для других игроков (включая любого рода ювелирные изделия и наручные часы). Заклеивание ювелирных изделий липкой лентой считается недостаточной мерой безопасности. Запрещены также кожаные и резиновые ремни и ленты. Любые шапки, ошейники, защитные элементы и любые медицинские укрепления и фиксации с содержанием металлических элементов.

Уметь пользоваться игровым инвентарем и оборудованием.

Почувствовав усталость, недомогание немедленно сообщать представителю команды (учителю физической культуры, 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

Всем известно, что соблюдение правил личной гигиены 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, закаливанию, а также содержание в чистоте одежды и обуви.

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

Спортивная одежда должна быть удобной, достаточно легкой, не



УРОК ФУТБОЛА



слишком теплой, функциональной, пропускающей влагу, не стеснять движение. Ее размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

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.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить уроки футбола в школе, преподаватель физической культуры должен знать уровень развития мальчиков и девочек. Все дети, подростки, юноши и девушки отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при систематических занятиях определенной направленности. Необходимо знать какую нагрузку давать и как её контролировать. Предлагаем вам ознакомиться с возрастными особенностями обучающихся 5-11 классов. Так как существует принципиальная разница в характеристиках обучающихся разных возрастов.

Школьный возраст делится на три возрастные группы: младшие школьники (6 - 10 лет), подростки (11-14 лет), старшие школьники (15-18 лет). Каждая возрастная группа имеет свои особенности, учет которых необходим при проведении учебно – тренировочных занятий. Весь школьный период развития детей должен находиться под постоянным педагогическим и медицинским контролем.

Возраст обучающихся 5-9 классов относится к подростковому периоду (от 10-11 до 14-15 лет). Характеристики подросткового периода связаны со сложностями перехода от детства к отрочеству, сопровождающегося специфическими изменениями в физическом, психическом, нравственном и социальном развитии ребенка. В этот период подростки переживают множество существенных перемен – в самих себе и во взаимоотношениях с другими людьми.

Когда ребенку исполняется 12-15 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает быстро расти. Так, некоторые дети за год вырастают на 5-8 см, что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непро-



УРОК ФУТБОЛА



порциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Активно также начинают работать половые и щитовидная железы, растёт сердце, увеличивается объём легких. Максимально активны половые гормоны, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутирует голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют первые сексуальные желания – абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватным восприятием своих действий.

В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть проблемы со здоровьем. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствие концентрации – это лишь только общий список возможных жалоб, на которые обязательно стоит обратить внимание. Все изложенные выше физиологические изменения однозначно оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Перед ребенком возникает немало новых задач и трудностей, с которыми приходится столкнуться, он пытается жить и общаться по-новому, как взрослый, но пока не всегда успешно это делает.

Из-за внешних изменений тела, к которым ребенку еще необходимо привыкнуть, у него может возникнуть двойственное отношение к себе: смешения чувства гордости и брезгливости, стыда и радости, неприятия и восхищения.

В этот период также у подростка наблюдается снижение самооценки. Он начинает все более активно сравнивать себя с другими детьми, зачастую обращая внимание именно на свои слабые стороны, ощущает неуверенность в собственных силах.



УРОК ФУТБОЛА



Поведение подростка в коллективе сверстников противоречиво: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочется выделиться и отличиться. В подростковом возрасте ребенок во всем сомневается, не доверяет чужому опыту, ему необходимо лично удостовериться, насколько гипотезы соответствуют истине.

Обучающиеся 5-6 классов испытывают потребность в положительной оценке себя во взаимодействии со сверстниками и значимыми взрослыми, в проявлении собственной внутренней позиции. Существенной потребностью этого возраста рассматривается потребность в самопознании. Она обусловлена поиском возможностей и границ своего «Я». Большой значение для детей этого возраста является эмоциональная сфера, эмоциональное самовыражение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми. При построении учебного процесса рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Обучающиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного урока и желают видеть наглядно результат своего труда. Учителю следует обратить внимание на развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности у учебной деятельности. Для этого необходимо создание учебной ситуации, способствующей удовлетворению познавательных потребностей обучающихся.

В 7-9 классах увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих или низкие или высокие результаты.



Особенности физического развития обучающихся 5-9 классов

До 10 лет существенных различий в темпах роста и веса между мальчиками и девочками не наблюдается. С 11 лет девочки начинают заметно обгонять мальчиков, как в росте, так и в весе. С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики становятся выше девочек, имеют больший объем и размах грудной клетки и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и скорости движений. К 16 годам в основном прекращается рост у девушек, а в 18 у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям. Точность движений (при обучении технике) у учащихся с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно – временных параметров движений (объяснение, показ, текущая информация, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений). В 10-12 лет хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте. В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. Поэтому до 12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и подводящие игры с элементами футбола. Важным показателем двигательных способностей школьников является моторная адаптация, т.е. умение приспосабливать структуру освоенных технических приемов и действий в сочетании с различными



УРОК ФУТБОЛА



условиями в игре. При проведении уроков футбола наиболее высокие требования предъявляются к функциональным возможностям организма.

Организм подростков обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации, как к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам, которые благоприятно сказываются на нормальном развитии всех систем и адаптаций сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма во время занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка требуют напряженной мышечной работы и предъявляют высокие требования к системам дыхания и кровообращения. Функциональное состояние аппарата кровообращения в значительной мере предопределяет спортивную работоспособность.

При планировании уроков физической культуры обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девушек. Для спортивных игр характерны специфические особенности становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах школьной программы, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы (ЦНС), менструальной функции (МФ) у девушек на занятиях физкультуры. Организм девушек обладает основной биологической особенностью: сложной по своей нейрогуморальной регуляции МФ, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девушек, её состояние и работоспособность. При изучении состояния ЦНС на протяжении менструального цикла (МЦ) получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса.



УРОК ФУТБОЛА



В развитии физических качеств в этом возрасте большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно–силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно–силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощением, физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость. Все эти факторы, естественно следует учитывать на уроках физкультуры при распределении физической нагрузки. Процесс обучения обучающегося 14-15-летнего возраста все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения обучающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями в игровых видах программы.

Известно, что приобретение соответствующих знаний и умение использовать их на практике способствуют повышению эффективности учебно-воспитательного процесса, благодаря проявлению обучающимися большей осознанности и целенаправленности при овладении двигательными действиями, использованию их в целях собственного физического развития и укрепления здоровья. Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, специальных заданий по применению теоретического материала на практике.



РАЗДЕЛ 1: МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФУТБОЛА В ШКОЛЕ

Обучение и тренировка школьников составляет единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико – тактических приемов игры. В условиях школы этот процесс условно можно разделить на четыре этапа:

На первом этапе (6/7) – 10 лет) школьникам сообщаются элементарные теоретические сведения, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия через игровую деятельность.

На втором этапе (11 -15 лет) ставится задача расширение круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики футбола. Значительно расширяется также объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16-18 лет) совершенствуется физическая подготовка обучающихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия противника, предусматриваются углубленные теоретические знания.

Таким образом, на протяжении всего периода обучения на уроках футбола просматривается тесная связь между видами подготовки – физической, технической, тактической и психологической. Физическая подготовка и обучение техническим приемам, освоение технических приемов и обучение тактическим действиям, тактическая и



УРОК ФУТБОЛА



психологическая подготовки неразрывно взаимосвязаны между собой. Поэтому весь период обучения работа над каждым видом подготовки должна осуществляться одновременно и систематически. Главным средством обучения обучающихся на уроке являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в футбол. Вспомогательные делятся на две группы – общеподготовительные и специально – подготовительные. Общеподготовительные - общеразвивающие упражнения - предназначены на освоение основных приемов игры, разносторонней физической подготовки. Специально – подготовительные упражнения делятся на подготовительные и подводящие упражнения. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у обучающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложнокоординированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация.

На уроках футбола предполагается применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально – волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами содержания учебного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности обучающихся. Значительное место в процессе обучения должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткое замечание), методам наглядности (показ изучаемого приема учителем или хорошо подготовленным обучающимся соответствующих видеоматериалов). Для развития у обучающихся важнейших скоростно – силовых качеств на уроках футбола рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, это -

- равномерный, который используется для развития аэробной



УРОК ФУТБОЛА



выносливости;

- переменный, способствует воспитанию специальной выносливости;
- повторный, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- сопряженный метод дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием техники – тактических действий;
- круговой метод, используется для развития одновременно нескольких физических качеств или для совершенствования специальных навыков.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение.

Игровой метод заключается в том, что обучение технике – тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений, подводящих и учебных игр.

На всех этапах с 5 по 11 классы обучение на уроке футбола строится на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но и взаимообусловлены и в ходе учебного процесса дополняют друг друга.

Организация урока футбола должна начинаться ещё до его начала которая включает подготовку необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдение установленного порядка в местах переодевания. Урок футбола должен иметь определенную последовательность и структуру и состоять из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической работы, которая в течение урока меняется. Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной обучающимися от занятий физическими упражнениями.



УРОК ФУТБОЛА



РАЗДЕЛ 2: УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 5-7 КЛАССОВ

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Теоретические сведения по футболу	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	10		10
7	Подводящие игры и учебная игра в футбол по упрощенным правилам	11		11
8	Контрольные испытания	1		1
	Итого:	30	3	27

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

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

Значение спортивных игр для гармоничного развития ребенка и подростка. 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 спортивной форме, месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Профилактика травматизма при игре в футбол.

3. Основы правил соревнований

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

4. Техническая подготовка

Техника передвижения. Стойка игрока, перемещение в стойке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, бег с изменением скорости и направления

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

Остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Приземление летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения. Ведение мяча в среднем темпе бега по прямой линии и по дуге.

Игра вратаря. Прием мяча руками, передачи мяча руками.

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

Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега, прием мяча и его остановка (расстояние между партнерами 5-6 м.). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Подвижные и подводящие игры с элементами футбола.



Тактические действия. Обучение тактическим действиям в нападении и защите. Тактические действия в нападении и в защите после выполнения углового удара. Техничко-тактические действия при организации защиты при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций.

Учебная игра в футбол и мини-футбол.

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. 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. 64 и План-конспекты №№49-93, на стр.69-191)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ



УРОК ФУТБОЛА



№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Теоретические сведения о футболе	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	10		10
5	Физическая подготовка	В течение каждого урока		
6	Подводящие игры и игровые ситуации	8		8
7	Игра в футбол по упрощенным правилам	8		8
8	Контрольные испытания	1		1
	Итого:	30	3	27

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 обучающихся на занятиях по футболу. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Гигиенические требования к спортивной форме, месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Профилактика травматизма при игре в футбол 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 передвижений. Стойка игрока, перемещение в стойке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, бег с изменением скорости и направления.

Удары по мячу ногой. Удары по подвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Приземление летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения. Ведение мяча в среднем темпе бега по прямой линии и по дуге. Обманные движения (финты).

Игра вратаря. Техника вратаря (ловля мяча снизу, сверху, в падении, отбивание, перевод мяча).

Передача мяча. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передачи мяча в движении.

Тактические действия. Обучение тактическим действиям в нападении и защите. Тактические действия в нападении и в защите после выполнения углового удара. Техничко-тактические действия при организации защиты при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра в футбол и мини-футбол.

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. Подводящие игры

Подводящие игры на закрепление навыков дриблинга, контроля



УРОК ФУТБОЛА



мяча, разворотов с мячом с изменением направления движения, ударов и передач мяча, остановок мяча на месте и в движении.

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. 64 и План-конспекты №№94-109, на стр 192-233)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 10 - 11 КЛАССОВ

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1	Теоретические сведения о футболе	0.5	0.5	
2	Правила безопасности при игре в футбол и гигиенические требования при занятиях футболом	0.5	0.5	
3	Основы правил соревнований	1	1	
4	Техническая подготовка	8		8
5	Физическая подготовка	В течение каждого урока		
6	Комбинации из освоенных элементов техники игры	10		10
7	Игра в футбол	9		9
8	Контрольные испытания	1		1
	Итого:	30	2	28

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. 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. Гигиенические требования к спортивной форме, месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Профилактика травматизма при игре в футбол 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 перерывы. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков на поле, разминка.

4. Техническая подготовка 10 -11 классы

Техника передвижения. Перемещение в стойке: боком, лицом и спиной вперед, бег с изменением скорости и направления.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Остановка мяча Приземление летящего мяча. Остановка мяча грудью. Остановка мяча с сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника подкатом.

Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Ведение мяча в среднем темпе бега по прямой линии и по дуге. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Игра вратаря. Техника вратаря (ловля мяча снизу, сверху, в паде-



УРОК ФУТБОЛА



нии, отбивание, перевод мяча). Тактические действия вратаря.

Передача мяча. Передачи мяча на месте и в движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).

Тактические действия. Тактические действия в нападении и в защите после выполнения углового удара. Техничко-тактические действия при организации защиты при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Индивидуальные действия игрока в нападении и защите. Действия против игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра в футбол и мини-футбол.

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 и гибкости;
- точности движений и передач мяча;
- точности ударов по воротам;
- игровой выносливости.

6. Подводящие игры

Подводящие игры на закрепление навыков дриблинга, контроля мяча, разворотов с мячом с изменением направления движения, ударов и передач мяча, остановок мяча на месте и в движении.

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. 64 и План-конспекты №№110-137 на стр. 234-308) РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИКА И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Под техникой футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча, то есть перемещение игроков, и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два таких раздела, как техника полевых игроков и техника вратарей. В целом техника футбола сложна и многообразна.

Обучение техническим приемам происходит в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом, разучивание приема упрощенных условиях, разучивание приема в усложненной обстановке, закрепление приема.

Ознакомление с приемом может проходить с помощью самых разнообразных методов. Однако ведущими среди них является объяснение и показ. С помощью объяснения преподаватель добивается создание правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредотачивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Порядок объяснения может быть таким: сначала учитель показывает прием, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение раскрывает его тактические возможности. В целях создания у обучающихся ясного, четкого представления о структуре изучаемого приема, последовательности и согласованности его элементов показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий. Общее ознакомление с приемом заканчивается его практическим опробованием учащимся.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игро-



УРОК ФУТБОЛА



вых упражнениях максимально приближенных к игре, в учебных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания. В связи с этим на уроках значительно больше внимания уделяется индивидуальной работе обучающихся, направленной на совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения конкретных игровых функций. Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является его слияние во времени с процессом развития у занимающихся физических качеств.

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 др.

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.

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



УРОК ФУТБОЛА



частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед, выполняется главным образом, защищающими 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 применять 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. Приземление 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



УРОК ФУТБОЛА



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 выпадом.

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 технику 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). Для успешного ведения единоборств необходимо уметь принимать такое положение готовности, которое называется «защитная стойка» (рис. 1).



Рис. 1

Защитная стойка представляет собой позицию игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке:



расположение других игроков и передвижение мяча. Приняв такую стойку, обороняющийся получает возможность перемещаться в любом направлении и с такой скоростью, которая позволяет эффективно контролировать действия атакующих, т.е. быстро маневрировать на площадке.

Примерные упражнения

1. Принять положение защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носки, а затем вернуться в исходное положение и т.д.

2. Приняв положение защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе в таких же направлениях.

3. Учащиеся выстраиваются на средней линии поля в шеренгу лицом к учителю. По сигналу они принимают защитную стойку и устремляются спиной вперед к линии ворот, делая акцент в передвижении на «уступающий» шаг. По второму сигналу возвращаются на исходную позицию, отрабатывая «приближающийся» шаг, и т.д.

4. На площадке, около боковой линии, размечается коридор длиной 30 и шириной 6 м. В коридоре при помощи стоек обозначается зигзагообразная линия. В конце коридора обозначаются ворота. Учащиеся разбиваются на пары. В каждой паре определяется атакующий и обороняющийся. По сигналу атакующий игрок первой пары ведет мяч от стойки к стойке по зигзагообразной линии. Обороняющийся игрок, приняв защитную стойку, отступает (как бы пританцовывая перед игроком, ведущим мяч). Его задача - отступая, постоянно оставаться между атакующим игроком и находящимися позади воротами шириной 1-1,5 м. Как только первая пара достигнет середины дистанции, упражнение начинает следующая пара и т.д. Когда все пары завершат упражнение, начинается вторая попытка. Но теперь игроки в парах меняются ролями и т.д.

Освоение техники ударов, как правило, начинается с разучивания

удара по неподвижному мячу внутренней стороны стопы (рис. 2). По мере его освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния. Достоинство этого удара - не в силе, а в надежности и точности. Техника выполнения его такова. Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед, ее голеностоп напряжен. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение и называется проводкой. Проводка распространяется на все виды ударов.

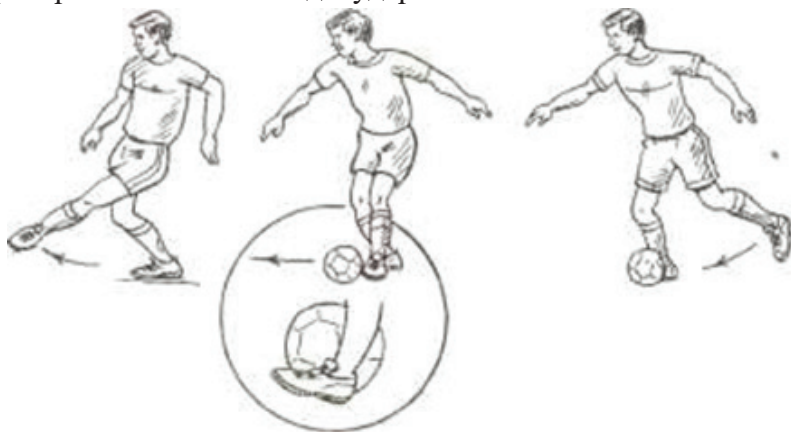


Рис. 2

Примерные упражнения

1. Учащиеся выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° . Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.



УРОК ФУТБОЛА



2. Учащиеся встают в 1-1,5 м от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч останавливается и вновь направляется в стенку и т.д.

3. Упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.

4. Упражнение в парах. Партнеры встают в 2,5-3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также и уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар начисляется по одному штрафному очку.

5. На площадке размечается круг диаметром 10-12 м. Один из игроков встает в середину круга. Остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т.д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.

6. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.

Удары по мячу подъемом подразделяются на удары серединой, внутренней и внешней частью подъема. Все эти виды применяются в футболе при передачах мяча на различные дистанции, а также при обстреле ворот.



Рис.3

Удар серединой подъема (рис. 3) выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Если игрок стремится послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

Удар внутренней частью подъема (рис. 4) применяется в футболе при обстреле ворот, при выполнении передач на различные дистанции, фланговых передач. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча на внешний свод подошвы. На нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча. Бьющая же нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А при ударе с разбега игрок движется по дуге к направлению полёта мяча.



Рис.4



Рис.5

Удар внешней частью подъема (рис. 5) в футболе применяется при обстреле ворот и выполнении передач мяча. Техника этого удара такова. Немного согнутая в колене опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В целом структура движений при ударе внешней частью подъема схожа со структурой удара серединой подъема.

Удар серединой лба из опорного положения (рис. 6) выполняется из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одна нога выносится вперед. Туловище игрока перед нанесением удара отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, мышцы спины напрягаются. Затем туловище подается вперед, следует резкое движение головы, напоминающее кивок. Это движение и является ударным: удар наносится серединой лба в середину мяча. При этом игрок контролирует полет мяча зрительно.



Рис.6



Рис.7

Удар серединой лба в прыжке (рис. 7) выполняется толчком одной или двумя ногами. Прыжок может выполняться с места или с разбега. Перед нанесением удара туловище и голова игрока отклоняются назад. Удар по мячу наносится коротким движением туловища вперед и резким кивком головы в максимально высокой точке прыжка в момент прохождения туловищем и головой условной фронтальной плоскости. Глаза игрока после удара продолжают контролировать полет мяча. Приземляется футболист на носки, для амортизации ноги несколько сгибаются в коленных суставах. Эффективность этого приема зависит от умения игрока скоординировать свои движения в момент нанесения удара.

В футболе прием (остановка) мяча достигается амортизирующим движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью.

Интенсивность игры, повышенные скоростные действия игроков, отличающие этот вид спорта, не позволяют игрокам при приеме мяча полностью его останавливать. Как правило, игроки вынужде-

ны в игре сразу же переводить мяч в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину.

Разучивание этих технических действий рекомендуется начать с освоения приема катящихся мячей - внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей - внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т.д. После этого рекомендуется перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и в прыжке. Следует учитывать, что обучение всем способам приема тогда приводит к хорошему результату, когда этот процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а затем в сочетании с выполнением других технических приемов.

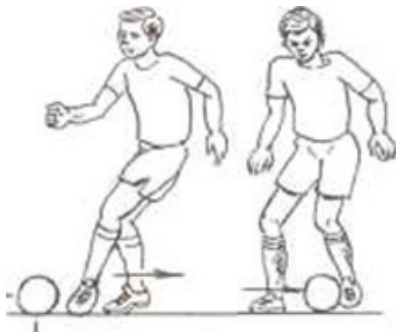


Рис.8



Рис.9

Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы (рис. 8) часто используется в мини-футболе, поскольку этот способ удобен, надежен и прост в исполнении. Приняв мяч внутренней стороной стопы, футболист тут же готов продолжить ведение мяча в ту или иную сторону или же направить его партнеру. Выполняется этот прием так. При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу, носок которой точно совпадает с направлением движения мяча. Принимающая нога выносится навстречу мячу. Ее стопа разворачивается наружу на 90° , образуя со стопой опорной ноги прямой угол. В момент соприкосно-

вения мяча с внутренней стороны стопы принимающая нога мягко отводится назад (до уровня опорной). В результате скорость катящегося мяча гасится. Этим же способом принимаются и низко летящие на игрока мячи (рис. 9)



Рис.10



Рис.11

Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы (рис. 10) осуществляется следующим образом. Опорная нога ставится впереди-сбоку от места предполагаемого падения мяча. Принимающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч. Ее носок разворачивается наружу, пятка низко опущена над площадкой. В момент приземления мяч мягко накрывается внутренней стороной стопы.

Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы (рис. 11) во многом аналогичен приему катящихся мячей тем же способом. Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе, выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч коснулся к внутренней стороне стопы. В тот же миг принимающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча.



Рис.12



Рис.13

Прием катящихся мячей подошвой (рис. 12) является наиболее распространенным в футболе. Приняв мяч этим способом, игрок имеет возможность сразу же перейти к следующему действию: пройти вперед, выполнить финт, подправить мяч для удара и т.д. Прием подошвой применяется в случаях, когда мяч катится навстречу игроку, при этом принимающая нога слегка сгибается в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога (за счет сгибания в коленном суставе) отводится чуть назад, прижимая мяч к поверхности площадки. Туловище игрока подается вперед.

Прием опускающегося мяча подошвой (рис. 13) напоминает обработку мяча внутренней стороной стопы. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Как только мяч касается поверхности площадки, игрок накрывает его подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Прием катящихся мячей подошвой (рис. 12) является наиболее распространенным в футболе. Приняв мяч этим способом, игрок имеет возможность сразу же перейти к следующему действию:



пройти вперед, выполнить финт, подправить мяч для удара и т.д. Прием подошвой применяется в случаях, когда мяч катится навстречу игроку, при этом принимающая нога слегка сгибается в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога (за счет сгибания в коленном суставе) отводится чуть назад, прижимая мяч к поверхности площадки. Туловище игрока подается вперед.

Прием опускающегося мяча подошвой (рис. 13) напоминает обработку мяча внутренней стороной стопы. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Как только мяч касается поверхности площадки, игрок накрывает его подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Примерные упражнения

1. Игроки встают в 3-4 м от стенки и ударом внутренней стороной стопы низом направляют мяч так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Мяч останавливается внутренней стороной стопы и вновь направляется в стенку и т.д.

2. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м. Посылая друг другу мяч, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы.

3. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 10-12 м. Учитель занимает место в центре круга. Его задача - поочередно низом направлять мяч игрокам так, чтобы они останавливали его внутренней стороной стопы и ударом этим же способом отправляли мяч обратно.

4. Игроки разбиваются на пары, встав в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом внутренней



УРОК ФУТБОЛА



стороной стопы, останавливая тем же приемом.

5. Игрок подбрасывает мяч перед собой так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны принимающей ноги. Отскочивший от площадки мяч накрывается внутренней стороной стопы левой или правой ноги и т.д.

6. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6-7 м друг против друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы.

7. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая друг другу низом мяч внутренней стороной стопы, они принимают мяч подошвой и т.д.

8. Игроки разбиваются на пары. Партнеры располагаются в 7-8 м друг против друга. Они поочередно сильно посылают мяч друг другу низом внутренней стороной, останавливая его подошвой.

Прием летящих мячей головой довольно труден в исполнении и используется в игре лишь в отдельных случаях. При приеме головой опускающегося мяча (рис. 14) игрок широко разводит ноги, осуществляя уступающее движение за счет сгибания ног в суставах, наклона туловища и головы назад.



Рис.14

Принимается мяч преимущественно на середину лба. После этого мяч, как правило, не отскакивает от игрока, а мягко падает перед ним. При приеме головой мяча, прямо летящего на игрока, следует располагаться лицом к мячу на расстоянии небольшого шага. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Туловище и голова подаются вперед. В момент соприкосновения середины лба с мячом ноги игрока быстро сгибаются, а туловище и голова отводятся назад-вниз, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. При переводе мяча в сторону в момент приема игрок поворачивает туловище и голову в требуемом направлении.



Примерные упражнения

1. Игрок подбрасывает мяч над собой и, сгибая ноги в коленных суставах, наклоняя туловище и голову назад, останавливает мяч головой и т.д.

2. Учащиеся разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру. Тот старается остановить мяч головой так, чтобы он опускался в ноги. Подхватив мяч, он таким же образом набрасывает его партнеру.

3. Упражняются два игрока. Один из них бросает мяч партнеру на высоте головы так, чтобы после приема головой он опустился ему под ноги. Прижав мяч подошвой, последний ударом этой же ногой возвращает мяч обратно и т.д. Периодически учащиеся меняются ролями.

Ведение, или дриблинг, используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В тех случаях, когда соперники применяют плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение.



Рис.15

Различают следующие способы дриблинга: внешней частью подъема (рис. 15), внутренней частью подъема (рис. 16), внутренней стороной стопы (рис. 17), серединой подъема (рис. 18), подошвой (рис. 19).



Рис.16



Рис.17



Рис.18

Во всех случаях, за исключением ведения подошвой, дриблинг осуществляется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение. Наиболее универсальным является ведение мяча внешней частью подъема и подошвой. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом как по прямой, так и, в случае плотной опеки со стороны соперников, по дуге или же с изменением направления.

Второй способ, осуществляемый мягким скользящим касанием мяча подошвой, обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет игрокам легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге.

При ведении мяча различными частями стопы удары-толчки выполняются так, чтобы мяч был как бы привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более, чем на 30-40 см. Лишь при контратаках, когда игрок выходит на оперативный простор, у него появляется возможность отпустить мяч на большее расстояние.



Рис. 19

Примерные упражнения

1. Игроки ведут мяч по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема.

2. Занимающиеся ведут мяч по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ноги.



Рис. 20

3. Занимающиеся упражняются в ведении мяча по кругу диаметром 1-2 м: по ходу часовой стрелки - внешней частью подъема правой ноги (рис. 20) или внутренней частью подъема левой ноги. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги.

Варианты: а) ведение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии (рис. 21), б) то же, но по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметром 1-1,5 м (рис. 22).

4. На площадке обозначается круг диаметром 6-7 м. Внутри него чертится другой круг, диаметр которого меньше первого на 1 м. Зона, ограниченная двумя окружностями, используется для ведения мяча. По ходу часовой стрелки упражняющиеся ведут мяч внешней частью подъема правой ноги, против хода часовой стрелки - внешней частью подъема левой ноги. Вариант: по ходу часовой стрелки мяч ведется внутренней частью подъема левой ноги, а против хода часовой стрелки внутренней частью подъема правой ноги.



Рис.21



Рис.22

5. Занимающиеся поочередно ведут мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии 3-х м друг от друга. Вокруг первой стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении линии, соединяющей обе

стойки, происходит смена бьющей ноги. После этого мяч ведется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д.). Вариант: при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.

6. Занимающиеся ведут мяч зигзагом без смены бьющей ноги. Смена направления происходит при каждом прикосновении к мячу: удар внешней частью подъема при перемещении вправо, удар внутренней стороной стопы при перемещении влево и т.д. (рис.23).

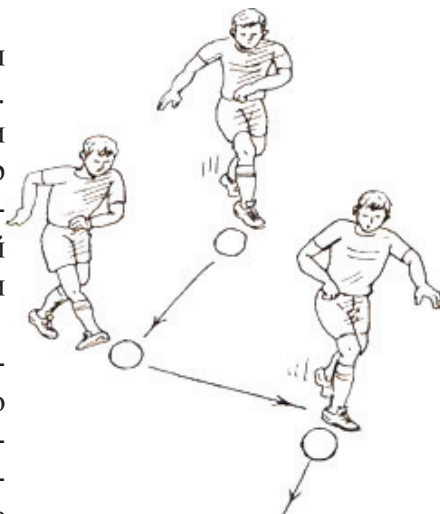


Рис.23

7. Игроки выполняют следующее упражнение: внешней частью подъема правой ноги мяч направляется вправо, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону этой же ногой, мяч переводится снова вправо внутренней стороной стопы левой ноги и т.д. Затем ведение осуществляется в другую сторону: внешней частью подъема левой ноги мяч направляется влево, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону, мяч переводится внутренней стороной стопы правой ноги (рис. 24) и т.д.

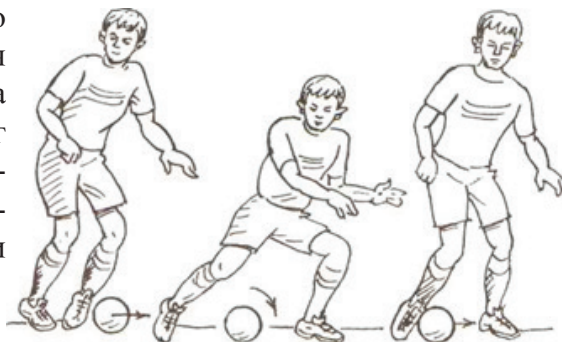


Рис.24

Техника вратаря

Ловля мяча снизу используется для овладения катящимися, опускающимися и низко (до уровня груди) летящими навстречу вратарю мячами. Взгляд вратаря устремлен на приближающийся мяч. Когда мяч оказывается рядом, вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз, ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или немного согнуты. В момент соприкосновения мяч подхватывается кистями снизу и подтягивается к животу. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней другую ногу (рис.25).

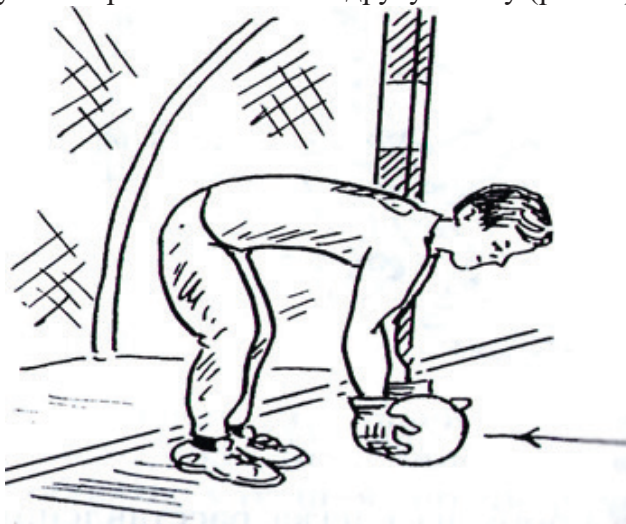


Рис.25

Для большей надежности ловлю катящихся на вратаря мячей рекомендуется осуществлять в стойке на одном колене (рис.26). При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается нару-



УРОК ФУТБОЛА



жу и опускается на колено опорной ноги. Руки вратаря, опущенные вниз, почти касаются поверхности площадки между его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу.

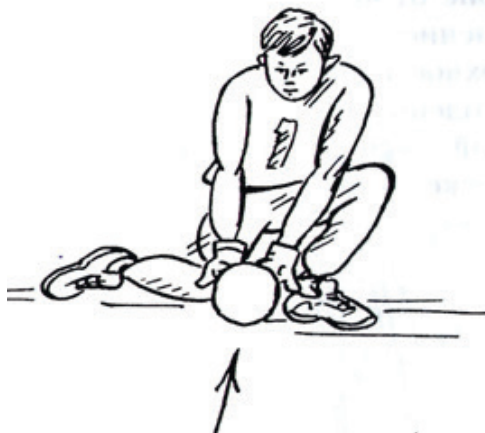


Рис.26

Примерные упражнения

1. Из основной стойки вратаря занимающиеся выполняют наклоны вперед, захватывают лежащий перед ними мяч и подтягивают его к груди и т.д.

2. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному. Стоящий перед колонной игрок накатывает мяч на головного игрока, который принимает основную стойку вратаря, наклоняется и ловит мяч. Затем ударом ног он направляет мяч низом обратно, а сам перебегает в конец колонны и т.д.

3. Несколько игроков встают в 8-12 шагах от ворот и ударом ног с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону.

Ловля мяча сверху (рис 27, 28) применяется для овладения летящих со средней траекторией (на уровне груди и голове), а также



УРОК ФУТБОЛА



высоко летящих и опускающихся мячей. Принимая исходное положение, незначительно согнутые руки выносятся вперед или вперед – вверх. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук. Ловля высоколетящих мячей в прыжке выполняется толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Примерные упражнения

1. Учащиеся набрасывают мяч над головой, а затем, поймав, опускают и заключают его в «угол», образованный предплечьями и грудью.
2. Вратари упражняются в парах. Встав в 2-х м. друг против друга, они поочередно подбрасывают мяч над партнером, который ловит его и прижимает к груди.



Рис.27



Рис.28

Примерные упражнения

3. Вратарь занимает место в середине ворот. Несколько учащихся с 8 - 10 м поочередно ударом с полулета по высокой траектории



УРОК ФУТБОЛА



направляют мячи в штрафную площадь так, чтобы вратарь выполнял ловлю в прыжке после движения в сторону и вперед.

4. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнеры поочередно набрасывают мячи с расстояния 7 -8 м то в одну, то в другую сторону от вратаря. Его задача – переместившись в соответствующую сторону приставными или скрестными шагами, поймать мяч.

Ловля мяча в падении – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно и сильно в сторону от вратаря; перехвата передач и «прострелов» вдоль ворот; отбора мяча в ногах у соперника.

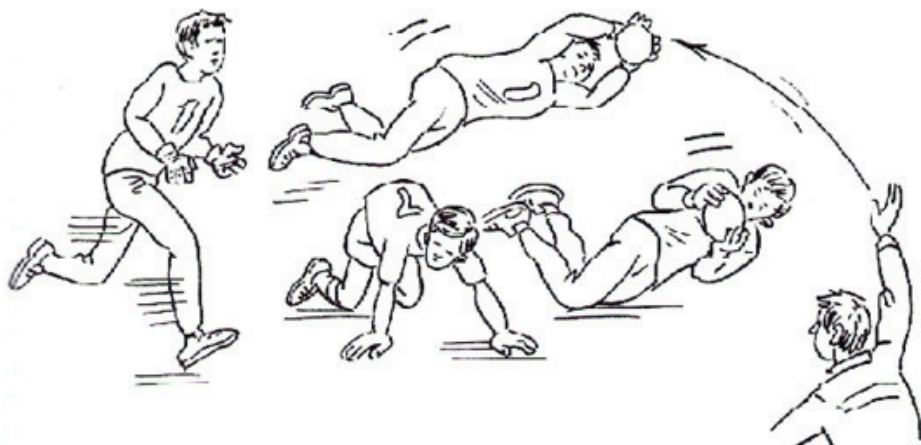


Рис.29

Примерные упражнения

1. Вратарь занимает место в середине ворот. Его партнер с 3-4 м верхом набрасывает мячи в сторону от вратаря так, чтобы тот ловил их в броске. Периодически занимающиеся меняются местами.

2. Вратарь встает в ворота, сооруженные из двух набивных мячей. Ширина ворот – 2 м. Его партнер, заняв позицию в 3 м от ворот, набрасывает мяч по крутой траектории в сторону от вратаря. Тот выполняет броски за мячом, пролетая над набивным мячом.



УРОК ФУТБОЛА



В том случае, когда невозможно выполнить ловлю мяча применяют отбивание мяча. Навстречу летящему мячу быстро выносятся одна или две руки. Отбивание производится чаще всего ладонями. Мяч рекомендуется направлять в сторону от ворот. Чтобы прервать «навесную» передачу вратарю необходимо отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. Отбивание выполняется на месте, в шаге, после различных перемещений и особенно часто в прыжке.

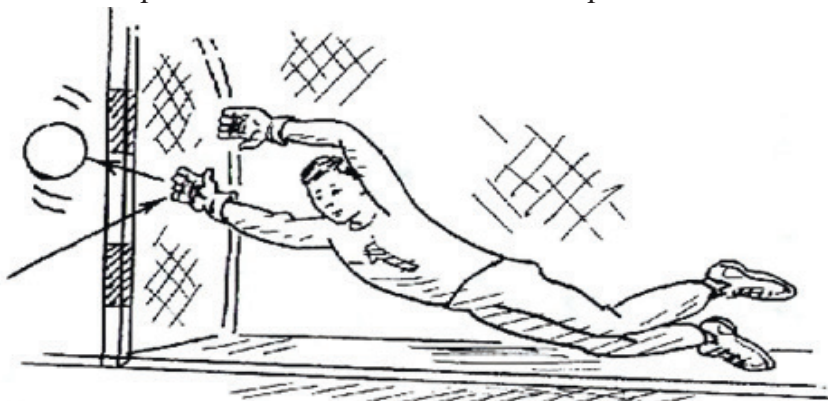


Рис. 30

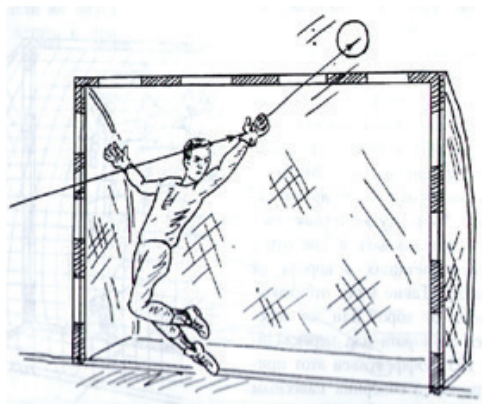


Рис. 31

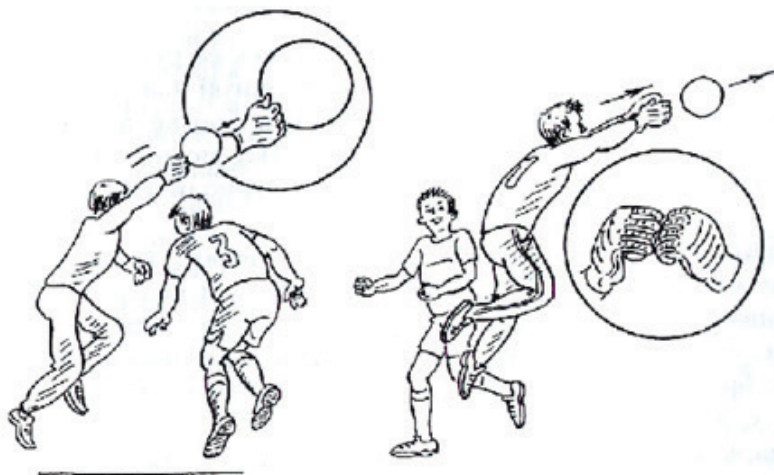


Рис.32

Перевод мяча. Цель - направить летящий в ворота мяч через верхнюю перекладину. В основном переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Перевод имеет определенную схожесть с отбиванием мяча. Он выполняется одной или двумя руками.

Дополнительные упражнения по технической подготовке вратарей.

1. Занимающиеся держат мяч в одной руке, выполняя этой рукой круговые движения вперед и назад. Упражнение выполняется попеременно правой и левой рукой.
2. Занимающийся вытягивает руки в стороны – вверх, перебрасывая мяч с руки на руку.



Рис.33



Рис.34

3. Занимающийся держит мяч в руках. Наклоняясь вперед, он бросает мяч между ног за спину так, чтобы он пролетел над головой. Выпрямившись, поймать мяч перед собой.

4. Занимающийся занимает позицию перед линией ворот. Его партнер встает позади вратаря, в вытянутых руках держит мяч на уровне груди. Вратарь, поворачиваясь вправо – назад и влево – назад, касается мяча двумя руками. Вариант: Вратарь принимает основную стойку, повернувшись спиной к партнеру. Тот стоит в 5 м от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу он бросает мяч в сторону вратаря. Тот быстро разворачивается на 180 градусов и ловит мяч.

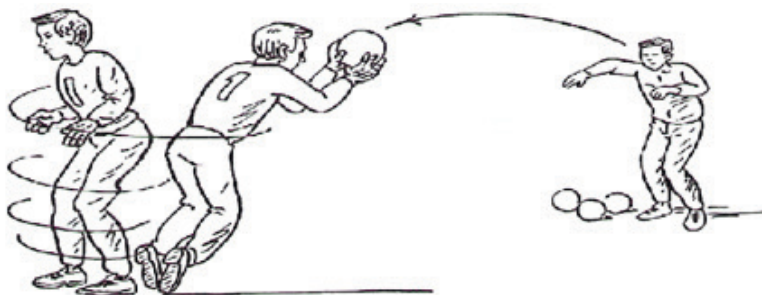


Рис.35

5. Наклонившись вперед, вратарь перекладывает мяч из рук в руки вокруг туловища или ног. Вариант: а) мяч перекладывается из рук в руки по «восьмерке»; б) мяч перекачивается по поверхности площадки вокруг ног или по «восьмерке»; в) мяч прокатывается по площадке между ног, повернувшись назад, вратарь ловит мяч двумя руками.



Рис.36



Рис.37

Обманные движения - финты

Цель этих технических приемов – сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Финты выполняют как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: первого – ложного движения и второго – истинного движения. Последнее начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманные движения. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы соперник его хорошо видел, а истинное – быстро, чтобы соперник не успел на него среагировать. Важно научить учащихся выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок верил в намерения футболиста, владеющего мячом.



УРОК ФУТБОЛА



Освоение финтов рекомендуется начать с целого ряда упражнений без мяча.

1. После медленного бега выполнить рывок вправо (влево) или по ходу движения.
2. После быстрого бега выполнить резкую остановку, а затем рывок вправо (влево).
3. Бег змейкой между стоек.
4. Рывок вперед, затем выпад в сторону и вновь – рывок и т.д.
5. Выполнив ускорение, сделать остановку с предварительным обманным движением туловищем.
6. Подвижная игра «Пятнашки».

После того, как будут освоены эти упражнения, следует перейти к разучиванию финтов с мячом.

Примерные упражнения



1. Игроки ведут мяч по прямой, имитируя остановку подошвой, затем вновь продолжают движение и вновь выполняют имитацию остановки мяча подошвой и т.д. Вариант: то же, но после имитации остановки бьющая нога проносится вправо (влево) от мяча, а игрок рывком уходит с мячом вперед или в сторону и т.д.

2. Занимающиеся принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекачивание мяча (внутренней стороной стопы) с ноги на ногу.



УРОК ФУТБОЛА



По мере освоения упражнения игроки увеличивают амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад. Затем выпады выполняются с дополнительными двумя – тремя шагами с возвращением на исходную позицию.

4. Игроки выполняют ведение. По сигналу они «подтягивают» мяч, находящийся чуть впереди, на себя подошвой, разворачиваются на 180 градусов в сторону ноги, ведущей мяч, продолжив ведение в противоположном направлении, и т.д.

5. Занимающиеся ведут мяч по кругу. По звуковому сигналу они разворачиваются на 360 градусов и продолжают ведение мяча: после одного свистка – поворот влево, после двух – вправо.

После освоения этих упражнений переходят уже непосредственно к разучиванию финтов. Последовательность разучивания: сначала изучаются финты, основанные на изменении скорости движения игрока, ведущего мяч, затем – финты, основанные на одновременном изменении скорости и направления бега.

Финт «уходом» основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения. Сначала атакующий игрок демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении. Последний, пытаясь, перекрыть это направление, перемещается в ту же сторону. Атакующий же игрок, быстро изменив направление своего движения, проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.

Финт «уходом с ложным замахом на удар» выполняется как в обороне, так и в процессе атакующих действий. Когда игрок, владеющий мячом, сближается с соперником, он выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника. В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода:



УРОК ФУТБОЛА



вперед, вправо или влево.

Финт «остановка мяча подошвой». Атакующий игрок ведет мяч. Ему поперек движется соперник, стремясь преградить проход вперед. Заметив этот маневр соперника, атакующий игрок накладывает на мяч подошву, подтягивает мяч на себя и, пропустив пробегающего мимо по инерции соперника, проталкивает мяч вперед, рывком продолжив ведение.

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 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.

Вбрасывание мяча

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



УРОК ФУТБОЛА



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.

Технические комплексы

Ознакомление с приемами контроля мяча на месте и в движении

Комплекс № 1

Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и в разные стороны в движении

1. Ведение мяча вперед и обратно после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой.



УРОК ФУТБОЛА



2. Ведение мяча между фишками левой ногой.
3. Ведение мяча между фишками правой ногой.
4. Ведение мяча по квадрату и треугольнику. Выполняется правой и левой ногой: внутренней и внешней стороной стопы. При ведении мяча смотреть на мяч впереди бегущего игрока.
5. Ведение мяча вслепую с помощью суфлёра, партнёра, который корректирует положение и нахождение мяча, маршрут движения.
6. Ведение мяча по прямой, делая на каждый шаг одно касание внешней и внутренней частью подъема.
7. Ведение мяча зигзагом вправо два-пять метров, и влево.
8. Удержание и отбор мяча. Один игрок производит отбор мяча посредством выбивания, подката, толчком в плечо и т.п., а игрок с мячом удерживает мяч ведением дальней от соперника ногой, укрыванием мяча опорной ногой, телом.

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.



УРОК ФУТБОЛА



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 в движении.

2. Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке, двигаясь вперед.

3. Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, продвигаясь вперед.

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).



УРОК ФУТБОЛА



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 покатыть мяч за опорную ногу — покатыть в сторону внутренней стороны стопы.

10. Эластико - наклонить корпус вправо и толкнуть мяч внешней стороной стопы в этом же направлении, затем перенести центр тяжести влево, переложить мяч на внутреннюю сторону стопы и оббежать соперника.

11. Рабона - надо завести под опорную правую ногу свободную левую и выполнить навес, передачу или удар.

Комплекс № 5

Система подводящих упражнений для обучения удару по мячу

1. Удар подъемом.

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.

5. Удар внутренней стороной стопы.

6. Удар внутренней стороной стопы вперед.

7. Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы.

8. Удар подъемом по летящему мячу.

9. Удар подъемом по летящему мячу двумя ногами.

10. Удар внешней стороной стопы.

11. Удар внешней стороной стопы двумя ногами.



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;
- 7) равновесие (в динамических и статических условиях).



УРОК ФУТБОЛА



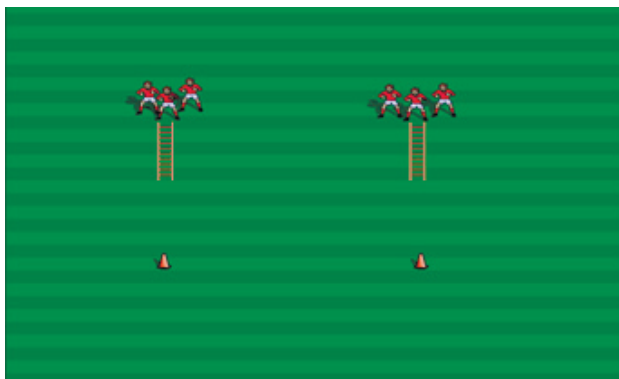
Базовая и специальная координация

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.

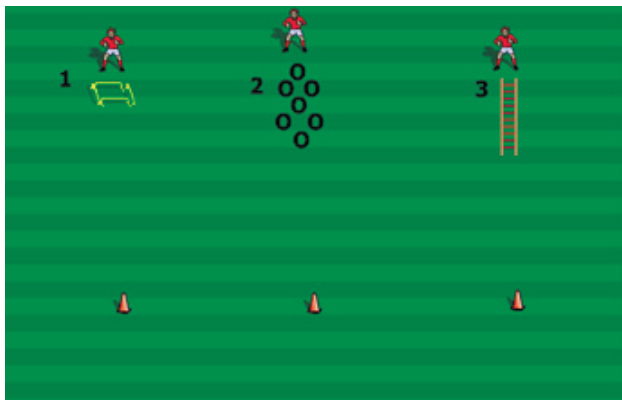
Базовая координация Комплекс № 1



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.

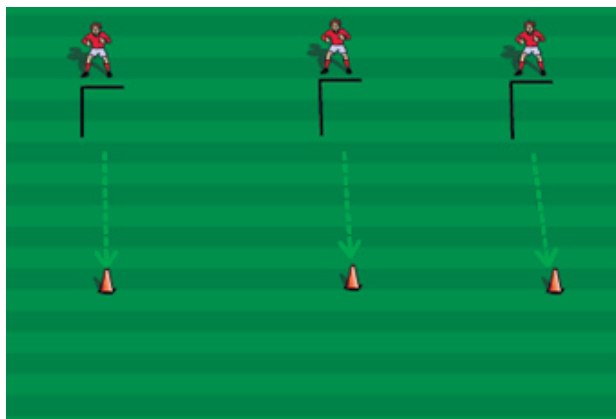
3. Прыжки с одной ноги на две, в центр каждого кольца (Классики).



УРОК ФУТБОЛА

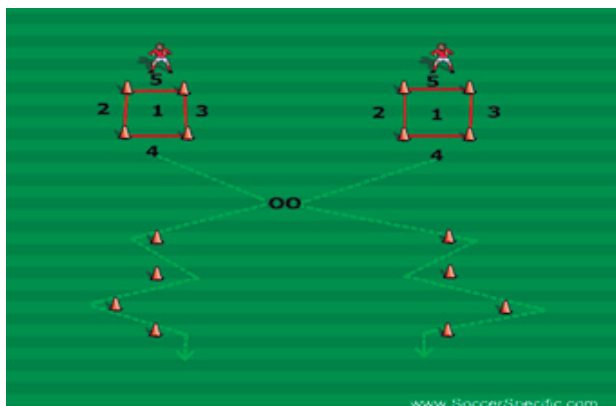


Комплекс № 3



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

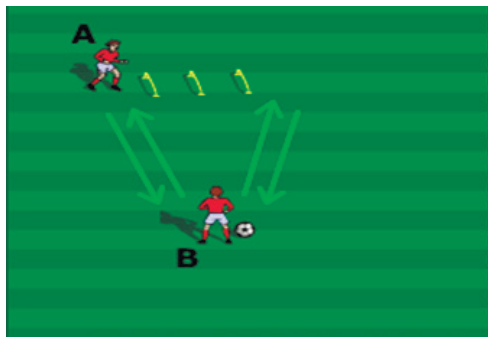


УРОК ФУТБОЛА



Специальная координация

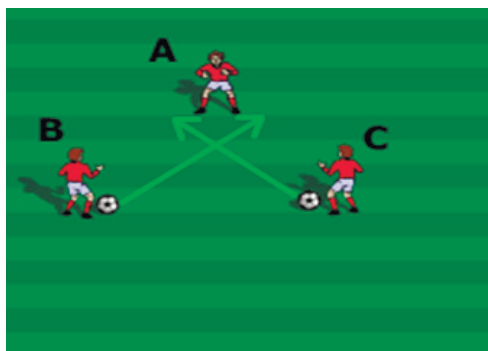
Комплекс № 1



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





УРОК ФУТБОЛА



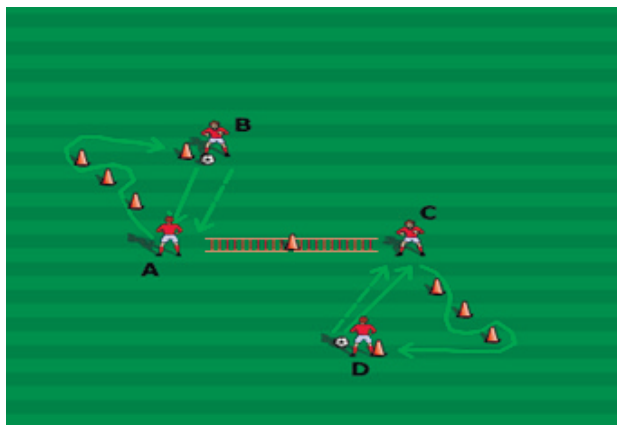
Отражение мяча на каждый шаг (упражнение выполняется в тройках).

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



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.

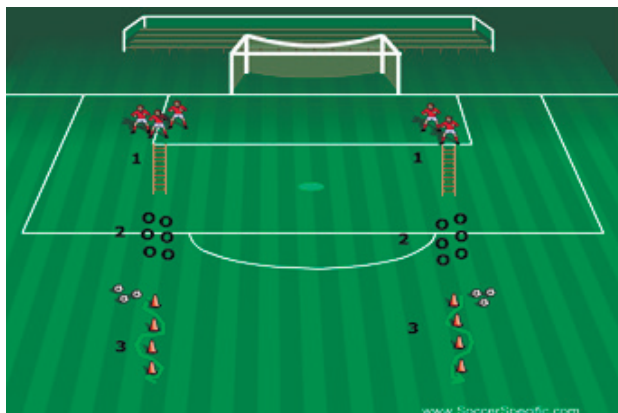


УРОК ФУТБОЛА



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).

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 ФИЗИЧЕСКОЙ И 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 учащихся 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.

Результаты тестирования – это не определение: плохой –хороший, а проверка подготовки в процессе обучения и воспитания, как на уроках физкультуры, так и на уроках футбола.

Контрольные испытания должны проводиться два раза в год: в сентябре и мае.

В таблице представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

Тесты физической подготовленности

Бег 30 метров с высокого старта

Два учащихся с высокого старта бегут по сигналу прямой отрезок 30 метров, измерения производятся секундомером. Выполняется две попытки с отдыхом между ними 2 минуты, в зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту с места

На середине одной из линий квадрата (50х50), прикрепляется прибор конструкции Абалакова В.М.. Учащийся надевает пояс и



УРОК ФУТБОЛА



встает внутри квадрата. Записывается цифра, определяющая исходное положение ленты. Затем по команде выполняется прыжок. Разница между исходным и конечным показателями дает высоту подскока. Результат засчитывается только в случае приземления испытуемого в квадрат. Выполняется две попытки. Учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Учащийся становится за контрольной линией. Сбоку от него, наносится 3-метровая шкала с делениями. Измерение проводится по общепринятым правилам. Выполняется три попытки, засчитывается лучший вариант.

Тесты для контроля физической подготовленности учащихся

№	Контроль упражнения	5 класс			6-7 класс			8-9 класс			10-11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.(сек)	5,6	6,0	6,2	5,4	5,6	5,8	4,5	4,8	5,3	4,2	4,4	4,6
2	Прыжки в высоту с места (см)	38	34	30	45	42	38	50	48	40	52	48	45
3	Прыжок в длину с места (см)	170	140	120	180	160	150	220	200	180	230	210	190

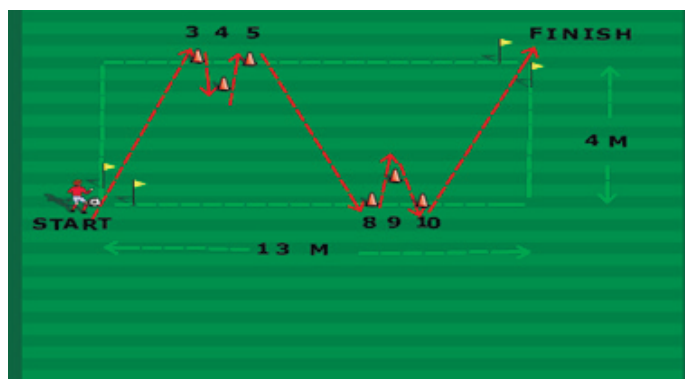
Тесты для контроля уровня координационных способностей

Тест на координацию с мячом и без мяча

Способности к согласованию движения и чувству мяча



УРОК ФУТБОЛА



Выставлен прямоугольник 13х4 метра. На больших сторонах установлены конуса, 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	5 класс			6-7 класс			8-9 класс			10-11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Способности к согласованию движения и чувству мяча	14	15	16	12	13	14	9,5	10,0	10,5	8,7	9,0	9,3



УРОК ФУТБОЛА



Точность передач. Чувство мяча

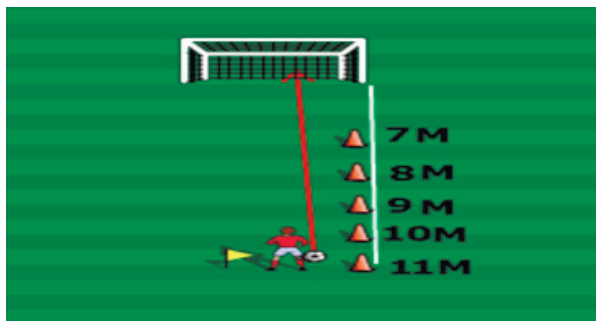


Игрок располагается с мячом в середине квадрата со сторонами 1,5 метра. Перед ним на расстоянии 3-х метров расположена стенка (скамейка). Ученик направляет мяч в стенку.

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

№	Контроль упражнения	5 класс			6-7 класс			8-9 класс			10-11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Чувство мяча, точность	10>	8-9	<7	12>	10	<8	14>	12	10	16>	14	12

Удары по воротам. Чувство мяча, согласование движений





УРОК ФУТБОЛА



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:

5 класс - с 7-8 метров; пересечение линии ворот по воздуху.

6-7 класс – с 9-10 метров, пересечение линии ворот по воздуху

8- 11классы с 11 метров, пересечение линии ворот по воздуху

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

Жонглирование мячом в ограниченном пространстве (квадрат 8х8м)



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

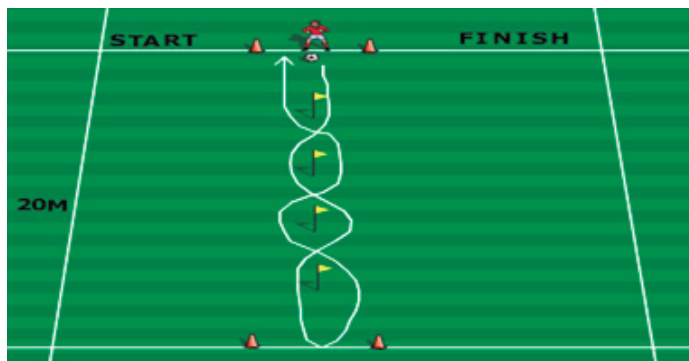
№	Контроль упражнения	5 класс			6-7 класс			8-9 класс			10-11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Жонглирование	15>	12	10	25>	20	15	35	30	25	50	40	35



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	5 класс			6-7 класс			8-9 класс			10-11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Ведение мяча на отрезке 20м	14<	14,1 -	15,1 -	13<	13,1 -	14,1 -	12,5 <	12,6 -	13,3 -	12<	12,1 -	12,7 -
			15,0	17,0		14,0	15,0		13,2	13,8		12,6	13,5

Ожидаемые результаты

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

- **теоретические знания:** представления о футболе как одной из наиболее массовых спортивных игр, влияющей на физическое развитие и здоровье; факты из истории возникновения и развития футбола; основы требований, предъявляемых к спортивной одежде и обуви для занятий футболом, техника безопасности, правила подвижных игр, правила соревнований по футболу;

- **практические умения и навыки:** умение самостоятельно выбирать место для занятий футболом; умения и навыки владения



УРОК ФУТБОЛА



мячом, позволяющие играть в футбол в составе команды класса, школы на уроке и во внеурочное время; умения и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности.

РАЗДЕЛ 6: ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПЛАН-КОНСПЕКТЫ ПО УРОКУ ФУТБОЛА

1. ПЛАНЫ УРОКОВ ДЛЯ 5-7 КЛАССОВ (№№ 49-93)

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 49

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: контроль мяча и смена направления движения

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи № 3, № 4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●Обучение ведению мяча «в шаге» и развороту внешней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			



УРОК ФУТБОЛА



3.	<p>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</p> 	8 мин	<p>Задача: научить техническим элементам: «ведение мяча в шаге», и «разворот внешней стороной стопы».</p> <p>Содержание: учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча на встречу друг-другу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах (имитирующий удар или передачу), с последующим разворотом внешней стороны стопы, и движением в противоположную сторону.</p> <p>Требования: в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>
4.	<p>ИГРА «ДОГОНИ ПАРТНЕРА»</p> 	12 мин	<p>Задача: научить ведению мяча со сменой направления и ритма движения.</p> <p>Тренер 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, тренер начинает игру.</p>



УРОК ФУТБОЛА



8
мин

Содержание: Разделить всех детей на группы по 3 человека – 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. Требования: 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.



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча и разворотов. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 50

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Контроль мяча и смена направления движения

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●Обучение ведению мяча «в шаге» и развороту внутренней стороной стопы .

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ С ВЕДЕНИЕМ И РАЗВО- РОТАМИ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить техниче- ским элементам: «ведение мяча в шаге», и «разворотом внутренней стороной стопы». Содержание: учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча на отрезках А-В и С-Д. Пары без мяча двигаются на отрезках А-С и В-Д. После 5-7 касаний мяча, учащийся



УРОК ФУТБОЛА



			<p>выполняет замах (имитирующий удар или передачу), с последующим разворотом Внутренней стороной стопы, и движением в противоположную сторону. Игроки без мяча приближаются но не отбирают мячи-имитируют игру в обороне, и переключаются от одного игрока, к другому.</p> <p>Требования: в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой, синхронность действий в парах, не спешить двигаться если партнер с мячом или без мяча опаздывает.</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 1X1 СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ	10 мин	<p>Задача: научить дриблингу на скорости, быстроте реагирования, и развороту внутренней стороной стопы</p> <p>Содержание: два ученика расположены лицом друг к другу. Один с мячом, второй без мяча. Тот, кто с мячом «ведущий» начинает выполнять перед противником движения с мячом на месте в течении 4-5 секунд, затем неожиданно срывается с места, с целью пресечь одну</p>





УРОК ФУТБОЛА



		<p>из двух линий коридоров между конусами. Второй ученик без мяча старается одновременно пересечь ту же линию без мяча. По ходу ведения с мячом ученик может неожиданно развернуться в противоположную сторону, с целью обмануть противника. Кто первым пересечет линию коридора, получает 1 очко. Через некоторое время команды меняются ролями.</p> <p>Требования: ведение мяча в шаге, максимально быстро и качественно, выполнять движения с мячом на месте, быстрый разворот с мячом на 180 градусов при помощи внешней стороны стопы.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	<p>14 мин</p> <p>Задача: закрепление технических навыков контроля и разворотов с мячом. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	14 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 51

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: контроль мяча и смена направления движения

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●Обучение ведению мяча «в шаге» и развороту внутренней стороной стопы .

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	<p>Задача: ознакомить с техническими элементами: «ведение мяча в шаге», и «развороту внутренней стороной стопы».</p> <p>Содержание: учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча на встречу друг-другу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах (имитирующий удар или передачу), с</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>последующим разворотом внутренней стороной стопы, и движением в противоположную сторону.</p> <p>Требования: в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой.</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 1X1 СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ</p> 	10 мин	<p>Задача: научить дриблингу на скорости, быстроте реагирования, и развороту с мячом внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: два ученика с мячами расположены лицом друг к другу, перед конусами на расстоянии 4-5 метров. Один «ведущий» начинает выполнять перед конусом движения с мячом на месте.</p> <p>Варианты: перекаты мяча с ноги на ногу, наступания на мяч подошвами обеих ног и др. Второй ученик повторяет за ним движения. Через 4-5 секунд «ведущий» неожиданно выполняет движение с мячом в один из 2-х коридоров шириной 5 метров, удаленных на расстояние 8-10 метров от учеников. Второй ученик должен среагировать, и постараться так же провести мяч в</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>этот же коридор. По ходу движения «ведущий» должен неожиданно поменять направление движения (1-3 раза). Кто первым пересечет линию коридора, получает 1 очко. Через некоторое время команды меняются ролями.</p> <p>Требования: ведение мяча в шаге, максимально быстро и качественно, выполнять движения с мячом на месте</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и разворотов с мячом. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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</p>





УРОК ФУТБОЛА



			эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 52 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Дриблинг и удар по воротам

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу и удару серединой подъема.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ-УДАР 	8 мин	Задача: Обучение удару серединой подъема. Содержание: Игрок А выполняет передачу игроку В (после чего перемещается в противоположную сторону). Игрок В принимает мяч «в шаг», после чего движется в направлении конуса, обводит его и защитника (играющего пассивно) левой ногой, и левой пробивает по



УРОК ФУТБОЛА



			<p>воротам. Потом с другой стороны выполняются те же взаимодействия, только игрок обводит и пробивает правой ногой.</p> <p>Требования: правильная постановка опорной ноги, удар в середину мяча, тянуть носок после выполнения удара.</p>
4.	<p>ЕДИНОБОРСТВА 1Х1</p> 	10 мин	<p>Задача: обучение дриблингу в единоборстве 1 в 1.</p> <p>Содержание: три группы по 4 игрока. Ученик А делает передачу ученику В, который отрывается от защитника, встречающего его, и приняв мяч обыгрывает его 1 в 1, и старается вывести мяч за линию, обороняемую защитником. Если защитник отобрал мяч, то он отдает мяч своему партнеру за спиной, который выполняет обыгрыш 1в 1. В упражнении подсчитываются очки: какая команда больше совершит успешных атакующих действий.</p> <p>Требования: своевременность открываний, прием</p>



УРОК ФУТБОЛА



			мяча с уходом, смена ритма при обыгрыше соперника, игра в отборе.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	10 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площад-размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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 настроя и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 53 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Дриблинг и удар по воротам

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу и удару серединой подъема.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ-УДАР 	8 мин	Задача: обучение удару серединой подъема. Содержание: 2 группы по 5-6 учеников + 2 вратаря. Ученики А и В двигаются с мячом и выполняют синхронно поперечную передачу по земле в центр площадки. А принимает мяч от В и бьет в ворота, В принимает мяч от А и бьет в ворота. Ученики бьют в ворота после приема,



УРОК ФУТБОЛА



			<p>и меняются сторонами.</p> <p>Требования: правильная постановка опорной ноги, удар в середину мяча, в незащищенную область ворот, тянуть носок после выполнения удара.</p>
4.	ЕДИНОБОРСТВА 1X1	 <p>10 мин</p>	<p>Задача: закрепление дриблинга в единоборстве 1 в 1.</p> <p>Содержание: две команды по 4 ученика +2 вратаря. Площадка А: команды играют в двое ворот. Мяч вводится вратарем одному из своих игроков, который в дефиците времени и пространства идет в обыгрыш 1 в 1. Очки начисляются за забитый мяч.</p> <p>Площадка В: команды играют в двое больших и двое маленьких ворот (флажками отмечены на рисунке). Очки начисляются за забитые мячи в большие ворота, после обыгрыша соперника или за прохождение с мячом через малые ворота.</p> <p>Требования: своевременность открываний, прием мяча с уходом, смена ритма</p>



УРОК ФУТБОЛА



			при обыгрыше соперника, игра в отборе.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	10 мин	Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 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 № 54 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Дриблинг и удар по воротам

Преподаватель:

Инвентарь: •Фишки •Манишки •Переносные ворота •Мячи №3, №4 •Конусы •Стойки

Задачи: • Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу и удару серединой подъема.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ-УДАР 	8 мин	Задача: обучение обманным движениям спиной к сопернику. Содержание: А делает передачу В, который располагается спиной к воротам. В принимает мяч. После ложных обманных движений с разворотом, ведет мяч и выполняет передачу низом на А, который бьет по воротам после



УРОК ФУТБОЛА



			<p>обработки мяча. А и В меняются ролями, С и D делают тот же алгоритм взаимодействия. Требования: плотность передачи. Зрительный контакт. Согласованность частей тела (рук, ног, корпуса), при выполнении ложных движений. Точность в завершающем ударе.</p>
4.	<p>ЕДИНОБОРСТВА 1Х1</p> 	10 мин	<p>Задача: обучение ложным обманным движениям и дриблингу.</p> <p>Содержание: от 4 до 8 учеников + вратарь. Площадка А: ученик выполняет ведение мяча в квадрате, выполняя ложные обманные движения. Затем наносит удар по воротам. Поочередно работают две группы. Площадка В: ученик выполняет ведение мяча в квадрате. Защитник вступает в отбор. После чего ученик, выполняя дриблинг, старается обыграть защитника и нанести удар по воротам. Варианты: отбор пассивный, отбор активный.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Требования: работа голеностопов, выполнение финтов правой и левой ногой в правую и левую сторону для координационной симметричной подготовки.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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, применение обманных движений корпусом, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 55

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Передача и прием - уход с мячом, катящимся по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ В СВОБОДНУЮ ЗОНУ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: 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-ухода с мячом, как показа



УРОК ФУТБОЛА



			<p>но на рисунке .</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. После прием-ухода, выполнять разворот с мячом по заданию тренера.</p>
4.	<p>КВАДРАТ 4Х1</p> 	<p>10 мин</p>	<p>Задача: закрепить прием мяча в движении, и смену направления движения мяча.</p> <p>Содержание: в прямоугольнике четыре игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Один игрок пытается его отобрать в течении 50 секунд.</p> <p>Требования: 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>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p>	<p>14 мин</p>	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление</p>



УРОК ФУТБОЛА



с пространственной ориентацией игроков во время игры.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).

Ворота размером 1м х 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 № 56

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Передача и прием - уход с мячом, катящимся по траве
Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: 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-третьим касанием отдает мяч левой ногой игроку В, после чего меняет позицию,



УРОК ФУТБОЛА



		<p>подстраиваясь под игрока В. Игрок В выполняет передачу на игрока А. В этот раз игрок А принимает мяч левой ногой, и за счет прием-ухода в противоход переводит мяч под правую ногу, которой и выполняет передачу на игрока С. Через 1 минуту игроки меняются местами по часовой стрелке.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Смена направления движения за счет приема-ухода с мячом.</p>
4.	<p>КВАДРАТ 4Х1</p> 	<p>10 мин</p> <p>Задача: закрепить прием мяча в движении, и смену направления движения мяча.</p> <p>Содержание: в прямоугольнике четыре игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Один игрок пытается его отбирать в течении 50 секунд.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. При перекрывании линии передачи обороняющимся игроком, выполнять разворот с мячом</p>



УРОК ФУТБОЛА



			и смену направления движения. Касаний не ограничено. Принимать мяч, и выполнять передачи левой и правой ногой.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 57

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Передача и прием - уход с мячом, катящимся по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: в группе участвует 5-6 человек. Ученик с мячом (в красном) выполняет передачу партнеру, и на скорости его атакует (без отбора). Ученик принимающий мяч должен произвести прием мяча в движении, и пройти с ним в один из двух коридоров



УРОК ФУТБОЛА



			(между конусами). После прохождения свободной зоны ученик передает мяч на противоположную сторону, и бежит на скорости к игроку (без отбора мяча). Действия повторяются.
4.	КВАДРАТ 4X1 	10 мин	<p>Задача: закрепить прием мяча в движении, и смену направления движения мяча.</p> <p>Содержание: в прямоугольнике четыре игрока за счет передач внутренней стороной стопы контролируют мяч. Один игрок пытается его отбирать в течении 50 секунд.</p> <p>Требования: 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>



УРОК ФУТБОЛА



5. ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.



14
мин

Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 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 № 58 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Ведение и передача мяча

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы в движении. Закрепление ведения мяча «в шаге».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ВЕДЕНИЕ-ПЕРЕДАЧА 	8 мин	Задача: научить передачам мяча в движении. Содержание: ученики разбиты в пары. На пару мяч. Ученик с мячом выполняет ведение мяча по прямой 3-5 метров, и выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы своему партнеру, который движется параллельно



УРОК ФУТБОЛА



			<p>в 5-7 метрах от него. Приняв мяч, второй ученик выполняет те же действия. Так передавая мяч друг другу ученики проходят определенную дистанцию, и передают мяч следующей паре.</p> <p>Требования: прием мяча в движении, при передаче мяча следить, чтобы носок опорной ноги и весь корпус был расположен в сторону партнера, принимающий мяч игрок должен быть немного впереди пасующего, с одной стороны выполняется передача правой ногой, партнер выполняет передачу левой ногой.</p>
4.	<p>ЭСТАФЕТА</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить ведение мяча «в шаге»</p> <p>Содержание: Номера 1 команд красных и белых стоят на линии старта. Номера 2- на расстоянии 10м от 1-х, номера 3 – на расстоянии 10м от 2-х. На расстоянии 10 м от позиций 3-х номеров ставится по одному конусу для каждой команды для финиша. По сигналу учителя номера 1 начинают</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>посредством ведения мяча двигаться к номеру 2, номера 2 подхватив мяч, двигаются к номерам 3, которые двигаются к финишу. Выигрывает та команда, чей номер 3 доберется до линии финиша первым. Далее игра начинается заново, только игроки меняются ролями.</p> <p>Требования: выполнять ведение мяча поочередно правой, левой ногой различными частями стопы а также подъемом, <i>на каждый шаг.</i></p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>Требования: 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 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 № 59 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Ведение и передача мяча

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы в движении. Закрепление ведения мяча «в шаг».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ВЕДЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА	8 мин	Задача: научить передаче мяча внутренней стороной стопы в движении. Содержание: Игроки делятся в парах. Одновременно начина двигаться по направлению к конусам и находясь перед ним игрок 1 делает передачу партнеру (игроку 2) и продолжает движение без мяча.



УРОК ФУТБОЛА



		<p>Игрок 2 с мячом продвигается к следующему конусу, и отдает передачу на игрока 1. Так двигаясь от одного конуса к другому ученики проходят дистанцию. В данном упражнении конус заменяет соперника, можно использовать пассивного игрока в упр. Варьировать расстояние между конусами.</p> <p>Требовать в момент передачи мяча разворачивать корпус и носок опорной ноги в сторону передачи, прием мяча в движении, пас обеими ногами.</p>
4.	<p>ЭСТАФЕТА</p> 	<p>Задача: закрепить умения ведения и передачи мяча.</p> <p>Содержание: Ученики двух команд разделены на две подгруппы, которые расположены в противоположных сторонах. По сигналу учителя ученики выполняют ведение мяча от линии 1 до линии 2, делают передачу ученику противоположной подгруппы, после чего бежит и становится у него за спиной на</p> <p>10 мин</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>линии 3. Игрок с мячом выполняет ту же последовательность действий, перемещаясь в обратном направлении, и встает за игроком на линии 1 и т.д.</p> <p>Требование: ведение и передача мяча обеими ногами, освоение непрерывной цепочки действий, плотность передач, постановка опорной ноги, ведение мяча «в шаге» с поднятой головой для оценки ситуации.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, поддер-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			ние высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 60 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Ведение и передача мяча

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы в движении. Закрепление ведения мяча «в шаге».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ВЕДЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА 	8 мин	Задача: научить передачам мяча в движении Содержание: ученики разбиты в парах. На пару мяч. Ученик движется с мячом по прямой 3-5 метров, и выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы своему партнеру, который движется параллельно в 5-7 метрах от



УРОК ФУТБОЛА



			<p>него. Мяч должен пройти между конусами, расположенными в 3 метрах друг от друга. Приняв мяч, второй ученик выполняет те же действия. Так передавая мяч друг другу ученики проходят определенную дистанцию, и передают мяч следующей паре.</p> <p>Требования: прием мяча в движении. При передаче мяча следить, чтобы носок опорной ноги и весь корпус был расположен в сторону партнера. Принимающий мяч игрок должен быть немного впереди пасующего. С одной стороны выполняется передача правой ногой, партнер выполняет передачу левой ногой. Правой ногой прием-правой ногой передача, левой ногой прием-левой ногой передача.</p>
4.	ЭСТАФЕТА	10 мин	<p>Задача: закрепить ведение мяча «в шаге»</p> <p>Содержание: в эстафете участвуют две команды. По сигналу учителя ученик посредством ведения мяча " в шаге" движется к флажку,</p>



УРОК ФУТБОЛА



		<p>добегая до него, оставляет мяч, разворачивается и возвращается в исходную позицию, передав эстафету своему партнеру, который выдвигается к флажку, подхватив мяч, через ведение мяча возвращается в исходную позицию. Последующие партнеры выполняют ту же последовательность действий. Требования: выполнять ведение мяча поочередно правой, левой ногой различными частью стопы а также подъемом, с поднятой головой для оценки ситуации.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	<p>14 мин</p> <p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			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 № 61

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Прием мяча летящего или скачущего по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ● Обучение обработке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке летящего мяча под подошву. Содержание: у каждого ученика мяч. Ученик подбрасывает мяч на уровне головы, и затем останавливает его приемом под подошву. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливать.



УРОК ФУТБОЛА



4. ПОДВИЖНАЯ ИГРА

10
мин



Задача: обучение остановке мяча летящего или скачущего по траве.

Содержание: ученики распределяются по площадке по 5 человек по станциям. На первой станции ученики разбиваются по парам, по очереди набрасывая мяч своему партнеру по воздуху или отскоку от земли по указанию учителя. Второй ученик обрабатывает мяч. На второй станции: игрок 1 перемещается от конуса к конусу произнося имя игрока обработавшего мяч на станции № 1. До бежав до ученика 2 передает ему эстафету. Учитель фиксирует правильность названных имен каждым из учеников во время пробега-ния круга. Чем больше названо имен, тем больше очков. Команды меняются ролями. Требования: держать в поле зрения и мяч, и игрока, им владеющего; подстроение под мяч, работа голеностопов, пластичность движений.



УРОК ФУТБОЛА



5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 62

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Прием мяча летящего или скачущего по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча, летящего по воздуху. Содержание: у каждого ученика мяч. Ученик подбрасывает мяч на уровне головы, и затем останавливает его в движении внутренней стороной стопы. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плав-

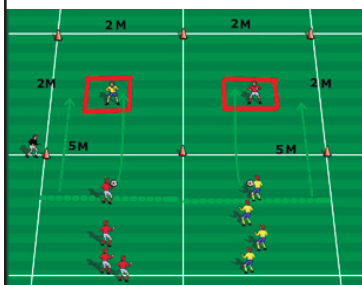


УРОК ФУТБОЛА



4. ПОДВИЖНАЯ ИГРА

10
мин



ные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.

Задача: научить приему мяча летящего по воздуху.

Содержание: участвуют две команды. По одному человеку от каждой команды становятся в середину квадрата сторонами 2х2 метра. Игроки находятся на расстоянии 5 метров с мячами. Мяч набрасывается руками по невысокой траектории, точно на игрока в квадрате. Его задача обработать мяч таким образом, что бы он не выкатился за пределы квадрата. Подсчитываются штрафные очки. У кого меньше-тот и победил. «Водящие» меняются через 1-1.5 минуты.

Требования: мяч набрасывать по траектории, не слишком превышающую рост ученика, мягкие уступающие движения при обработке мяча.



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и обработки мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 63

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Прием мяча летящего или скачущего по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча, летящего по воздуху. Содержание: у каждого ученика мяч. Ученик подбрасывает мяч на уровне головы, и затем останавливает его в движении внутренней стороной стопы. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к



УРОК ФУТБОЛА



			земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.
4.	ПОДВИЖНАЯ ИГРА 	10 мин	<p>Задача: обучение приему мяча летящего или скачущего по траве.</p> <p>Содержание: ученики делятся на две команды, причем каждому игроку красных назначается конкретный соперник в команде желтых (1 -1, 2 – 2 и тд). Игроки красных с мячами рассредоточиваются по площадке, а их соперники располагаются за ее пределами. По сигналу ученики в красной форме держа мяч в руках, подбрасывают мяч вверх и обрабатывая мяч в движении пытаются укрыть мяч корпусом от соперника. Желтые устремляются на площадку и пытаются отобрать мяч у своих соперников. Как только мяч отобран, оба игрока выходят за пределы площадки. Выигравшей считается та команда, которая провела на площадке большее время.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			Требования: держать в поле зрения и мяч, и игрока; подстроение под мяч, работа голеностопов, пластичность движений.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари	14 мин	Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 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.



УРОК ФУТБОЛА



Заключительная часть (2 минуты)

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



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 64

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Ориентация в пространстве. Ознакомление с индивидуальной тактикой в атаке

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение открыванию под мяч.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить открыванию под мяч. Содержание: 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



УРОК ФУТБОЛА



			<p>перехватывать передачи, за что ему начисляются балы.</p> <p>Задача игроков так открываться в свободную зону, чтобы противник не смог перехватить мяч.</p> <p>Требования: объяснить детям, что для того, чтобы передача от одного партнера дошла до другого, <i>необходимо, чтобы линия или зона передачи ни кем не перекрывалась</i>, как показано на рисунке.</p>
4.	ИГРА 2Х2 НА ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ	10 мин	<p>Задача: закрепить открывания под мяч.</p> <p>Содержание: в прямоугольнике 20х20 м соревнуются две команды по 2 человека в каждой с целью забить мяч в малые ворота. Те игроки, кто владеет мячом, могут перемещаться по всей площадке без ограничений. Те, кто обороняются, могут находиться только по одному человеку на одной половине площадки.</p> <p>Требования: открывание под партнера с мячом в свободные зоны так, чтобы линия</p>





УРОК ФУТБОЛА



			передачи была открыта.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 65

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Ориентация в пространстве. Ознакомление с индивидуальной тактикой в атаке

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение открыванию под мяч.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: научить открыванию. Содержание: игрок А с мячом. Игрок В расположен в 5-7 метрах от него на условной оси. По готовности игрока А сделать передачу, игрок В открывается по диагонали вправо-влево от условного противника,



УРОК ФУТБОЛА



			<p>которого изображают два конуса. Получив мяч, игрок В принимает его в движении и 2-3 касанием отдает передачу игроку С. После чего занимает позицию перед ним. Комбинация повторяется. После 1 минуты работы, ученики меняются местами.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Открывание осуществлять скрестным шагом, или спиной вперед.</p>
4.	<p>ИГРА «ОТНИМИ МЯЧ»</p> 	10 мин	<p>Задача: обучение открыванию и передаче внутренней частью стопы в игровой форме.</p> <p>Содержание: 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;</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>каждые 10 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. Требования: во время передачи мяча опорная нога должна стоять на уровне с мячом, удар по мячу</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры (расположение,открывание).</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x40м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические</p>





УРОК ФУТБОЛА



			приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 66

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Ориентация в пространстве. Ознакомление с индивидуальной тактикой в атаке

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение ориентации в пространстве ● Обучение открыванию под мяч.

Продолжительность занятия: 40 минут.

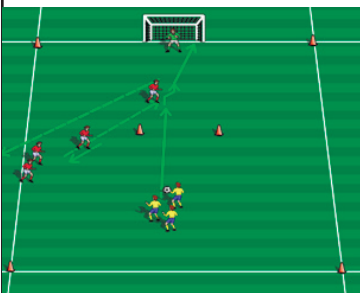
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: способствовать развитию координационных способностей. Ознакомить с синхронными действиями в треугольнике. Содержание: группа одновременно начинает движение с мячами, сохраняя определенный порядок построения (треугольник). По звуковому,



УРОК ФУТБОЛА



			<p>или визуального сигналу тренера, группа меняет направление движения (вперед, назад, вправо, влево). Требования: ведение мяча «в шаге», синхронность действий при разворотах, выполнение одного и того-же технического приема при смене направления (например уход с мячом внутренней или внешней стороной стопы).</p>
4.	ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ДИАГОНАЛЬНЫМ ОТКРЫВАНИЕМ	10 мин	<p>Задача: ознакомить с индивидуальным тактическим действием в атаке- с диагональным открыванием.</p> <p>Содержание: ученик с мячом выполняет продольную передачу мяча в пространство между конусами, с целью передать мяч своему партнеру, который стартует к мячу по диагонали. Задача игрока на скорости принять мяч и пробить по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Требования: открывание в пространство игрок выполняет после ложного движения к мячу (1-2 метра). Передача</p>





УРОК ФУТБОЛА



			выполняется на 8-10 метров. Удар наносится по воротам с 5-7 метров от ворот и ближе.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 67

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Контроль мяча и смена направления движения

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ●Обучение дриблингу и разворотам с мячом «под опорную».

Продолжительность занятия: 40 минут

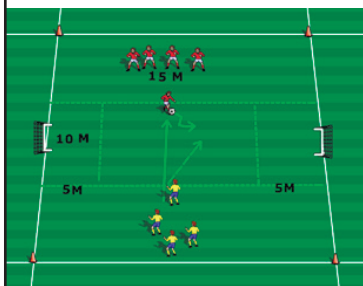
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ С ВЕДЕНИЕМ И РАЗВОРОТАМИ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить техническим элементам: «ведение мяча в шаге», и «разворотом под опорную». Содержание: учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча на отрезках А-В и С-Д. Пары без мяча двигаются на отрезках А-С и В-Д. После 5-7 касаний мяча учащийся



УРОК ФУТБОЛА



			<p>выполняет замах, имитирующий удар или передачу, с последующим разворотом <i>под опорную</i>, и движением в противоположную сторону. Игроки без мяча приближаются но не отбирают мячи-имитируют игру в обороне, и переключаются от одного игрока, к другому.</p> <p>Требования: в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой, синхронность действий в парах, не спешить двигаться если партнер с мячом или без мяча опаздывает.</p>
4.	ЕДИНОБОРСТВО 1Х1	10 мин	<p>Задача: научить дриблингу на скорости, и смене направления движения.</p> <p>Содержание: два ученика расположены лицом друг к другу. Один с мячом, второй без мяча. Ученик с мячом выполняет передачу и на скорости двигается на ученика, принявшего мяч. На начальной стадии отбор пассивный, затем по мере усвоения можно переходить</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>к активному отбору мяча. Задача принять мяч в движении войти в пятиметровую зону и пробить по воротам. По ходу ведения с мячом ученик может неожиданно развернуться в противоположную сторону, с целью обмануть противника. Ведется подсчет голов. Через некоторое время команды меняются ролями. Требования: ведение мяча в шаге, быстрый разворот с мячом на 180 градусов под опорную.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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 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 № 68

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Контроль мяча и смена направления движения

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи:

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ С ВЕДЕНИЕМ И РАЗВОРОТАМИ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить техническим элементам: «ведение мяча в шаге», и <i>«разворотом под опорную»</i> . Содержание: учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение мяча на отрезках А-В и С-Д. Пары без мяча двигаются на отрезках А-С и В-Д. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах (имитирую-



УРОК ФУТБОЛА



			<p>щий удар или передачу), с последующим разворотом <i>под опорную</i>, и движением в противоположную сторону. Игроки без мяча приближаются но не отбирают мячи-имитируют игру в обороне, и переключаются от одного игрока, к другому.</p> <p>Требования: в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой, синхронность действий в парах, не спешить двигаться если партнер с мячом или без мяча опаздывает.</p>
4.	ЕДИНОБОРСТВА 1X1 	10 мин	<p>Задача: научить дриблингу на скорости, и смене направления движения. Содержание: два ученика расположены лицом друг к другу. Один с мячом, второй без мяча. Ученик с мячом выполняет передачу и на скорости двигается на ученика, принявшего мяч. На начальной стадии отбор пассивный, затем по мере усвоения можно переходить к активному отбору мяча. Задача принять мяч в</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>движении войти в пятиметровую зону и пробить по воротам. По ходу ведения с мячом ученик может неожиданно развернуться в противоположную сторону, с целью обмануть противника. Ведется подсчет голов. Через некоторое время команды меняются ролями. Требования: ведение мяча в шаге, быстрый разворот с мячом на 180 градусов под опорную.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.	10 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков</p> <p>Контроля и разворота с мячом. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с</p>





УРОК ФУТБОЛА



			уходом в свободное от игроков пространство, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 70 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Дриблинг и удар по воротам

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ-УДАР 	8 мин	Задача: научить дриблингу и удару по мячу внутренней стороной стопы. Содержание: упражнение выполняется поточно в парах. Один ученик ведет мяч, обводит стойки или конуса, и выполняет передачу на своего партнера, который оббегает несколько конусов, принимает мяч, и пробивает по воротам внутренней стороной



УРОК ФУТБОЛА



			<p>стопы с расстояния, не превышающего 6-7 метров. После этого ученики меняются ролями. Кто бил по воротам-идет на дриблинг и передачу. Кто обводил конуса-идет на удары.</p> <p>Требования: ведение мяча в шаге, голова поднята для оценки ситуации, точная передача мяча на своего партнера, прием мяча в движении, точный удар по воротам внутренней стороной стопы.</p>
4.	<p>ИГРА «ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ»</p> 	10 мин	<p>Задача: развитие координационных способностей. Закрепление дриблинга с ударом по воротам.</p> <p>Содержание: играют две команды. Игроки одной команды за определенное время должны за счет ведения мяча достичь пятиметровой зоны, и нанести удар по не защищенным воротам 1x1.5 м. За это команда получает одно очко. Игроки второй команды, располагаясь на длинных сторонах прямоугольника, стараются попасть</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>в противника мячом (не выше колена) после удара по мячу ногой. Если это происходит, то игрок выполнявший ведение возвращается на исходную позицию. Требования: ведения мяча «в шаге», смена ритма ведения мяча, удар по мячу и передача внутренней стороной стопы.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого</p>



УРОК ФУТБОЛА



			положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 71 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Дриблинг и удар по воротам

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ-УДАР 	8 мин	<p>Задача: научить дриблингу и удару по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: ученики ведут мяча, обводят на три конуса и пробивают по воротам с расстояния не превышающего 6-7 метров.</p> <p>Требования: ведение в шаге с изменением направления при помощи внутренней и внешней стороны стопы.</p>



УРОК ФУТБОЛА



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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.

Заключительная часть (2 минуты)

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



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 72
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: Дриблинг и удар по воротам

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки ●4 ворот малого размера

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ-УДАР 	8 мин	Задача: научить дриблингу и удару по воротам внутренней стороной стопы. Содержание: ученики ведут мяча, обводят на три конуса и пробивают по воротам с расстояния не превышающего 6-7 метров. Требования: ведение в шаге с изменением направления при помощи внутренней и внеш-



УРОК ФУТБОЛА



			ней стороны стопы. Точный удар по воротам средней частью стопы.
4.	ЕДИНОБОРСТВО 1Х1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ 	10 мин	<p>Задача: закрепить дриблинг и удар по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: 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>Требования: применять ведение мяча «в шаге», дриблинг со сменой направления и ритма движений, развороты с мячом, удар по воротам средней частью подъема.</p>
4.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.	10 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p>



УРОК ФУТБОЛА



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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.

Заключительная часть (2 минуты)

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



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 73 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Передача и прием - уход с мячом, катящимся по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении, в свободное пространство.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: 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-третьим касанием



УРОК ФУТБОЛА



			<p>отдает мяч левой ногой игроку В, после чего меняет позицию, подстраиваясь под игрока В. Игрок В выполняет передачу на игрока А. В этот раз игрок А принимает мяч левой ногой, и за счет прием-ухода в противоход переводит мяч под правую ногу, которой и выполняет передачу на игрока С. Через 1 минуту игроки меняются местами по часовой стрелке.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Смена направления движения за счет приема-ухода с мячом.</p>
4.	<p>ПРИЕМ-УХОД-УДАР</p> 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча в движении, и удару по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: упражнение в парах. Один ученик выполняет передачу, второй после оббегания конусов принимает мяч в движении, с уходом от воображаемого соперника (конус, стойка) в свободное пространство перед воротами, и пробивает по воротам</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>внутренней стороной стопы. Смену позиций можно производить поточно, или через определенное время.</p> <p>Требования: Точная передача мяча. Прием мяча в движении (прием-уход) с последующим точным ударом. Следить за постановкой опорной ноги при ударе.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого</p>



УРОК ФУТБОЛА



			положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 74 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Передача и прием - уход с мячом, катящимся по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении, в свободное пространство.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: в группе участвует 5-6 человек. Ученик с мячом (в красном) выполняет передачу партнеру, и на скорости его атакует (без отбора). Ученик принимающий мяч должен произвести прием мяча в движении,



УРОК ФУТБОЛА



			<p>и пройти с ним в один из двух коридоров (между конусами). После прохождения свободной зоны ученик передает мяч на противоположную сторону, и бежит на скорости к игроку (без отбора мяча). Действия повторяются.</p>
4.	КВАДРАТ 4X2 	10 мин	<p>Задача: закрепить прием мяча в движении.</p> <p>Содержание: четыре ученика передают друг другу мяч, с целью сделать как можно больше передач друг другу. Они расположены, и двигаются по сторонам квадрата 15x15 метров. Два ученика в течение 1 минуты пытаются отбирать мяч. Ведется подсчет количества точных передач мяча. Количество касаний мяча не ограничено, но желательно не более 3-5.</p> <p>Требования: точная передача под дальнюю ногу. Прием мяча в движении в свободное пространство. Запрет играть в одно касание.</p>



УРОК ФУТБОЛА



5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 75
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: Передача и прием - уход с мячом,
катящимся по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Закрепить открывание и прием-уход с мячом в свободное пространство.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ПРИЕМ-УХОД С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: в упражнении участвуют четыре человека. Два ученика отдают точные передачи. Один ученик принимает мячи в движении в свободную зону с последующей передачей. Четвертый ученик выполняет роль



УРОК ФУТБОЛА



			<p>противника. Он расположен в 5-7 метрах от принимающего мяч ученика. В момент передачи «противник» движется в сторону ученика, принимающего мяч, с целью имитировать отбор мяча. Ученик с мячом должен уйти в свободное от него пространство, и выполнить передачу. Затем все повторяется. После 1 минуты работы-смена позиций.</p> <p>Требования: подстроение под мяч в пол оборота. Прием мяча дальней от партнера ногой в движении. Мяч под контроль ставить одним касанием. Точность передач под дальнюю ногу. Уход с мячом в две стороны (вперед-назад).</p>
4.	КВАДРАТ 4Х2 	10 мин	<p>Задача: закрепить прием мяча в движении.</p> <p>Содержание: четыре ученика передают друг другу мяч, с целью сделать как можно больше передач друг другу. Они расположены, и двигаются по сторонам квадрата 15х15 метров. Два ученика в</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>течении 1 минуты пытаются отбирать мяч. Ведется подсчет количества точных передач мяча. Количество касаний мяча не ограничено, но желательно не более 3-5.</p> <p>Требования: точная передача под дальнюю ногу. Прием мяча в движении в свободное пространство. Запрет играть в одно касание.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать</p>



УРОК ФУТБОЛА



			линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
--	--	--	---

Заключительная часть (2 минуты)

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



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 76
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: Ведение и передача мяча

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение технике передач мяча в движении

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ВЕДЕНИЕ-ПЕРЕДАЧА 	8 мин	Задача: научить технике передач мяча внутренней стороной стопы в движении. Содержание: ученики разбиты в парах. На пару мяч. Ученик движется с мячом по прямой 3-5 метров, и выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы своему партнеру, который движется параллельно в 5-7 метрах от



УРОК ФУТБОЛА



			<p>от него. Мяч должен пройти между конусами, расположенными в 3 метрах друг от друга. Приняв мяч, второй ученик выполняет те же действия. Так передавая мяч друг другу ученики проходят определенную дистанцию, и передают мяч следующей паре. Требования: прием мяча в движении, при передаче мяча следить, чтобы носок опорной ноги и весь корпус был расположен в сторону партнера, принимающий мяч игрок должен быть немного впереди пасующего, с одной стороны выполняется передача правой ногой, партнер выполняет передачу левой ногой, правой ногой прием-правой ногой передача, левой ногой прием-левой ногой передача.</p>
4.	ЭСТАФЕТА	10 мин	<p>Задача: закрепить ведение «в шаге» и передачу мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: в эстафете участвуют две – три команды. По сигналу учителя ученик</p>



УРОК ФУТБОЛА



		<p>по средством ведения мяча " в шаге" ведет мяч к конусу, обводит его, выполняет передачу внутренней стороной стопы ,и возвращается в исходную позицию. партнер выполняет ту же последовательность действий.</p> <p>Требования: выполнять ведение мяча поочередно правой , левой ногой различными частью стопы а также подъемом, на каждый шаг с поднятой для оценки ситуации головой. Качество передачи мяча.</p>
<p>5.</p>	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	<p>14 мин</p> <p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические</p>



УРОК ФУТБОЛА



			ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с уходом в свободное от игроков пространство, открывание линии передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
--	--	--	---

Заключительная часть (2 минуты)

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



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 77 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: Ведение и передача мяча

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение технике передач мяча в движении

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ВЕДЕНИЕ- ПЕРЕДАЧА 	8 мин	Задача: научить технике передач мяча в движении. Содержание: ученики разби- ты в парах. На пару мяч. Ученик с мячом выполняет передачу мяча по диагонали своему партнеру, и движется в сторону передачи. Второй ученик, приняв мяч в движе- нии, выполняет ведение мяча в шаге по диагонали.



УРОК ФУТБОЛА



Таким образом, ученики меняются местами. Затем, не останавливаясь, они меняются ролями: тот, кто с мячом выполняет передачу по диагонали, и движется в сторону передачи, тот ученик, который принимает мяч, ведет его по диагонали прямой 3-5 метров, и выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы своему партнеру, который движется параллельно в 5-7 метрах от него. Приняв мяч, второй ученик выполняет те же действия. Так передавая мяч друг другу, ученики проходят определенную дистанцию, и передают мяч следующей паре.

Требования: прием мяча в движении. При передаче мяча следить, чтобы носок опорной ноги, и весь корпус был расположен в сторону партнера. Принимающий мяч игрок должен быть немного впереди пасующего. С одной стороны выполняется передача правой ногой, партнер выполняет передачу левой ногой.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Перемещение без мяча осуществляется за спиной, игрока, ведущего мяч, ведение мяча в шаге с поднятой для оценки ситуации головой.</p>
4.	<p>ЭСТАФЕТА С ПЕРЕДАЧАМИ И ВЕДЕНИЕМ МЯЧА В ПАРАХ</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить технику передачи мяча внутренней стороной стопы в движении.</p> <p>Содержание: ученики разбиты в пары. На пару мяч. Ученик движется с мячом по прямой 2-3 метра, и выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы своему партнеру, который движется параллельно в 5-7 метрах от него. Мяч должен пройти между конусами, расположенными в 5 метрах друг от друга. Приняв мяч, второй ученик выполняет те же действия. Так, передавая мяч друг другу, ученики проходят определенную дистанцию, и передают мяч следующей паре, на противоположной стороне площадки.</p> <p>Требования: прием мяча в движении. При передаче мяча следить, чтобы носок опорной ноги и весь корпус был</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>расположен в сторону партнера. Принимающий мяч игрок должен быть немного впереди пасующего. С одной стороны выполняется передача правой ногой, с другой партнер выполняет передачу левой ногой. Правой ногой прием-правой ногой передача, левой ногой прием-левой ногой передача.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча,</p>





УРОК ФУТБОЛА



			поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 78

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Прием мяча летящего или скачущего по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение остановке мяча летящего по воздуху.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча, летящего по воздуху. Содержание: у каждого ученика мяч. Ученик подбрасывает мяч на уровне головы, и затем останавливает его в движении внешней стороной стопы. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения



УРОК ФУТБОЛА



			плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.
4.	ЭСТАФЕТА 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча летящего по воздуху.</p> <p>Содержание: участвуют две команды. По одному человеку от каждой команды становятся в середину квадрата сторонами 2х2 метра. Игроки находятся на расстоянии 5 метров с мячами. Мяч набрасывается руками по невысокой траектории, точно на игрока в квадрате. Его задача обработать мяч таким образом, чтобы он, не выкатился за пределы квадрата. Подсчитываются штрафные очки. У кого меньше-тот и победил. «Водящие» меняются через 1-1.5 минуты.</p> <p>Требования: мяч набрасывать по траектории не слишком превышающую рост ученика, мягкие уступающие движения при обработке мяча.</p>



УРОК ФУТБОЛА



5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча, 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 № 79

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Прием мяча летящего или скачущего по траве

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение остановке мяча летящего по воздуху.

Продолжительность занятия: 40 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ	8 мин	Задача: научить остановке мяча, летящего по воздуху. Содержание: на пару или на группу мяч. Ученик подбрасывает мяч на уровне головы, а партнер останавливает его в движении внутренней, внешней стороной стопы, или под подошву. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при



УРОК ФУТБОЛА



			<p>остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода</p>
4.	<p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА</p> 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча летящего по воздуху.</p> <p>Содержание: участвуют две команды. По одному человеку от каждой команды становятся в середину квадрата сторонами 2х2 метра. Игроки находятся на расстоянии 5 метров с мячами. Мяч набрасывается руками по невысокой траектории, точно на игрока в квадрате. Его задача обработать мяч таким образом, чтобы он, не выкатился за пределы квадрата. Подсчитываются штрафные очки. У кого меньше-тот и победил. «Водящие» меняются через 1-1.5 минуты. Требования: мяч набрасывать по траектории не слишком превышающую</p>



УРОК ФУТБОЛА



			рост ученика, мягкие уступающие движения при обработке мяча.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари. 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча, 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 № 80

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Ориентация в пространстве. Ознакомление с индивидуальной тактикой в атаке

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение открыванию под мяч.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить открыванию под мяч. Содержание: по углам квадрата расположены три игрока с мячом. Один игрок пассивно выполняет в течении 1 минуты роль обороняющегося игрока. Задача игроков так открываться, чтобы у владеющего мячом игрока было два возможных



УРОК ФУТБОЛА



			<p>варианта продолжения игры-с право, и с лево. Для этого им необходимо периодически занимать свободный угол (зону, пространство).</p> <p>Требования: объяснить 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.</p>
4.	<p>ИГРА 2Х2 НА ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить открывания под мяч.</p> <p>Содержание: в прямоугольнике 20х20 м соревнуются две команды по 2 человека в каждой с целью забить мяч в малые ворота. Те игроки, кто владеет мячом, могут перемещаться по всей площадке без ограничений. Те, кто обороняются, могут находиться только по одному человеку на одной половине площадки.</p> <p>Требования: открывание под партнера с мячом в свободные</p>



УРОК ФУТБОЛА



			зоны так, чтобы линия передачи была открыта.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 81

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: Ориентация в пространстве. Ознакомление с индивидуальной тактикой в атаке

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Обучение ориентации в пространстве ● Обучение открыванию под мяч. Ознакомить с продольным открыванием под мяч.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить открыванию. Содержание: в прямоугольнике установлены конусы на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Ученики произвольно перемещаются по площадке, выполняя ведения и передачи мяча. Задача открыться в пространство таким образом, чтобы



УРОК ФУТБОЛА



			<p>чтобы передача мяча была выполнена между конусами.</p> <p>Требования: Прием мяча в движении. Передача мяча внутренней стороной стопы правой и левой ногой, ведение мяча в шаге с поднятой для оценки ситуации головой. Держать линию передачи мяча открытой.</p>
4.	<p>ОТКРЫВАНИЯ</p> 	10 мин	<p>Задача: ознакомить с индивидуальным тактическим действием в атаке- с продольным открыванием.</p> <p>Содержание: ученик с мячом выполняет диагональную передачу мяча в пространство в сторону от конусов, с целью передать мяч своему партнеру, который стартует к мячу по прямой. Задача игрока на скорости принять мяч и пробить по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Требования: открывание в пространство игрок выполняет после ложного движения к мячу (1-2 метра). Передача выполняется на 8-10 метров. Удар наносится по воротам с</p>



УРОК ФУТБОЛА



			5-7 метров от ворот и ближе. Удары по воротам наносятся правой и левой ногой
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 82

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●Обучение ведению мяча «в шаге» и смене направления движения.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучить обманным движениям. Содержание: группа футболистов с мячами поочередно двигаются по направлению к конусам и выполняют один из заданных учителем приемов с уходом вправо или влево и возвращаются на исходную позицию с использованием ведения «в шаге».



УРОК ФУТБОЛА



			<p>В данном упражнении использовать не более 2-3 вариантов контроля мяча. Варианты; уход с мячом после замаха, и изменения направления движения внешней стороной стопы; внутренней стороной стопы; после переступа через мяч.</p> <p>Требование к заданию: максимально быстрое выполнение определенного обманного движения, контроль мяча дальней ногой, на каждый шаг касание мяча, контроль мяча обеими ногами.</p>
4.	ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ДРИБЛИНГЕ 	10 мин	<p>Задача: научить контролю мяча, и укрыванию его от соперника корпусом.</p> <p>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, тренер начинает игру.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Содержание: Игроки работают в парах. У одного игрока мяч находится в руках, у второго — в ногах. По команде тренера игрок с мячом в ногах начинает ведение в любом направлении в пределах площадки. 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>Требования: 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>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари	10 мин	Задача: закрепление технических навыков контроля мяча и разворотов. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время



УРОК ФУТБОЛА



игры.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).

Ворота размером 1м х 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 № 83 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИ- ЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●Обучение ведению мяча «в шаге» и смене направления движения

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ С ВЕДЕНИЕМ И РАЗВО- РОТАМИ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: обучить обманным движениям. Содержание: группа учени- ков с мячами одновременно двигаются по направлению к конусу, и синхронно выполня- ют один из заданных учите- лем финта. с уходом по часо- вой, или против часовой стрелки. Остальные стартует



УРОК ФУТБОЛА



			<p>по сигналу тренера. В данном упражнении использовать не более 2-3 вариантов финтов (для закрепления навыка). Варианты: «на замахе», финт «выпадом» и др.</p> <p>Требование к заданию: максимально быстрое выполнение определенного обманного движения, контроль мяча дальней ногой, амплитуда движения при выполнении обманного движения, синхронность действий всей пятерки.</p>
4.	<p>ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ДРИБЛИНГЕ</p> 	10 мин	<p>Задача: Научить контролю мяча левой- правой ногой с изменением направления. Учитель показывает ученикам 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 ученики освоят эти приемы с мячом, учитель начинает игру.</p> <p>Содержание: Ученики с мячами (красные) должны</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>пересечь площадку от линии «AB» до линии «CD», ведя мяч. Ученики в желтом («ястреб») стараются выбить у них мячи за пределы площадки. Ученик, который потерял мяч, уходит с площадки и выполняет жонглирование мячом. Последний оставшийся ученик, у которого «ястреб» не смог выбить мяч, становится «ястребом».</p> <p>Требования: ведение мяча «в шаге», изменение направления движения.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и разворотов с мячом. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические</p>





УРОК ФУТБОЛА



			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 № 84

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ●Обучение ведению мяча «в шаге» и развороту внутренней стороной стопы .

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: научить техническим приемам: «ведение мяча в шаге», развороту наступанием на мяч подошвой, развороту внешней и внутренней стороной стопы. Содержание: учащиеся разбиты на четверки. Пары с мячом выполняют ведение



УРОК ФУТБОЛА



			<p>мяча на встречу друг-другу. После 5-7 касаний мяча, учащийся выполняет замах (имитирующий удар или передачу), с последующим разворотом с мячом, и движением в противоположную сторону.</p> <p>Требования: в каждый шаг касание мяча, выполнение приемов левой и правой ногой, максимальная скорость выполнения упражнения.</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 1X1 СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ</p> 	10 мин	<p>Задача: научить дриблингу на скорости, быстрой реакции, и развороту с мячом внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: два ученика с мячами расположены лицом друг к другу, перед конусами на расстоянии 4-5 метров. Один «ведущий» начинает выполнять перед конусом движения с мячом на месте. Варианты: перекаты мяча с ноги на ногу, наступаний на мяч подошвами обеих ног и др. Второй ученик повторяет за ним движения. Через 4-5</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>секунд «ведущий» неожиданно выполняет движение с мячом в один из 2-х коридоров шириной 5 метров, удаленных на расстояние 8-10 метров от учеников. Второй ученик должен среагировать, и постараться так же провести мяч в этот же коридор. По ходу движения «ведущий» должен неожиданно поменять направление движения (1-3 раза). Кто первым пересечет линию коридора, получает 1 очко. Через некоторое время команды меняются ролями.</p> <p>Требования: ведение мяча в шаге, максимально быстро и качественно, выполнять движения с мячом на месте.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков</p> <p>Контроля и разворотов с мячом. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки)</p>



УРОК ФУТБОЛА



			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, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 85 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИ- ЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

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

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ОБУЧЕНИЕ ДРИБЛИНГУ 	8 мин	Задача: обучение обманным движениям и скоростному дриблингу. Содержание: Два ученика с мячами одновременно двигаются навстречу друг другу. На середине они синхронно выполняют один и тот же финт, заданный учителем, обыгрывая друг друга, и



УРОК ФУТБОЛА



			<p>передают мячи своим партнерам. (Маневр может производиться как вправо, так и влево).</p> <p>Требование: синхронность действий, уход с мячом в обе стороны.</p>
4.	<p>ЕДИНОБОРСТВА 1Х1</p> 	10 мин	<p>Задача: обучение ложным обманным движениям и дриблингу.</p> <p>Содержание: от 4 до 8 учеников + вратарь. Площадка А: ученик выполняет ведение мяча в квадрате, выполняя ложные обманные движения. Затем наносит удар по воротам. Поочередно работают две группы. Площадка В: ученик выполняет ведение мяча в квадрате. Защитник вступает в отбор. После чего ученик, выполняя дриблинг, старается обыграть защитника и нанести удар по воротам. Варианты: отбор пассивный, отбор активный.</p> <p>Требования: работа голеностопов, выполнение финтов правой и левой ногой в правую и левую сторону для</p>



УРОК ФУТБОЛА



			координационной симметричной подготовки.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 86
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИ-
ЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение дриблингу.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ОБУЧЕНИЕ ДРИБЛИНГУ 	8 мин	Задача: обучение контролю мяча правой -левой ногой, ведение мяча "в шаг". Содержание: упражнение выполняется в восьмерках, поделившись на две четверки, стоящих посередине площадки. Упражнение начинает синхронно выполнять первая четверка по сигналу тренера.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>С различными заданиями обходят конусы, после чего используя ведение в «шаге», передают мячи второй четверке. Расстояние между конусами должно соответствовать уровню технической подготовленности учеников.</p> <p>Требования: через каждые две минуты пары менять по часовой стрелке для симметричной координационной подготовки (работы обеими ногами, ведущую и не ведущую стороны).</p>
4.	<p>ЕДИНОБОРСТВА 1X1</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить навык скоростного дриблинга в единоборствах один в один.</p> <p>Содержание: группа делится на две подгруппы. Одновременно два игрока разных подгрупп стартуют к конусу, расположенному в центре площадки, и с возвратом на исходную позицию. После чего один из них открывается под передачу тренера (или нейтрального игрока), а второй вступает в активный отбор. Задача игрока с мячом</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>обыграть соперника на скорости и поразить малые ворота.</p> <p>Требование к заданию: максимально быстрое выполнение определенного обманного движения, контроль мяча дальней ногой от соперника, точность удара в малые ворота.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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 положительно</p>



УРОК ФУТБОЛА



			эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 87 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение удару по мячу серединой лба.

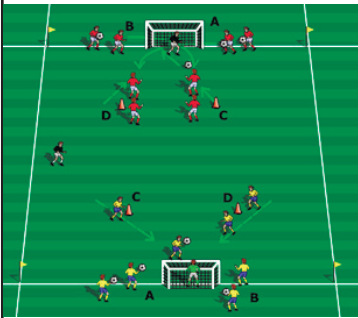
Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучение технике удара по мячу головой. Содержание: ученики разби- ты на пары и расположены на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Один набрасывает мяч на голову, другой возвра- щает мяч в руки ударом сере- диной лба. Варианты: удар по мячу без прыжка; удар по мячу в прыжке



УРОК ФУТБОЛА



			Требование к заданию; выталкиваться одной ногой, корпус отводить назад, сильно и точно бить по мячу серединой лба, быстрая работа ног на месте.
4.	УДАРЫ ПО ВОРОТАМ ГОЛОВОЙ 	10 мин	Задача: обучение удару по мячу головой. Содержание: ученики разбиты на четыре группы. В зонах А и В они поочередно набрасывают мячи своим партнерам на голову. Из зон С и D, ученики поочередно набегают и наносят удары по воротам при помощи удара серединой лба. Смена происходит поточно. Из зоны А переходят в зону С. Из зоны С после удара переходят в зону В. Из зоны В, после наброса мяча, переходят в зону D, на удар. Из зоны D, после удара идут в зону А. Все переходы идут по восьмерке. Требования: при ударе отклонять назад корпус. Удар наносить средней частью лба. В начале пробовать удар без прыжка, затем в прыжке.



УРОК ФУТБОЛА



5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари. 	14 мин	Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 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, применение обманных движений корпусом, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ №88 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение удару по мячу серединой лба.

Продолжительность занятия: 40 минут.

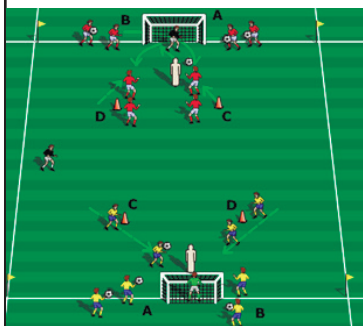
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучение технике удара по мячу головой. Содержание: ученики разбиты на тройки и расположены на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Один набрасывает мяч на голову своему партнеру, который пассивно стоит напротив него. За его спиной другой ученик ускоряется к мячу, и на опереже-



УРОК ФУТБОЛА



			<p>нии бьет по мячу головой, с целью послать его в руки ученику, набрасывающему мяч (возвращает мяч в руки ударом серединой лба.)</p> <p>Варианты: выскочить перед учеником; сыграть в мяч за спиной ученика.</p> <p>Требование к заданию; выталкиваться одной ногой, корпус отводить назад, сильно и точно бить по мячу серединой лба, быстрая работа ног на месте.</p>
4.	УДАРЫ ПО ВОРОТАМ ГОЛОВОЙ	10 мин	<p>Задача: обучение удару по мячу головой.</p> <p>Содержание: ученики разбиты на четыре группы. В зонах А и В они поочередно набрасывают мячи своим партнерам на голову. Из зон С и D, ученики поочередно набегают и наносят удары по воротам при помощи удара серединой лба. В 4-5 метрах от ворот стоит конус или ученик, изображающий соперника. Ученик играет пассивно, в борьбу не вступает. Задача бьющего опередить</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>защитника и пробить по воротам. Возможен вариант удара по мячу из-за спины защитника. Смена происходит поточно. Из зоны А переходят в зону С. Из зоны С после удара переходят в зону В. Из зоны В, после наброса мяча, переходят в зону D, на удар. Из зоны D, после удара идут в зону А. Все переходы идут по восьмерке.</p> <p>Требования: при ударе отклонять назад корпус. Удар наносить средней частью лба. В начале пробовать удар без прыжка, затем в прыжке.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			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	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 89
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Преподаватель:

Инвентарь: •Фишки •Манишки •Переносные ворота •Мячи №3, №4 •Конусы •Стойки

Задачи: •Развитие координационных способностей • Обучение удару по мячу серединой лба.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучение технике удара по мячу головой. Содержание: ученики разбиты на тройки и расположены на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Один набрасывает мяч на голову своему партнеру, который пассивно стоит напротив него. За его спиной другой ученик ускоряется к мячу, и на опереже-



УРОК ФУТБОЛА



			<p>нии бьет по мячу головой, с целью послать его в руки ученику, набрасывающему мяч (возвращает мяч в руки ударом серединой лба.)</p> <p>Варианты: выскочить перед учеником; сыграть в мяч за спиной ученика.</p> <p>Требование к заданию; выталкиваться одной ногой, корпус отводить назад, сильно и точно бить по мячу серединой лба, быстрая работа ног на месте.</p>
4.	<p>1X1 С 2 НЕЙТРАЛЬНЫМИ</p> 	10 мин	<p>Задача: Обучение индивидуальной тактике при единоборствах вверху и технике удара по мячу головой.</p> <p>Содержание: Упражнение выполняется серийно по 1 минуте в квадрате 10x10 метров у ворот. В течении этого времени один ученик выполняет роль защитника, а второй нападающего. Мяч нападающему набрасываются руками нейтральными, которые расположены на линии в пяти метрах от ворот. Защитник играет активно. В случае</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>высокой сложности упражнения, защитник может играть пассивно. Требование: игра на опережении, единоборства вверху, точная передача, удар по воротам серединой лба.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	<p>Бег трусцой, ходьба. Гибкость.</p>	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 90

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение диагональному открыванию.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить диагональному открыванию, закрепить прием мяча в движении (прием-уход). Содержание: в группе участвует 6-8 человек. Два ученика расположены в центре возле воображаемого защитника. Два с мячами по обе стороны. Одновременно



УРОК ФУТБОЛА



			<p>два игрока открываются по диагонали в свободное пространство. Их партнеры выполняют передачи мяча одновременно. Задача открыться, принять мяч в движении, и за счет ведения в шаге привести мяч к исходной точке.</p> <p>Требования: синхронность действий 4 учеников. Точная передача мяча. Ведение мяча в шаге. При открывании не терять из виду мяч.</p>
4.	<p>УДАРЫ ПО ВОРОТАМ</p> 	10 мин	<p>Задача: научить диагональному открыванию, закрепить прием мяча в движении и удар по воротам серединой подъема.</p> <p>Содержание: ученик открывается по диагонали в свободное пространство, принимает мяч в движении, и пробивает по воротам серединой подъема.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении.</p>



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х4,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 91

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение диагональному открыванию. Закрепление приема мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить диагональному открыванию, закрепить прием мяча в движении (прием-уход). Содержание: в группе участвует 6-8 человек. Два ученика расположены в центре возле воображаемого защитника. Два с мячами по обе стороны. Одновременно



УРОК ФУТБОЛА



			<p>два игрока открываются по диагонали в свободное пространство. Их партнеры выполняют передачи мяча одновременно. Задача открыться, принять мяч в движении, и за счет ведения в шаге привести мяч к исходной точке.</p> <p>Требования: синхронность действий 4 учеников. Точная передача мяча. Ведение мяча в шаге. При открывании не терять из виду мяч.</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 2Х1 КОМБИНАЦИЯ «ЗА СЧЕТ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА»</p>  <p>www.SoccerSpecific.com</p>	10 мин	<p>Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча».</p> <p>Содержание: в комбинации участвуют два нападающих. Им противодействует один защитник. Все действия происходят в прямоугольнике шириной 10 метров, длиной 12 метров. Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются пассивно или активно в течении 1 минуты</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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 положитель-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			ного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 92

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение диагональному открыванию и тактическому взаимодействию в атаке «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить диагональному открыванию, закрепить прием мяча в движении (прием-уход). Содержание: в группе участвует 6-8 человек. Два ученика расположены возле конусов, которые обозначают «защитников». Остальные у



УРОК ФУТБОЛА



			<p>оставшегося конуса с мячами. Ученик А поднимает голову для поиска своего партнера. Ученик В выполняет своевременное движение от конуса в пространство-открывание. Следует передача мяча. Ученик В принимает мяч в движении и 2-3 касанием передает мяч ученику С, который так же выполняет открывание перед приемом мяча. Так ученики взаимодействуют с передачами и открываниями по часовой стрелке, и против часовой в течении 1.5-2 минут.</p> <p>Требования: при открывании не терять из виду мяч. Точная и своевременная передача под дальнюю от мяча ногу. Подстроение под мяч в пол оборота. Прием – уход с мячом.</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 2Х1 КОМБИНАЦИЯ «ЗА СЧЕТ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА»	10 мин	<p>Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча»</p> <p>Содержание: в комбинации участвуют два нападающих. Им противодействует один</p>



УРОК ФУТБОЛА



защитник. Все действия происходят в прямоугольнике шириной 10 метров, длиной 12 метров. Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются пассивно или активно в течении 1 минуты

Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание.

5. ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.



14
мин

Задача: закрепление технических навыков Контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки



УРОК ФУТБОЛА



			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, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 93

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки для обводки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение групповому тактическому взаимодействию в атаке «игра в стенку».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	КОМБИНАЦИЯ «СТЕНКА» 	8 мин	Задача: научить групповому тактическому взаимодействию в атаке «игра в стенку». Содержание: взаимодействие происходит во фланговой зоне. Ученик с мячом выполняет передачу партнеру и движется в сторону передачи мяча. Партнер принимает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>мяч и вторым касанием отдает мяч назад, после чего двигается в свободное пространство за спиной воображаемого защитника (конус). Первый ученик отдает мяч в это пространство после чего следует либо удар по воротам, или фланговая передача мяча на завершение атаки. После комбинации партнеры меняются ролями.</p> <p>Требования: Построение под мяч в пол оборота. Точная и своевременная передача мяча. Точный завершающий удар по воротам внутренней стороной стопы.</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 2Х1 КОМБИНАЦИЯ «СТЕНКА»</p> 	10 мин	<p>Задача: научить групповому тактическому взаимодействию в атаке «игра в стенку».</p> <p>Содержание: Пары взаимодействуют поточно. Взаимодействие происходит во фланговой зоне. Ученик с мячом выполняет передачу партнеру и двигается в сторону передачи мяча. Партнер принимает мяч и вторым касанием</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>отдает мяч назад, после чего двигается в свободное пространство за спиной защитника. Первый ученик отдает мяч в это пространство после чего следует либо удар по воротам, или фланговая передача мяча на завершение атаки. Защитник играет активно только до воображаемой линии, расположенной в 10 метрах от ворот. Смена защитников происходит через 1 минуту. После комбинации партнеры меняются ролями. Требования: Подстроение под мяч в пол оборота. Точная и своевременная передача мяча. Точный завершающий удар по воротам внутренней стороной стопы.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки</p>



УРОК ФУТБОЛА



			20х40 м). Ворота размером 1м х 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 – КОНСПЕКТЫ ПО УРОКУ ФУТБОЛА ПЛАНЫ УРОКОВ ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ (ПЛАН – КОНСПЕКТЫ № 94-109)

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 94

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: •Фишки •Манишки •Переносные ворота •Мячи №3, №4 •Конусы •Стойки

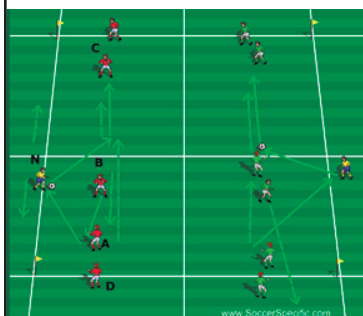
Задачи: • Развитие координационных способностей • Обучение групповым тактическим взаимодействиям в атаке «игра в стенку» и «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ИГРА «В СТЕНКУ»	8 мин	Задача: научить тактическому групповому взаимодействию в атаке «игре в стенку». Содержание: группа из 5-6



УРОК ФУТБОЛА



учеников поочередно меняясь ролями, взаимодействует со сменой мест. Один ученик, вы- полняет роль нейтрально- го игрока, задачей которого является подстроение под иг- рока, владеющего мячом для взаимодействия с ним через игру в стенку. Остальные дей- ствуют следующим образом: игрок В отдает передачу иг- року А, и движется на него, имитируя игру соперника. Игрок А, приняв мяч играет «в стенку» с нейтральным. Получив мяч в пространстве за спиной Игрока В, он вы- полняет передачу на игрока С, и движется на него, имити- руя игру соперника. Игрок С, после приема мяча играет «в стенку» с нейтральным, отдает передачу игроку D, и все повторяется.

Требования: быстрое пере- ключение от атаки (когда уче- ник с мячом) на оборону (ког- да идет имитация оборони- тельных действий). Передача мяча на нейтрального игрока идет с одной стороны-сопер-



УРОК ФУТБОЛА



			ника оббегаем с другой стороны, с целью приема мяча в пространстве за его спиной.
4.	УПРАЖНЕНИЕ 2Х1 	10 мин	<p>Задача: научить индивидуальным и групповым тактическим взаимодействиям при развитии атаки. Научить комбинациям «стенка» и «за счет передачи».</p> <p>Содержание: В комбинации участвует три ученика. Один – вратарь. Он вводит мяч. Второй, его партнер по команде. Он принимает мяч и отдает его обратно вратарю. Третий ученик – соперник. Он, после обратного паса на вратаря, активно атакует его с целью завладеть мячом и забить гол. Задача двух партнеров обыграть соперника за счет комбинаций «стенка» или «за счет передачи мяча», как показано на рисунке. И пройти с мячом, при помощи ведения в шаге в коридор между двумя конусами, установленными на центральной линии площадки. Смена защитников через 1 минуту. Смена пар в атаке - поточно.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Требования: построение под мяч в пол оборота. Диагональное и продольное открывание. Прием мяча в движении. Ведение мяча в шаге.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 95

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча, летящего по воздуху. Содержание: у каждого ученика мяч. Ученик подбрасывает мяч на уровне головы, и затем останавливает его в движении внутренней стороной стопы. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения



УРОК ФУТБОЛА



			плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.
4.	ПОДВИЖНАЯ ИГРА 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча летящего по воздуху.</p> <p>Содержание: участвуют две команды. По одному человеку от каждой команды становятся в середину квадрата сторонами 2х2 метра. Игроки находятся на расстоянии 5 метров с мячами. Мяч набрасывается руками по невысокой траектории, точно на игрока в квадрате. Его задача обработать мяч таким образом, чтобы он не выкатился за пределы квадрата. Подсчитываются штрафные очки. У кого меньше-тот и победил. «Водящие» меняются через 1-1.5 минуты.</p> <p>Требования: мяч набрасывать по траектории, не слишком превышающую рост ученика, мягкие уступающие движения при обработке мяча.</p>



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и обработки мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 96

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по высокой траектории. Содержание: на пару мяч. Ученик вводит мяч из-за головы руками, имитируя ввод мяча при ауте. Партнер обрабатывает мяч в движении в свободное пространство внутренней стороной стопы. Требование: высоко не



УРОК ФУТБОЛА



			подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливает, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.
4.	ПОДВИЖНАЯ ИГРА 	10 мин	<p>Задача: обучение приему мяча летящего или скачущего по траве.</p> <p>Содержание: ученики делятся на две команды, причем каждому игроку красных назначается конкретный соперник в команде желтых (1 - 1, 2 – 2 и тд). Игроки красных рассредоточиваются по площадке, а их соперники располагаются за ее пределами. По сигналу ученики в желтой форме вводят мяч руками своим партнерам-соперникам, имитируя ситуацию «ввод мяча из-за боковой линии при ауте». Ученики в красном приняв мяч в движении, пытаются укрыть его корпусом от соперника. Желтые устремляются на площадку и пытаются</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>отобрать мяч у своих соперников. Как только мяч отобран, оба игрока выходят за пределы площадки. Выигравшей считается та команда, которая провела на площадке большее время.</p> <p>Требования: держать в поле зрения и мяч, и игрока; построение под мяч, работа голеностопов, пластичность движений.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, поддержа-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			ние высокого положительно- го эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 97

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по высокой траектории. Содержание: на пару мяч. Ученик вводит мяч из-за головы руками, имитируя ввод мяча при ауте. Партнер обрабатывает мяч бедром, а затем внутренней стороной стопы в движении в свободное пространство.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 1Х1	10 мин	<p>Задача: закрепить прием летящего мяча в движении.</p> <p>Содержание: ученики разбиты на тройки. Один вводит мяч из-за боковой линии руками, имитируя ситуацию «ввод мяча при ауте». Второй его партнер подстраивается под мяч, принимает его в движении, и заводит его в одни из двух коридоров, обозначенных конусами. Третий ученик, выполняет роль соперника. (Активно или пассивно, в зависимости от уровня умений занимающихся обращаться с мячом.)</p> <p>Требования: удобная передача мяча на ногу партнеру. «Мягкая» обработка мяча с уходом в свободное пространство. Смена направления движения. Ведение мяча в шаге.</p>





УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 98

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по высокой траектории. Содержание: на пару мяч. Ученик вводит мяч из-за головы руками, имитируя ввод мяча при ауте. Партнер обрабатывает мяч бедром, а затем внешней стороной стопы в движении в свободное пространство.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода.</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 1Х1	10 мин	<p>Задача: закрепить прием летящего мяча в движении в единоборствах 1х1.</p> <p>Содержание: ученики разбиты в парах. Учитель или один из учеников подбрасывает мяч вверх по высокой траектории в направлении центра квадрата 15х15 метров. Пара учеников устремляется к мячу с целью первым успеть обработать его и завести в одни из двух коридоров, обозначенных конусами. Соперник активно мешает это сделать.</p> <p>Требования: Борьба за мяч в пределах правил. «Мягкая» обработка мяча с уходом в свободное пространство. Смена направления движения. Ведение мяча в шаге.</p>





УРОК ФУТБОЛА



5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры (расположение, открывание).</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, 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 № 99

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ УДАРОМ ПО ВОРОТАМ	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по воздуху. Содержание: учитель или ученик подбрасывает мяч в район линии штрафной площадки. Ученик принимает мяч, летящий или прыгающий в движении к воротам, обходит конус, имитирующий защитника, и пробивает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>по воротам с 5-6 метров.</p> <p>Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода. Точный удар по воротам.</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 1X1	10 мин	<p>Задача: закрепить прием летящего мяча в движении в единоборствах 1x1.</p> <p>Содержание: ученики разбиты в парах. Учитель или один из учеников подбрасывает мяч вверх по высокой траектории в направлении центра квадрата 15x15 метров. Пара учеников устремляется к мячу с целью первым успеть обработать его, выйти на ударную позицию, и забить гол в ворота. Соперник активно мешает это сделать. В случае отбора мяча соперник проводит свою атаку.</p> <p>Требования: Борьба за мяч в пределах правил. «Мягкая» обработка мяча с уходом в</p>



УРОК ФУТБОЛА



			свободное пространство. Смена направления движения. Ведение мяча в шаге.
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 100

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ● Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

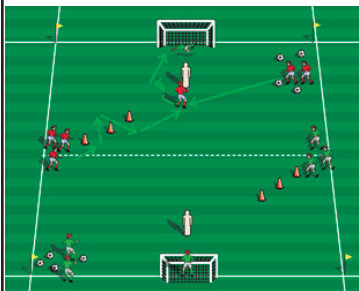
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: 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-третьим касанием отдает мяч левой ногой



УРОК ФУТБОЛА



			<p>игроку В, после чего меняет позицию, подстраиваясь под игрока В. Игрок В выполняет передачу на игрока А. В этот раз игрок А принимает мяч левой ногой, и за счет прием-ухода в противоход переводит мяч под правую ногу, которой и выполняет передачу на игрока С. Через 1 минуту игроки меняются местами по часовой стрелке.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Смена направления движения за счет приема-ухода с мячом.</p>
4.	ПРИЕМ-УХОД-УДАР	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча в движении, и удару по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: упражнение в парах. Один ученик выполняет передачу, второй после оббегания конусов принимает мяч в движении, с уходом от воображаемого соперника (конус, стойка) в свободное пространство перед воротами, и пробивает по воротам внутренней стороной стопы.</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>Смену позиций можно производить поточно, или через определенное время.</p> <p>Требования: Точная передача мяча. Прием мяча в движении (прием-уход) с последующим точным ударом. Следить за постановкой опорной ноги при ударе.</p>
4.	<p>ПРИЕМ-УХОД-УДАР</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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</p>



УРОК ФУТБОЛА



Заключительная часть (2 минуты)

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



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 101

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение приему мяча в движении и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

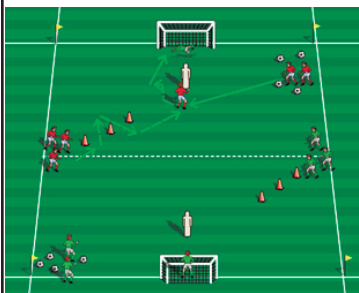
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: Ученик А с мячом в 10-12 метрах от ученик В. Ученик С также в 10-12 метрах от них на противоположной стороне. После ложного движения корпусом , ученик В принимает мяч в движении после передачи от



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ученика А, передает его ученику С, подстраивается под него и выполняет те же элементы в сторону ученика А. Через каждые 1-1,5 мин меняем ученика в позиции В. Требования: расположение атакующего игрока в пол оборота, плотная передача мяча, прием мяча под дальнюю от пасующего ногу.</p>
4.	ПРИЕМ-УХОД-УДАР	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча в движении, и удару по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: упражнение в парах. Один ученик выполняет передачу, второй после оббегания конусов принимает мяч в движении, с уходом от воображаемого соперника (конус, стойка) в свободное пространство перед воротами, и пробивает по воротам внутренней стороной стопы. Смену позиций можно производить поточно, или через определенное время.</p> <p>Требования: Точная передача мяча. Прием мяча в движении (прием-уход) с последую-</p>





УРОК ФУТБОЛА



			щим точным ударом. Следить за постановкой опорной ноги при ударе
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари. 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и разворота с мячом. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, 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 № 102

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	е научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: Ученик А с мячом в 10-12 метрах от ученик В. Ученик С также в 10-12 метрах от них на противоположной стороне. Ученик Д выполняет пассивное сопротивление. После ложного движения корпусом,



УРОК ФУТБОЛА



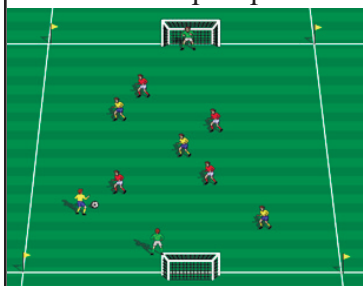
			<p>ученик В принимает мяч в движении после передачи от ученика А, передает его ученику С, подстраивается под него и выполняет те же элементы в сторону ученика А. Через каждые 1-1,5 мин меняем ученика в позиции В и D.</p> <p>Требования: расположение атакующего игрока в пол оборота, плотная передача мяча, прием мяча под дальнюю от пасующего ногу, пассивное сопротивление.</p>
4.	<p>НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ</p> 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча в движении, и удару по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание: упражнение в парах. Один ученик выполняет передачу, второй после оббегания конусов принимает мяч в движении, с уходом от соперника в свободное пространство перед воротами, и пробивает по воротам внутренней стороной стопы. Соперник-защитник играет пассивно или активно, зависимости от уровня занимаю-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>щихся учеников. Смену позиций можно производить поточно, или через определенное время. Требования: Точная передача мяча. Прием мяча в движении (прием-уход) с последующим точным ударом. Следить за постановкой опорной ноги при ударе</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого</p>





УРОК ФУТБОЛА



			положительного эмоционального настроения и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 103

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ-УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: Упражнение выполняется поточно. На площадке расположены конусы зигзагом. По одному ученику на каждом конусе без мяча. Расстояние между конусами 7-8 метров. Из зоны «А» ученик выполняет передачу ученику в зону «В». Приняв



УРОК ФУТБОЛА



			<p>мяч, в движении, ученик зоны «В» отдает передачу на ученика в зону «С». Затем те же взаимодействия повторяются до зоны «D» и «Е», после чего ученик зоны «Е» ведет мяч к месту старта. После передачи мяча каждый ученик переходит в сторону передачи. После усвоения упражнения, возможно введение второго мяча (для большего количества повторений).</p> <p>Требования: прием мяча подальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Одной ногой принимаем мяч, и после 1-2 касаний мяча-другой ногой выполняем передачу.</p>
4.	<p>НАУЧИТЬ ПРИЕМ-УХОДУ С МЯЧОМ</p> 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход).</p> <p>Содержание: Упражнение выполняется поточно. На площадке расположены два игрока атаки (в красном), и два игрока обороны (в желтом). Игроки обороны играют пассивно. Расстояние между игроками 7-8 метров.</p>



УРОК ФУТБОЛА



Из зоны «А» ученик выполняет передачу ученику в зону «В». Приняв мяч, в движении, ученик зоны «В» отдает передачу на ученика в зону «С», который за счет приема мяча в движении обходит защитника, и пробивает по воротам. После передачи мяча каждый ученик переходит в сторону передачи. После усвоения упражнения, ближний к воротам защитник может играть активно. Смена защитников производится через 1 минуту. После пробития по воротам игроки зоны «С» переходят к месту старта. Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Одной ногой принимаем мяч, и после 1-2 касаний мяча, другой ногой выполняем передачу. Игроки атаки «В» и «С» не должны располагаться на одной линии. Игрок «В» расположен во фланговой зоне. Игрок «С» в центральной зоне. Расстояние между игроками по вертикали до 10 метров.



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 104

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки ●4 ворот малого размера

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ-УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: Упражнение выполняется поточно. На площадке расположены конусы зигзагом. По одному ученику на каждом конусе без мяча. Расстояние между конусами 7-8 метров. Из зоны «А» ученик выполняет передачу ученику в зону «В». Приняв



УРОК ФУТБОЛА



			<p>мяч, в движении, ученик зоны «В» отдает передачу на ученика в зону «С». Затем те же взаимодействия повторяются до зоны «D» и «Е», после чего ученик зоны «Е» ведет мяч к месту старта. После передачи мяча каждый ученик переходит в сторону передачи. После усвоения упражнения, возможно введение второго мяча (для большего количества повторений).</p> <p>Требования: прием мяча подальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Одной ногой принимаем мяч, и после 1-2 касаний мяча-другой ногой выполняем передачу</p>
4.	<p>НАУЧИТЬ ПРИЕМ-УХОДУ С МЯЧОМ</p> 	10 мин	<p>Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход).</p> <p>Содержание: Упражнение выполняется поточно. На площадке расположены два игрока атаки (в красном), и два игрока обороны (в желтом). Игроки обороны играют пассивно. Расстояние между игроками 7-8 метров.</p>



УРОК ФУТБОЛА



Из зоны «А» ученик выполняет передачу ученику в зону «В». Приняв мяч, в движении, ученик зоны «В» отдает передачу на ученика в зону «С», который за счет приема мяча в движении обходит защитника, и пробивает по воротам. После передачи мяча каждый ученик переходит в сторону передачи. После усвоения упражнения, ближний к воротам защитник может играть активно. Смена защитников производится через 1 минуту. После пробития по воротам игроки зоны «С» переходят к месту старта. Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении. Одной ногой принимаем мяч, и после 1-2 касаний мяча, другой ногой выполняем передачу. Игроки атаки «В» и «С» не должны располагаться на одной линии. Игрок «В» расположен в центральной зоне. Игрок «С» во фланговой зоне. Расстояние между игроками по вертикали до 10 метров.



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 105
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении, и комбинации «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	КОМБИНАЦИЯ «ЗА СЧЕТ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА» 	8 мин	Задача: научить групповому тактическому взаимодействию в атаке – комбинации «за счет передачи мяча». Содержание: на площадке установлены конусы в виде английской буквы Y (Вай). У каждого конуса по ученику. В середине ученик после ложных движений корпусом двигается к мячу, принимает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>передачу правой ногой в движении с уходом в левую сторону, и выполняет передачу левой ногой на партнера, открывающегося в пространство от конуса с лева. После открывания партнер принимает мяч в движении и пробивает по малым воротам левой ногой. Тот ученик, который выполнял первый пас-идет в середину. Второй ученик-переходит влево. Кто пробивал по воротам идет к месту старта. Затем все повторяется только в правую сторону. Требования: подстроение под мяч в пол оборота. Прием мяча в движении. Точная передача мяча. Прием мяч под дальнюю от мяча ногу</p>
4.	1X1 С 4 НЕЙТРАЛЬНЫМИ	10 мин	<p>Задача: закрепить комбинацию «за счет передачи мяча».</p> <p>Содержание: в квадрате 15х15 метров. Игру ведут два ученика. Их задача в течении 45 секунд открываться, принимать мяч от одних нейтральных игроков (зеленые), и передавать другим</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>нейтральным игрокам (красные). Касаний мяча не ограничено. Нейтральные игроки между собой не играют, а только снабжают передачами игроков, ведущих единоборство 1х1 в центре квадрата. При потере мяча одним из игроков, его соперник начинает комбинировать с нейтральными, и делает это до потери мяча. Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять обманные движения и дриблинг на скорости со сменой направления. Быстро переходить от атаки к обороне</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 106 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении, и комбинации «стенка».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ «ИГРЕ В СТЕНКУ» 	8 мин	Задача: научить групповому тактическому взаимодействию в атаке – комбинации «игра в стенку». Содержание: на площадке установлены конусы в виде английской буквы У (Вай). У каждого конуса по ученику. В середине ученик после ложных движений корпусом двигается к мячу, принимает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>передачу правой ногой в движении с уходом в левую сторону, и выполняет передачу левой ногой на партнера, который выполняет обратную передачу мяча, и устремляется к мячу в пространство, после передачи в одно касание. Тот ученик, который выполнял первый пас-идет в середину. Второй ученик - переходит влево. Кто проби-вал по воротам идет к месту старта. Затем все повторяется только в правую сторону.</p> <p>Требования: подстроение под мяч в пол оборота. Прием мяча в движении. Точная передача мяча. Прием мяч под дальнюю от мяча ногу.</p>
4.	<p>КВАДРАТ 2Х2 С 4 НЕЙТРАЛЬНЫМИ</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить комбинацию «за счет передачи мяча» и «стенка».</p> <p>Содержание: в квадрате 20х 20 метров. Игру ведут два ученика против двух. Их задача в течении 1 минуты открываться , принимать мяч от одних нейтральных игроков (зеленые), и передавать</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>другим нейтральным игрокам (красные). Касаний мяча не ограничено. Нейтральные игроки между собой не играют, а только снабжают передачами игроков, ведущих единоборство 2х2 в центре квадрата. При потере мяча одними из игроков, их соперники начинают комбинировать с нейтральными игроками, и делает это до потери мяча.</p> <p>Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять обманные движения и дриблинг на скорости со сменой направления. Применять комбинации «стенка» и «за счет передачи мяча». Быстро переходить от атаки к обороне.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>(1/2 стандартной площадки 20 х40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, 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 № 107
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ● Стойки

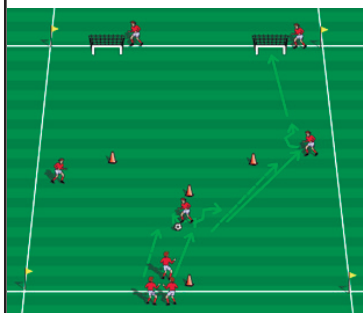
Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Закрепить открывание и прием-уход с мячом в свободное пространство, а так же закрепление комбинаций «стенка» и «за счет передачи»,

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ПРИЕМ-УХОД С МЯЧОМ	8 мин	Задача: научить индивидуальным тактическим действиям при открывании под мяч, и смене направления движения. Содержание: на площадке установлены конусы в виде английской буквы Y (Вай). У каждого конуса по ученику. В середине ученик после ложных движений корпусом двигается к мячу, принимает



УРОК ФУТБОЛА



передачу правой ногой в движении с уходом в левую сторону, и выполняет разворот с мячом в противоположном направлении. Затем он выполняет передачу на партнера, открывающегося в пространство от конуса справа. После открывания партнер принимает мяч в движении и пробивает по малым воротам правой ногой. Тот ученик, который выполнял первый пас - идет в середину. Второй ученик - переходит вправо. Кто пробивал по воротам идет к месту старта. Затем все повторяется только в правую сторону.

Требования: подстроение под мяч в пол оборота. Прием мяча в движении. Разворот под опорную ногу, или на замахе с уходом внутренней или внешней стороной стопы. Точная передача мяча. Прием мяч под дальнюю от мяча ногу

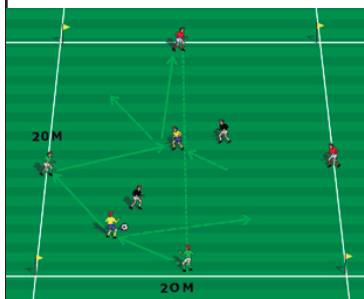
4. **КВАДРАТ 2Х2 С 4 НЕЙТРАЛЬНЫМИ**

10
мин

Задача: закрепить комбинацию «за счет передачи мяча» и «стенка».



УРОК ФУТБОЛА



Содержание: в квадрате 20х20 метров. Игру ведут два ученика против двух. Их задача в течении 1 минуты открываться, принимать мяч от одних нейтральных игроков (зеленые), и передавать другим нейтральным игрокам (красные). Касаний мяча не ограничено. Нейтральные игроки между собой не играют, а только снабжают передачами игроков, ведущих единоборство 2х2 в центре квадрата. При потере мяча одними из игроков, их соперники начинают комбинировать с нейтральными игроками, и делает это до потери мяча.

Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять обманные движения и дриблинг на скорости со сменой направления. Применять комбинации «стенка» и «за счет передачи мяча». Быстро переходить от атаки к обороне



УРОК ФУТБОЛА



5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков Контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 108 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Закрепление комбинации «за счет передачи».

Продолжительность занятия: 40 минут.

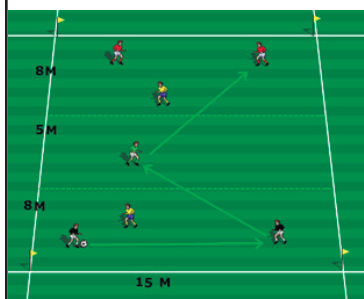
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	КОМБИНАЦИЯ «ЗА СЧЕТ ПЕРЕДАЧИ» 	8 мин	Задача: научить групповому тактическому взаимодействию в атаке – комбинации «за счет передачи мяча». Содержание: на площадке установлены конусы в виде английской буквы Y (Вай). У каждого конуса по ученику. В середине ученик после ложных движений корпусом двигается к мячу, принимает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>передачу правой ногой в движении с уходом в левую сторону, и выполняет передачу левой ногой на партнера, открывающегося в пространство от конуса с лева. После открывания партнер принимает мяч в движении и пробивает по малым воротам левой ногой. Тот ученик, который выполнял первый пас - идет в середину. Второй ученик - переходит влево. Кто пробивал по воротам идет к месту старта. Затем все повторяется только в правую сторону. Требования: подстроение под мяч в пол оборота. Прием мяча в движении. Точная передача мяча. Прием мяч под дальнюю от мяча ногу</p>
4.	ИГРА В ТРЕХ ЗОНАХ	10 мин	<p>Задача: закрепить комбинацию «за счет передачи мяча» .</p> <p>Содержание: прямоугольник 21х15 метров поделен на три зоны. В двух крайних зонах два игрока атаки действуют против одного игрока обороны. В средней зоне находится один игрок атаки. Из зоны</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>в зону игроки не переходят. Задача владеющих мячом- контроль мяча. Через зону отдавать мяч запрещено. После минуты взаимодействия, происходит смена пары, игравшей в отборе. Игрока в центральной зоне меняем через 2 минуты.</p> <p>Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять комбинации «за счет передачи мяча». Следить, чтобы линии передачи были открыты</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>Требования: 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 от игроков пространство, открывание линии передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 109 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №3, №4 ●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Закрепить прием мяча в движении. Закрепить комбинацию «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	КВАДРАТ 4X2 	8 мин	Задача: закрепить прием мяча в движении. Закрепить технику передачи мяча внутренней стороной стопы. Содержание: четверо учеников в квадрате 15х15 метров контролируют мяч, передавая его друг другу с неограниченным количеством касаний. Два ученика отбирают



УРОК ФУТБОЛА



			<p>мяч в течении 45 секунд, после чего следует смена.</p> <p>Требования: прием мяча в движении. Точная передача мяча под дальнюю от мяча ногу. Применять развороты с мячом различными способами. Подстроение под мяч в пол оборота</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ В ТРЕХ ЗОНАХ 6X3</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить комбинацию «за счет передачи мяча».</p> <p>Содержание: прямоугольник 21x15 метров поделен на три зоны. Во всех зонах два игрока атаки действуют против одного игрока обороны. Из зоны в зону игроки не переходят. Задача владеющих мячом - контроль мяча. Через зону отдавать мяч запрещено. После минуты взаимодействия, происходит смена тройки, игравшей в отборе.</p> <p>Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять комбинации «за счет передачи мяча». Следить, чтобы линии передачи были открыты</p>



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча, открывание линии передачи мяча, поддержание высокого эмоционального настроения и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАНЫ УРОКОВ 10-11 КЛАССЫ ПЛАН – КОНСПЕКТЫ ПО УРОКУ ФУТБОЛА (ПЛАН – КОНСПЕКТЫ № 110-137)

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 110

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: •Фишки •Манишки •Переносные ворота •Мячи №5
•Конусы •Стойки

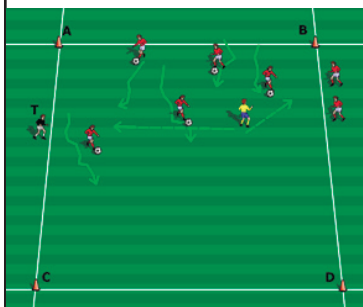
Задачи: • Развитие координационных способностей •Совершенствование и закрепление ведения мяча «в шаге» и разворота внешней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ДРИБЛИНГЕ	8 мин	Задача: закрепить контроль мяча левой- правой ногой с изменением направления. Учитель показывает ученикам различные приемы



УРОК ФУТБОЛА



контроля мяча - с помощью внутренней или внешней стороны стопы, подъема, а так же подошвы - и просит выполнять эти приемы по его команде. Когда ученики осваивают эти приемы с мячом, учитель начинает игру.

Содержание: ученики с мячами (красные) должны пересечь площадку от линии «AB» до линии «CD», ведя мяч. Ученик в желтом («ястреб») старается выбить у них мячи за пределы площадки. Ученик который потерял мяч, уходит с площадки и выполняет жонглирование мячом. Последний оставшийся игрок, у которого «ястреб» не смог выбить мяч, становится «ястребом».

Требования: ведение мяча «в шаге», изменение направления движения

4. ЕДИНОБОРСТВА 1X1

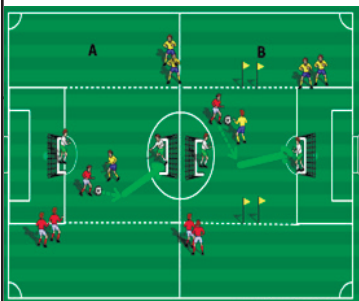
10
мин

Задача: закрепление дриблинга в единоборстве 1 в 1.

Содержание: две команды по 4 ученика +2 вратаря. Площадка А: команды играют в



УРОК ФУТБОЛА



двое ворот. Мяч вводится вратарем одному из своих игроков, который в дефиците времени и пространства идет в обыгрыш 1 в 1. Очки начисляются за забитый мяч.

Площадка В: команды играют в двое больших и двое маленьких ворот (флажками отмечены на рисунке). Очки начисляются за забитые мячи в большие ворота, после обыгрыша соперника или за прохождение с мячом через малые ворота.

Требования: своевременность открываний, прием мяча с уходом, смена ритма при обыгрыше соперника, игра в отборе

5. **ИГРА В ФУТБОЛ**
4 x 4 + вратари.

14
мин

Задача: закрепление технических и тактических навыков.

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

Ворота размером 1м x 1,5м.

Требования: 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, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры

Заключительная часть (2 минуты)

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



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 111

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ● Совершенствование и закрепление ведения мяча «в шаге» и разворота внешней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАНИЕ И БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ «ЗАЙМИ УГОЛ» (БЕЗ МЯЧА)	8 мин	Задача: развитие координационных способностей. Содержание: Отмечен квадрат со сторонами 10 метров. По углам квадрата установлены конусы на расстоянии 1.5 метра друг от друга. Между конусами расположены по одному



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ученику(в красном), а в середине квадрата находится «водящий». По сигналу учителя ученики стараются меняться местами, а «водящий» пытается занять свободный угол. Если ему это удастся, то тот, кто остался без места в углу, становится «водящим».</p> <p>Требования: максимальная концентрация внимания. Быстрая смена мест. Быстрота мышления и перемещения</p>
4.	ИГРА «ЗАЙМИ УГОЛ» (С МЯЧОМ)	10 мин	<p>Задача: развитие координационных способностей. Закрепление ведения мяча в шаге.</p> <p>Содержание: Отмечен квадрат со сторонами 10 метров. По углам квадрата установлены конусы на расстоянии 1.5 метра друг от друга. Между конусами, расположены по одному ученику с мячом (в красном), а в середине квадрата находится «водящий» ученик, тоже с мячом. По сигналу учителя ученики стараются</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>меняться местами, не теряя над мячом контроль, а «водящий» пытается занять свободный угол. Если ему это удастся, то тот, кто остался без места в углу, становится «водящим».</p> <p>Требования: максимальная концентрация внимания. Быстрая смена мест. Быстрота мышления и перемещения, ведение мяча в шаге. Не упускать контроль над мячом</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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</p>



УРОК ФУТБОЛА



			и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 112

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

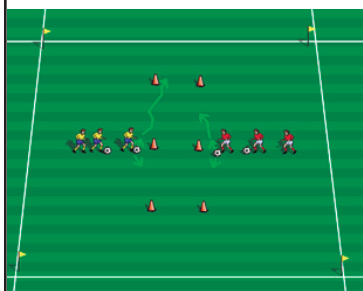
Задачи: ● Развитие координационных способностей ● Совершенствование и закрепление ведения мяча «в шаге» и разворота внешней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ДРИБЛИНГ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ	8 мин	Задача: научить дриблингу на скорости, быстроте реагирования, и развороту с мячом внутренней стороной стопы. Содержание: два ученика с мячами расположены лицом друг к другу, перед конусами на расстоянии 4-5 метров. Один «ведущий» начинает



УРОК ФУТБОЛА



выполнять перед конусом движения с мячом на месте. Варианты: перекаты мяча с ноги на ногу, наступания на мяч подошвами обеих ног и др. Второй ученик повторяет за ним движения. Через 4-5 секунд «ведущий» неожиданно выполняет движение с мячом в один из 2-х коридоров шириной 5 метров, удаленных на расстояние 8-10 метров от учеников. Второй ученик должен среагировать, и постараться так же провести мяч в этот же коридор. По ходу движения «ведущий» должен неожиданно поменять направление движения (1-3 раза). Кто первым пересечет линию коридора, получает 1 очко. Через некоторое время команды меняются ролями. Требования: ведение мяча в шаге, максимально быстро и качественно, выполнять движения с мячом на месте

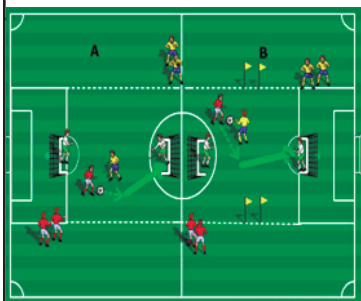
4. УПРАЖНЕНИЕ 1Х1

10
мин

Задача: закрепление дриблинга в единоборстве 1 в 1.



УРОК ФУТБОЛА



Содержание: две команды по 4 ученика +2 вратаря. Площадка А: команды играют в двое ворот. Мяч вводится вратарем одному из своих игроков, который в дефиците времени и пространства идет в обыгрыш 1 в 1. Очки начисляются за забитый мяч. Площадка В: команды играют в двое больших и двое маленьких ворот (флажками отмечены на рисунке). Очки начисляются за забитые мячи в большие ворота, после обыгрыша соперника или за прохождение с мячом через малые ворота.

Требования: своевременность открываний, прием мяча с уходом, смена ритма при обыгрыше соперника, игра в отборе

5. **ИГРА В ФУТБОЛ**
4 x 4 + вратари.

14
мин

Задача: закрепление технических и тактических навыков.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).



УРОК ФУТБОЛА



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 № 113
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИ-
ЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление дриблинга и обманных движений

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ОБУЧЕНИЕ ДРИ- БЛИНГУ 	8 мин	Задача: развитие координационных способностей. Закрепление дриблинга. Содержание: Отмечен квадрат со сторонами 20 метров. По углам и в середине квадрата установлены зоны 3 х3 м. В середине расположе- ны четверо учеников (крас- ные) с мячами. По сторонам



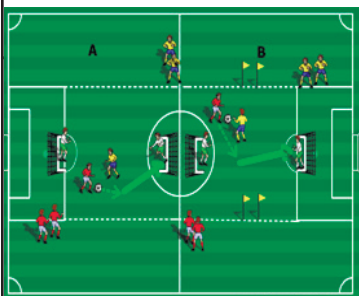
УРОК ФУТБОЛА



			<p>квадрата расположены четверо учеников с мячами (в желтом). По сигналу учителя красные, двигаясь в любом направлении, за счет ведения мяча, пытаются проникнуть в одну из свободных зон, расположенных по углам квадрата. «Желтые» вступают в единоборства и пытаются отобрать мяч. Если им это удастся, то они должны занять место с мячами в середине квадрата.</p> <p>Требования: максимальная концентрация внимания. Быстрая смена мест. Быстрота мышления и перемещения, ведение мяча в шаге. Не упускать контроль над мячом. В угловых и центральных зонах атаковать игрока нельзя.</p>
4.	ЕДИНОБОРСТВА 1X1	10 мин	<p>Задача: закрепление дриблинга в единоборстве 1 в 1.</p> <p>Содержание: две команды по 4 ученика +2 вратаря. Площадка А: команды играют в двое ворот. Мяч вводится вратарем одному из своих игроков, который в дефиците</p>



УРОК ФУТБОЛА



времени и пространства идет в обыгрыш 1 в 1. Очки начисляются за забитый мяч. Площадка В: команды играют в двое больших и двое маленьких ворот (флажками отмечены на рисунке). Очки начисляются за забитые мячи в большие ворота, после обыгрыша соперника или за прохождение с мячом через малые ворота.

Требования: своевременность открываний, прием мяча с уходом, смена ритма при обыгрыше соперника, игра в отборе

5. ИГРА В ФУТБОЛ 4 х 4 + вратари.



14
мин

Задача: закрепление технических и тактических навыков.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).

Ворота размером 1м х 1,5м.

Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом



УРОК ФУТБОЛА



			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 № 114
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: КОНТРОЛЬ МЯЧА И СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИ-
ЖЕНИЯ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление дриблинга и обманных движений.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ОБУЧЕНИЕ ДРИБЛИНГУ	8 мин	Задача: закрепить навык скоростного дриблинга в единоборствах один в один (с полным сопротивлением). Содержание: группа делится на две подгруппы (по 8-10 человек). Ученик А с мячом на скорости двигается в направлении малых ворот.



УРОК ФУТБОЛА

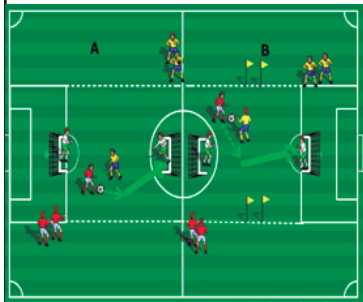


Ему наперез движется ученик **В**, вступая в отбор. Ученик **А** обыгрывает игрока **В**, и посылает мяч в малые ворота, после чего переключается в оборонительные действия по отношению к ученику **С**, который не дожидаясь окончания единоборства, начинает движение. Упражнение выполняется поточно.

Требование к заданию: максимально быстрое выполнение определенного обманного движения, контроль мяча дальней ногой от соперника, точность удара в малые ворота, быстрое переключение от атаки к обороне.

4. ЕДИНОБОРСТВА 1Х1

10
мин



Задача: закрепление дриблинга в единоборстве 1 в 1.

Содержание: две команды по 4 ученика +2 вратаря. Площадка А: команды играют в двое ворот. Мяч вводится вратарем одному из своих игроков, который в дефиците времени и пространства идет в обыгрыш 1 в 1. Очки начис-



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ляются за забитый мяч. Площадка В: команды играют в двое больших и двое маленьких ворот (флажками отмечены на рисунке). Очки начисляются за забитые мячи в большие ворота, после обыгрыша соперника или за прохождение с мячом через малые ворота.</p> <p>Требования: своевременность открываний, прием мяча с уходом, смена ритма при обыгрыше соперника, игра в отборе.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, поддержа-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			ние высокого положительно- го эмоционального настроения и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 115 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Закрепление удара по мячу серединой лба.

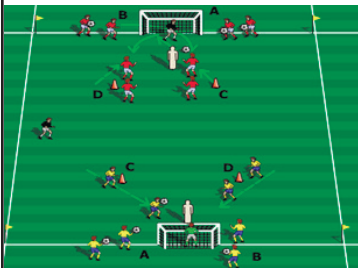
Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучение технике удара по мячу головой. Содержание: ученики разби- ты на пары и расположены на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Один набрасывает мяч на голову, другой возвра- щает мяч в руки ударом сере- диной лба. Варианты: удар по мячу без прыжка; удар по мячу в прыжке



УРОК ФУТБОЛА



			Требование к заданию; выталкиваться одной ногой, корпус отводить назад, сильно и точно бить по мячу серединой лба, быстрая работа ног на месте
4.	УДАРЫ ПО ВОРОТАМ ГОЛОВОЙ 	10 мин	Задача: обучение удару по мячу головой. Содержание: ученики разбиты на четыре группы. В зонах А и В они поочередно набрасывают мячи своим партнерам на голову. Из зон С и D, ученики поочередно набегают и наносят удары по воротам при помощи удара серединой лба. В 4-5 метрах от ворот стоит конус или ученик, изображающий соперника. Ученик играет пассивно, в борьбу не вступает. Задача бьющего опередить защитника и пробить по воротам. Возможен вариант удара по мячу из-за спины защитника. Смена происходит поточно. Из зоны А переходят в зону С. Из зоны С после удара переходят в зону В. Из зоны В, после наброса мяча, переходят в зону D, на удар. Из зоны D,



УРОК ФУТБОЛА



			<p>после удара идут в зону А. Все переходы, идут по восьмерке.</p> <p>Требования: при ударе отклонять назад корпус. Удар наносить средней частью лба. В начале, пробовать удар без прыжка, затем в прыжке</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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, применение обманных движений корпусом, 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 № 116 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение удару по мячу серединой лба.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучение удару по мячу головой. Содержание: ученики разбиты на четыре группы. В зонах А и В они поочередно набрасывают мячи своим партнерам на голову. Из зон С и D, ученики поочередно набегают и наносят удары по воротам при помощи удара серединой лба. В 4-5 метрах от



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ворот стоит конус или ученик, изображающий соперника. Ученик играет пассивно, в борьбу не вступает. Задача бьющего опередить защитника и пробить по воротам. Возможен вариант удара по мячу из-за спины защитника. Смена происходит поточно. Из зоны А переходят в зону С. Из зоны С после удара переходят в зону В. Из зоны В, после наброса мяча, переходят в зону D, на удар. Из зоны D, после удара идут в зону А. Все переходы идут по восьмерке.</p> <p>Требования: при ударе отклонять назад корпус. Удар наносить средней частью лба. В начале пробовать удар без прыжка, затем в прыжке</p>
4.	УДАРЫ ПО ВОРОТАМ ГОЛОВОЙ 1X1 С 2 НЕЙТРАЛЬНЫМИ	10 мин	<p>Задача: закрепление индивидуальной тактики при единоборствах вверху и технике удара по мячу головой.</p> <p>Содержание: Упражнение выполняется серийно по 1 минуте в квадрате 10x10 метров у ворот. В течении</p>



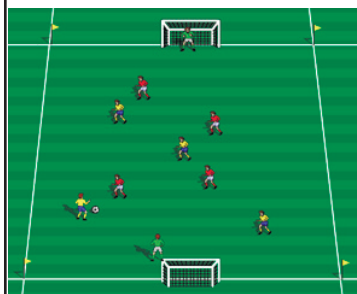
УРОК ФУТБОЛА



этого времени один ученик выполняет роль защитника, а второй нападающего. Мяч нападающему набрасываются руками нейтральными, которые расположены на линии в пяти метрах от ворот. Защитник играет активно. В случае высокой сложности упражнения, защитник может играть пассивно.

Требование: игра на опережении, единоборства вверху, точная передача, удар по воротам серединой лба.

5. ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.



14
мин

Задача: закрепление технических и тактических навыков.

Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 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 игро-



УРОК ФУТБОЛА



			ков пространство, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 117
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение удару по мячу серединой лба.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 	8 мин	Задача: обучение удару по мячу головой. Содержание: ученики разбиты на четыре группы. В зонах А и В они поочередно набрасывают мячи своим партнерам на голову. Из зон С и D, ученики поочередно набегают и наносят удары по воротам при помощи удара серединой лба. В 4-5 метрах от



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ворот стоит конус или ученик, изображающий соперника. Ученик играет пассивно, в борьбу не вступает. Задача бьющего опередить защитника и пробить по воротам. Возможен вариант удара по мячу из-за спины защитника. Смена происходит поточно. Из зоны А переходят в зону С. Из зоны С после удара переходят в зону В. Из зоны В, после наброса мяча, переходят в зону D, на удар. Из зоны D, после удара идут в зону А. Все переходы идут по восьмерке.</p> <p>Требования: при ударе отклонять назад корпус. Удар наносить средней частью лба. В начале пробовать удар без прыжка, затем в прыжке</p>
4.	2Х2 С ЧЕТЫРЬМА НЕЙТРАЛЬНЫМИ	10 мин	<p>Задача: закрепление приема (игра головой) близко к игровым условиям.</p> <p>Содержание: Упражнение выполняется серийно по 2 минуте. Два на два в штрафной площадке по ширине вратарской. Мяч набрасы-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			вается руками нейтральными, которые расположены на линии в пяти метрах от ворот. Требование: игра на опережении, передача мяча, идущая на завершении, руками не перехватывается
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари. 	14 мин	Задача: закрепление технических и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м). Ворота размером 1м х 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	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 118

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение диагональному открыванию.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить диагональному открыванию, закрепить прием мяча в движении и удар по воротам серединой подъема. Содержание: ученик открывается по диагонали в свободное пространство, принимает мяч в движении, и пробивает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>по воротам серединой подъема.</p> <p>Требования: прием мяча под дальнюю от пасующего ногу. Прием мяча в движении</p>
4.	<p>ЕДИНОБОРСТВА 2Х1</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить открывание и комбинацию «за счет передачи мяча»</p> <p>Содержание: в комбинации участвуют два нападающих. Им противодействует (ВКТИВНО) один защитник. Все действия происходят в прямоугольнике шириной 10 метров, длиной 12 метров. Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются АКТИВНО в течении 1 минуты.</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча.</p>



УРОК ФУТБОЛА



			Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари. 	14 мин	Задача: закрепление техниче- ских и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на пло- щадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x40 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 игро- ков пространство, поддержа- ние высокого положительно- го эмоционального настроя и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 119

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение диагональному открыванию. Закрепление приема мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ 2Х1 КОМБИНАЦИЯ «ЗА СЧЕТ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА»	8 мин	Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча» Содержание: в комбинации участвуют два нападающих. Им противодействует (ПАССИВНО) один защитник. Все действия происходят в прямоугольнике шириной 10 метров, длиной 12 метров.



УРОК ФУТБОЛА

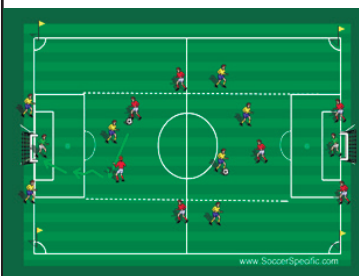


Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются пассивно в течении 1 минуты.

Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание

4. УПРАЖНЕНИЕ 2Х1

10
мин



Задача: закрепить открывание и комбинацию «за счет передачи мяча»

Содержание: в комбинации участвуют два нападающих. Им противодействует (АКТИВНО) один защитник. Все действия происходят в прямоугольнике шириной 10 метров, длиной 12 метров. Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завер-



УРОК ФУТБОЛА



			<p>шают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются АКТИВНО в течении 1 минуты.</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом</p>



УРОК ФУТБОЛА



			с уходом в свободное от игроков пространство, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 120

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение диагональному открыванию и тактическому взаимодействию в атаке «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ОТКРЫВАНИЮ 	8 мин	Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча» Содержание: в комбинации участвуют три нападающих. Им противодействует (ПАССИВНО) два защитник. Все действия, происходят на $\frac{1}{2}$ части стандартной площадки.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются пассивно в течении 1 минуты. Возможна смена нападающих поточно; Возможно взаимодействия в течении 1 минуты.</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 3Х2	10 мин	<p>Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча»</p> <p>Содержание: в комбинации участвуют три нападающих. Им противодействует (АКТИВНО) два защитник. Все действия, происходят на $\frac{1}{2}$ части стандартной площадки.</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>Ученики «нападающие» проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются АКТИВНО в течении 1 минуты. Возможна смена нападающих поточно; Возможно взаимодействия в течении 1 минуты.</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p>



УРОК ФУТБОЛА



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 № 121

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки для обводки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение групповому тактическому взаимодействию в атаке «игра в стенку».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	КОМБИНАЦИЯ «СТЕНКА» 	8 мин	Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча» Содержание: Все действия происходят на $\frac{1}{2}$ стандартной площадке, разделенной по горизонтали на три равные части. В комбинации участвуют три нападающих. Им противодействует (ПАССИВ-



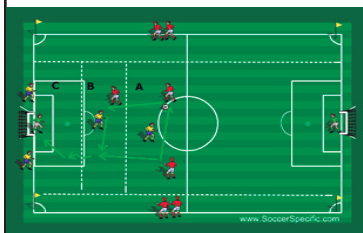
УРОК ФУТБОЛА



			<p>НО) два защитника, расположенных по одному в зонах «А» и «В», и действующих только в пределах обозначенных зон, а так же вратарь в зоне «С». Ученики «нападающие» действуют по всему пространству, проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются пассивно в течении 1 минуты, а тройки нападающих поточно сменяют друг друга. Возможно играть серийно пятерками по 1 минуте.</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание</p>
4.	УПРАЖНЕНИЕ 3Х2	10 мин	Задача: научить открыванию и комбинации «за счет пере-



УРОК ФУТБОЛА



дачи мяча».

Содержание: Все действия происходят на $\frac{1}{2}$ стандартной площадке, разделенной по горизонтали на три равные части. В комбинации участвуют три нападающих. Им противодействует (АКТИВНО) два защитника, расположенных по одному в зонах «А» и «В», и действующих только в пределах обозначенных зон, а так же вратарь в зоне «С». Ученики «нападающие» действуют по всему пространству, проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются АКТИВНО в течении 1 минуты, а тройки нападающих поточно сменяют друг друга. После отбора мяча защитники должны завести мяч за центральную линию. Возможно, играть серийно пятерками по 1 минуте.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание. Быстро перестраиваться от атаки на оборону, и от обороны на атаку</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 122

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ● Обучение групповым тактическим взаимодействиям в атаке «игра в стенку» и «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ 3Х2 	8 мин	Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча» Содержание: Все действия происходят на $\frac{1}{2}$ стандартной площадке, разделенной по горизонтали на три равные части. В комбинации участвуют три нападающих.



УРОК ФУТБОЛА



Им противодействует (ПАС-СИВНО) два защитника, расположенных по одному в зонах «А» и «В», и действующих только в пределах обозначенных зон, а так же вратарь в зоне «С». Ученики «нападающие» действуют по всему пространству, проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются пассивно в течении 1 минуты, а тройки нападающих поточно сменяют друг друга. Возможно играть серийно пятерками по 1 минуте.

Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание



УРОК ФУТБОЛА



3. УПРАЖНЕНИЕ 3Х2



8
мин

Задача: научить открыванию и комбинации «за счет передачи мяча»

Содержание: Все действия происходят на $\frac{1}{2}$ стандартной площадке, разделенной по горизонтали на три равные части. В комбинации участвуют три нападающих. Им противодействует (АКТИВНО) два защитника, расположенных по одному в зонах «А» и «В», и действующих только в пределах обозначенных зон, а так же вратарь в зоне «С». Ученики «нападающие» действуют по всему пространству, проводят комбинацию и завершают ее ударом по воротам. Вариант взаимодействия: за счет передачи мяча и за счет индивидуальных действий ученика (за счет партнера). Возможно соревнование между парами или командами, кто больше забьет голов. Защитники обороняются АКТИВНО в течении 1 минуты, а тройки напа-



УРОК ФУТБОЛА



			<p>дающих поточно сменяют друг друга. После отбора мяча защитники должны завести мяч за центральную линию. Возможно, играть серийно пятерками по 1 минуте.</p> <p>Требования: открывать линию передачи мяча. Принимать мяч в движении. Точно пробивать по воротам. Идти на добивание. Быстро перестраиваться от атаки на оборону, и от обороны на атаку</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м). Ворота размером 1м х 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, поддержа-</p>



УРОК ФУТБОЛА



			ние высокого положительно- го эмоционального настроения и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 123

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТА- НОВКА МЯЧА, ЛЕТА- ЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по воздуху. Содержание: Ученики разбиты на пары или группы. Один ученик набрасывает мяч, второй возвращает его ударом внутренней стороной стопы, серединой подъема, бедром. Требование: высоко не подбрасывать мяч, перед



УРОК ФУТБОЛА



			ударом выполнить дриблинг ногами на месте (с ноги на ногу), передачу выполнять правой и левой ногой поочередно, точно возвращать мяч в руки партнеру.
4.	ИГРА ТЕННИСБОЛ 	10 мин	<p>Задача: развитие координационных способностей. Научить обработке летящего или скачущего мяча.</p> <p>Содержание: площадка 10х5 метров поделена на две равные части. В игре принимает участие по 2-3 ученика в каждой команде. На центральной линии расположены еще два ученика, которые держат шнур или веревку на уровне пояса. Этот шнур имитирует сетку, как в игре теннис или волейбол. Задача: подбросить мяч руками или ногами, и сделать точную подачу на сторону противника. Принимающие ученики могут дать мячу удариться об траву один раз (могут играть с лета), после чего одним касанием должны обработать мяч, а вторым послать мяч на</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>противоположную сторону. При выходе мяча за пределы площадки, или при двух ударах об траву, зачитывается очко. Игра может длиться по времени; до 5-15 очков. Возможно упрощение игры с разрешением двух ударов о траву; возможно усложнение с подачей мяч, который лежит на траве, и с запретом ударов о траву.</p> <p>Требования: мягкий прием мяча. Точная передача в заданный квадрат. Концентрация внимания. Постоянное перемещение по площадке.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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 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 № 124

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗДУХУ 	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по воздуху. Содержание: Ученики разбиты на пары или группы. Один ученик набрасывает мяч, второй возвращает его ударом внутренней стороной стопы, серединой подъема, бедром. Требование: высоко не подбрасывать мяч, при ударе



УРОК ФУТБОЛА



			попадать точно в середину мяча, перед ударом выполнить дриблинг ногами на месте (с ноги на ногу), передачу выполнять правой и левой ногой поочередно, точно возвращать мяч в руки партнеру
4.	ИГРА ТЕННИСБОЛ 	10 мин	<p>Задача: развитие координационных способностей. Научить обработке летящего или скачущего мяча.</p> <p>Содержание: площадка 10х5 метров поделена на две равные части. В игре принимает участие по 2-3 ученика в каждой команде. На центральной линии расположены еще два ученика, которые держат шнур или веревку на уровне пояса. Этот шнур имитирует сетку, как в игре теннис или волейбол. Задача: подбросить мяч руками или ногами, и сделать точную подачу на сторону противника. Принимающие ученики могут дать мячу удариться об траву один раз (могут играть с лета), после чего одним</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>касанием должны обработать мяч, а вторым послать мяч на противоположную сторону. При выходе мяча за пределы площадки, или при двух ударах об траву, зачитывается очко. Игра может длиться по времени; до 5-15 очков. Возможно упрощение игры с разрешением двух ударов о траву; возможно усложнение с подачей мяча, который лежит на траве, и с запретом ударов о траву.</p> <p>Требования: мягкий прием мяча. Точная передача в заданный квадрат. Концентрация внимания. Постоянное перемещение по площадке</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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 настроения и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 125

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

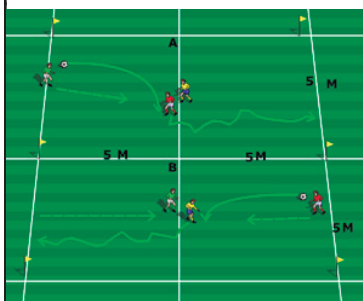
Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗ- ДУХУ	8 мин	Задача: научить остановке летящего мяча. Содержание: в упражнении участвует три ученика. Один ученик в «зеленом» с мячом, ученик в «красном», выпол- няет роль партнера по атаке. Третий ученик, в «желтом» в данной ситуации ПАССИВ- НО обороняется. Задача: Ученик в «зеленом», вводит



УРОК ФУТБОЛА



мяч руками ученику в «красном». Тот должен принять летящий мяч, обработать его с уходом в правую или левую сторону, тем самым обыграв условного противника в «желтом», и занять позицию на противоположной стороне площадки. Затем действия повторяются, но роли меняются. Ученик в «красном» бросает мяч. В «желтом», после пассивной обороны превращается в нападающего. Он принимает летящий мяч в движении. Обыгрывает условного защитника В «зеленом», и перемещается на новую позицию на противоположной стороне площадки. Так, меняясь ролями, ученики взаимодействуют с пассивным отбором, и без завершения.

Требования: точная передача мяча. Мягкая остановка мяча одним-двумя касаниями в движении. Ведение мяча в шаге с приподнятой головой. Быстрое переключение от одной роли к другой



УРОК ФУТБОЛА



4.	УПРАЖНЕНИЕ 1Х1 	10 мин	<p>Задача: закрепить прием летящего мяча в движении.</p> <p>Содержание: ученики разбиты на тройки. Один вводит мяч из-за боковой линии руками, имитируя ситуацию «ввод мяча при ауте». Второй его партнер подстраивается под мяч, принимает его в движении, и заводит его в одни из двух коридоров, обозначенных конусами. Третий ученик АКТИВНО, выполняет роль соперника.</p> <p>Требования: удобная передача мяча на ногу партнеру. «Мягкая» обработка мяча с уходом в свободное пространство. Смена направления движения. Ведение мяча в шаге</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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 настроения и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 126

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

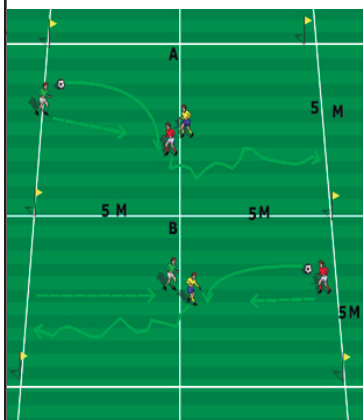
Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗ- ДУХУ	8 мин	Задача: научить остановке летящего мяча. Содержание: в упражнении участвует три ученика. Один ученик в «зеленом» с мячом, ученик в «красном», выпол- няет роль партнера по атаке. Третий ученик, в «желтом» в данной ситуации ПАССИВ- НО обороняется. Задача: Ученик в «зеленом», вводит



УРОК ФУТБОЛА



мяч руками ученику в «красном». Тот должен принять летящий мяч, обработать его с уходом в правую или левую сторону, тем самым обыграв условного противника в «желтом», и занять позицию на противоположной стороне площадки. Затем действия повторяются, но роли меняются. Ученик в «красном» бросает мяч. В «желтом», после пассивной обороны превращается в нападающего. Он принимает летящий мяч в движении. Обыгрывает условного защитника. В «зеленом», и перемещается на новую позицию на противоположной стороне площадки. Так, меняясь ролями, ученики взаимодействуют с пассивным отбором, и без завершения.

Требования: точная передача мяча. Мягкая остановка мяча одним-двумя касаниями в движении. Ведение мяча в шаге с приподнятой головой. Быстрое переключение от одной роли к другой



УРОК ФУТБОЛА



4.	УПРАЖНЕНИЕ 1X1 	10 мин	<p>Задача: закрепить прием летящего мяча в движении в единоборствах 1x1.</p> <p>Содержание: ученики разбиты в парах на нападающих и защитников. Учитель или один из учеников подбрасывает мяч вверх по высокой траектории в направлении центра квадрата 15x15 метров, с целью, что бы к мячу первым успел нападающий. Соперник активно мешает это сделать.</p> <p>Требования: Борьба за мяч в пределах правил. «Мягкая» обработка мяча с уходом в свободное пространство. Смена направления движения. Ведение мяча в шаге</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: 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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 127

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПРИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО ИЛИ СКАЧУЩЕГО МЯЧА

Преподаватель:

Инвентарь: •Фишки •Манишки •Переносные ворота •Мячи №5
•Конусы •Стойки

Задачи: •Развитие координационных способностей • Обучение остановке мяча, летящего по высокой траектории.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО ПО ВОЗ- ДУХУ	8 мин	Задача: научить остановке мяча в движении, летящего по воздуху. Содержание: учитель или ученик подбрасывает мяч в район линии штрафной площадки. Ученик принимает мяч, летящий или прыгающий в движении к воротам, обходит конус, имитирующий защитника, и пробивает



УРОК ФУТБОЛА



			<p>по воротам с 5-6 метров.</p> <p>Требование: высоко не подбрасывать мяч, при остановке мяча движения плавные уступающие, мяч к земле не придавливать, дорабатываем ногами и разворачиваем корпус в сторону предполагаемого ухода. Точный удар по воротам</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 1X1</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить прием летящего мяча в движении в единоборствах 1x1.</p> <p>Содержание: ученики разбиты в парах. Учитель или один из учеников подбрасывает мяч вверх по высокой траектории в направлении центра квадрата 15x15 метров. Пара учеников устремляется к мячу с целью первым успеть обработать его, выйти на ударную позицию, и забить гол в ворота. Соперник активно мешает это сделать. В случае отбора мяча соперник проводит свою атаку.</p> <p>Требования: Борьба за мяч в пределах правил. «Мягкая»</p>



УРОК ФУТБОЛА



			обработка мяча с уходом в свободное пространство. Смена направления движения. Ведение мяча в шаге
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, 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 № 128

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей ● Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ-УХОДУ С МЯЧОМ 	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: Ученик А с мячом в 10-12 метрах от ученик В. Ученик С также в 10-12 метрах от них на противоположной стороне. Ученик Д выполняет пассивное сопротивление. После ложного движения корпусом , ученик В принимает мяч в



УРОК ФУТБОЛА



			<p>движении после передачи от ученика А, передает его ученику С, подстраивается под него и выполняет те же элементы в сторону ученика А. Через каждые 1-1,5 мин меняем ученика в позиции В и D.</p> <p>Требования: расположение атакующего игрока в пол оборота, плотная передача мяча, прием мяча под дальнюю от пасующего ногу, пассивное сопротивление</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 1X1 с ЧЕТЫРЬМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить обработку мяча в движении (прием уход).</p> <p>Содержание: в прямоугольнике активно ведут единоборства два ученика. Четверо помогают, играя за того, кто владеет мячом. Задача получить мяч от одних учеников, передать мяч другим ученикам на противоположной стороне прямоугольника. Атакующий игрок открывается под нейтральных игроков, получает от них мяч, при помощи обработки мяча в</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>движении обыгрывает обороняющегося игрока, и передает мяч другим нейтральным на другой стороне прямоугольника. Если игрок теряет мяч, то условно обороняющийся ученик становится атакующим, и все повторяется в течении 50 секунд. Затем одна пара нейтральных учеников, заходит в середину для единоборств.</p> <p>Требования: прием – уход с мячом в свободную зону, смена направления движения. Подстроение под мяч в пол оборота</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20 x 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>Требования: при приеме мяча-не бить в одно касание, применять технические приемы: ведение мяча «в шаге», развороты с мячом с</p>



УРОК ФУТБОЛА



			уходом в свободное от игровых 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 № 129

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей ● Обучение приему мяча в движении и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	НАУЧИТЬ ПРИЕМ - УХОДУ С МЯЧОМ	8 мин	Задача: научить приему мяча в движении (прием-уход). Содержание: Ученик А с мячом в 10-12 метрах от ученик В. Ученик С также в 10-12 метрах от них на противоположной стороне. Ученик Д выполняет пассивное сопротивление. После ложного



УРОК ФУТБОЛА



		<p>движения корпусом , ученик В принимает мяч в движении после передачи от ученика А, передает его ученику С, подстраивается под него и выполняет те же элементы в сторону ученика А. Через каждые 1-1,5 мин меняем ученика в позиции В и D.</p> <p>Требования: расположение атакующего игрока в пол оборота, плотная передача мяча, прием мяча под дальнюю от пасующего ногу, пассивное сопротивление</p>
4.	<p>УПРАЖНЕНИЕ 1Х1 С ЧЕТЫРЬМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Задача: закрепить обработку мяча в движении (прием уход).</p> <p>Содержание: в прямоугольнике активно ведут единоборства два ученика. Четверо помогают, играя за того, кто владеет мячом. Задача получить мяч от одних учеников , передать мяч другим ученикам на противоположной стороне прямоугольника. Атакующий игрок открывается под нейтральных игроков, получает от них мяч, при</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>помощи обработки мяча в движении обыгрывает обороняющегося игрока, и передает мяч другим нейтральным на другой стороне прямоугольника. Если игрок теряет мяч, то условно обороняющийся ученик становится атакующим, и все повторяется в течении 50 секунд. Затем одна пара нейтральных учеников, заходит в середину для единоборств.</p> <p>Требования: прием – уход с мячом в свободную зону, смена направления движения. Подстроение под мяч в пол оборота</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков. Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>Требования: 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 от игроков пространство, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры.
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 130

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении и удару по мячу внутренней стороной стопы.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ 4X2 	8 мин	Задача: закрепление приема мяча в движении. Содержание: Четверо футболистов в прямоугольнике 15х12 метров передают друг другу мяч, открываясь, заполняя зоны. Два игрока в течение минуты, пытаются отбирать и перехватывать его. Требование: касаний не ограничено, смена направления



УРОК ФУТБОЛА



			прием мяча в движении, подстроение под мяч в пол оборота, понимание термина «линия передачи открыта»
4.	УПРАЖНЕНИЕ 2Х2 С ЧЕТЫРЬМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ 	10 мин	<p>Задача: закрепить обработку мяча в движении (прием уход).</p> <p>Содержание: в прямоугольнике активно ведут единоборства четыре ученика (2х2). Четверо помогают, играя за того, кто владеет мячом. Задача получить мяч от одних учеников, передать мяч другим ученикам на противоположной стороне прямоугольника. Атакующие ученики открывается под нейтральных, получает от них мяч, при помощи обработки мяча в движении обыгрывает обороняющегося игрока, и передает мяч другим нейтральным на другой стороне прямоугольника. Если пара учеников в середине прямоугольника, теряет мяч, то условно обороняющиеся ученики становятся атакующими, и все повторяется в течении 1 минуты 30</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>секунд. Затем четверка уходит отдыхать, а счетверка нейтральных учеников, заходит в середину для единоборств.</p> <p>Требования: прием уход с мячом в свободную зону, смена направления движения. Подстроение под мяч в пол оборота.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 131
учебно-тренировочного занятия в школе
Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ 5X2 	8 мин	Задача: закрепление приема мяча в движении. Содержание; пятеро футболистов в прямоугольнике 15х 12 метров передают друг другу мяч, открываясь, заполняя зоны. Два игрока в течении минуты, пытаются отбирать и перехватывать его. Требование: касаний не ограничено, смена направления, прием мяча в движении, под-



УРОК ФУТБОЛА



			строение под мяч в пол оборота, понимание термина «линия передачи открыта», прием мяча правой и левой ногой
4.	УПРАЖНЕНИЕ 3Х3 С ДВУМЯ НЕЙТРАЛЬНЫМИ 	10 мин	<p>Задача: закрепить обработку мяча в движении (прием уход).</p> <p>Содержание: в прямоугольнике 20х20 метров активно ведут единоборства шестеро учеников (3х3). Двое нейтральных учеников, помогают, играя за того, кто владеет мячом. Задача получить мяч от одного ученика (нейтрального), передать мяч другому ученику на противоположной стороне прямоугольника. Атакующие ученики открываются под нейтральных, получают от них мяч, при помощи обработки мяча в движении обыгрывают обороняющегося игрока, и передает мяч другим нейтральным на другой стороне прямоугольника. Если тройка учеников в середине прямоугольника, теряет мяч, то условно обороняющиеся ученики становятся</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ся атакующими, и теряет мяч, то условно обороняющиеся ученики становятся атакующими, и все повторяется в течении 2 минут. Затем производится смена групп.</p> <p>Требования: прием – уход с мячом в свободную зону, смена направления движения. Подстроение под мяч в пол оборота. Касаний не ограничено</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м x 20м (1/2 стандартной площадки 20x40 м). Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	<p>Бег трусцой, ходьба. Гибкость.</p>	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 132

учебно-тренировочного занятия в школе

Тема: ПЕРЕДАЧА-ПРИЕМ-УХОД-ЗАВЕРШЕНИЕ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки ●4 ворот малого размера

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении.

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ 5X2 	8 мин	Задача: закрепление приема мяча в движении. Содержание: пятеро футболистов в прямоугольнике 15х12 метров передают друг другу мяч, открываясь, заполняя зоны. Два игрока в течение минуты, пытаются отбирать и перехватывать его. Требование: касаний не ограничено, смена направления,



УРОК ФУТБОЛА



			<p>прием мяча в движении, подстроение под мяч в пол оборота, понимание термина «линия передачи открыта», прием мяча правой и левой ногой</p>
4.	<p>4x4 С 2 НЕЙТРАЛЬНЫМИ</p> 	<p>10 мин</p>	<p>Задача: закрепить обработку мяча в движении (прием уход).</p> <p>Содержание: в прямоугольнике активно ведут единоборства восемь учеников (4x4). Двое нейтральных учеников, помогают, играя за того, кто владеет мячом. Задача получить мяч от одного ученика (нейтрального), передать мяч другому ученику на противоположной стороне прямоугольника. Атакующие ученики открываются под нейтральных, получает от них мяч, при помощи обработки мяча в движении обыгрывает обороняющегося игрока, и передает мяч другим нейтральным на другой стороне прямоугольника. Если четверка учеников в середине прямоугольника, теряет мяч, то условно обороняющиеся ученики становятся</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>ся атакующими, и все повторяется в течении 2 минут. Затем производится смена групп.</p> <p>Требования: прием – уход с мячом в свободную зону, смена направления движения. Подстроение под мяч в пол оборота. Касаний не ограничено</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20х40 м). Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 133 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ● Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении, и комбинации «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ИГРА В ДВУХ ЗОНАХ УПРАЖНЕНИЕ 4Х2+2 	8 мин	Задача: развитие и совершен- ствование индивидуальной и групповой тактики. Содержание: Площадка 20х20 метров поделена на две равные зоны. В одной зоне четверо учеников (в «крас- ном») по сигналу учителя начинают контролировать мяч, а двое учеников (в «желтом») пытаются им



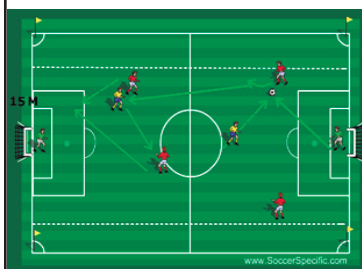
УРОК ФУТБОЛА



			<p>завладеть. Если «желтые» завладевают мячом, их задача перевести мяч и игру в противоположную зону, где расположены их два партнера. Если им это удастся, то они сами и двое игроков «красных» переходят в другую зону и игра повторяется до момента отбора или перехвата мяча «красными». Так игра перемещается из одной зоны в другую. Если после 20 передач двойка защитников не завладевает мячом, то учитель снимает с игры данную команду, а на их место заходит другая, и все повторяется.</p> <p>Требования: контроль мяча. Ориентация в пространстве при взаимодействиях. Быстрый переход от обороны к атаке, и наоборот</p>
4.	ИГРА В ДВУХ ЗОНАХ 4X2+ВРАТАРИ	10 мин	<p>Задача: закрепить индивидуальную и групповую тактику при обороне и атаке.</p> <p>Содержание: на площадке 40 x15 метров играют две команды. Одна команда состоит из четырех учеников и вратаря,</p>



УРОК ФУТБОЛА



(«красные»). Другая команда состоит из двух учеников и вратаря («желтые») у которых четкие функции: один нападающий, играющий только на половине поля соперника, и защитник, играющий на своей половине поля. Площадка поделена на две равные зоны: зона обороны и атаки. Задача «красных» получить мяч от своего вратаря и провести атакующие действия с целью забить гол. Задача «желтых» активно обороняться. По возможности атаковать. «Красные» могут перемещаться из зоны в зону. «Желтые» могут только меняться местами. На атаку «красным» отводится не более 20 секунд. Смена защитников через 2 минуты. Смена нападающих через 3 минуты.

Требования: ориентация в пространстве, открывания в свободное пространство. Быстрый выход на ударную позицию. Точный завершающий удар по воротам



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, 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 № 134 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: •Фишки •Манишки •Переносные ворота •Мячи №5
•Конусы • Стойки

Задачи: • Развитие координационных способностей. Обучение приему мяча в движении, и комбинации «стенка».

Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	УПРАЖНЕНИЕ 5X2 	8 мин	Задача: развитие и совершенствование индивидуальной и групповой тактики. Содержание: Площадка 20х 20 метров поделена на две равные зоны. В одной зоне четверо учеников (в «красном») по сигналу учителя начинают контролировать мяч, а двое учеников (в «желтом») пытаются им



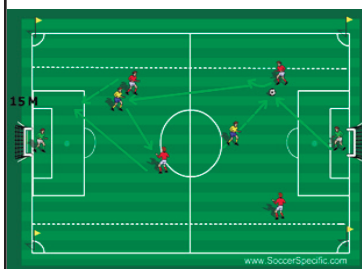
УРОК ФУТБОЛА



			<p>завладеть. Если «желтые» завладевают мячом, их задача перевести мяч и игру в противоположную зону, где расположены их два партнера. Если им это удастся, то они сами и двое игроков «красных» переходят в другую зону и игра повторяется до момента отбора или перехвата мяча «красными». Так игра перемещается из одной зоны в другую. Если после 20 передач двойка защитников не завладевает мячом, то учитель снимает с игры данную команду, а на их место заходит другая, и все повторяется.</p> <p>Требования: контроль мяча. Ориентация в пространстве при взаимодействиях. Быстрый переход от обороны к атаке, и наоборот</p>
4.	ИГРА В ДВУХ ЗОНАХ 4X2+ВРАТАРИ	10 мин	<p>Задача: закрепить индивидуальную и групповую тактику при обороне и атаке.</p> <p>Содержание: на площадке 40 x15 метров играют две команды. Одна команда состоит из четырех учеников и вратаря,</p>



УРОК ФУТБОЛА



(«красные»). Другая команда состоит из двух учеников и вратаря («желтые») у которых четкие функции: один нападающий, играющий только на половине поля соперника, и защитник, играющий на своей половине поля. Площадка поделена на две равные зоны: зона обороны и атаки. Задача «красных» получить мяч от своего вратаря и провести атакующие действия с целью забить гол. Задача «желтых» активно обороняться. По возможности атаковать. «Красные» могут перемещаться из зоны в зону. «Желтые» могут только меняться местами. На атаку «красным» отводится не более 20 секунд. Смена защитников через 2 минуты. Смена нападающих через 3 минуты.

Требования: ориентация в пространстве, открывания в свободное пространство. Быстрый выход на ударную позицию. Точный завершающий удар по воротам.



УРОК ФУТБОЛА



5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p> <p>Ворота размером 1м х 1,5м.</p> <p>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, открывать линию передачи мяча, 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 № 135 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ● Стойки

Задачи: ●Обучение ориентации в пространстве ● Закрепить открывание и прием-уход с мячом в свободное пространство, а так же закрепление комбинаций «стенка» и «за счет передачи»,

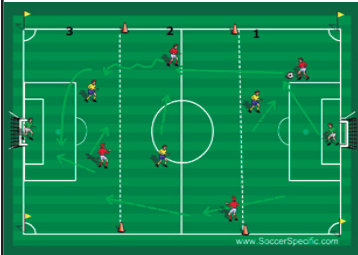
Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ИГРА В ТРЕХ ЗОНАХ 5X2 	8 мин	Задача: закрепить комбина- цию «за счет передачи мяча» . Содержание: прямоугольник 21х15 метров поделен на три зоны. В двух крайних зонах два игрока атаки действуют против одного игрока оборо- ны. В средней зоне находится один игрок атаки. Из зоны в зону игроки не переходят.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Задача владеющих мячом- контроль мяча. Через зону отдавать мяч запрещено. После минуты взаимодействия, происходит смена пары, игравшей в отборе. Игрока в центральной зоне меняем через 2 минуты.</p> <p>Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять комбинации «за счет передачи мяча». Следить, чтобы линии передачи были открыты</p>
4.	<p>5Х3 В ТРЕХ ЗОНАХ</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить индивидуальную и групповую тактику при обороне и атаке.</p> <p>Содержание: на площадке 40 х20 метров играют две команды. Одна команда состоит из четырех учеников и вратаря, («красные»). Другая команда состоит из трех учеников и вратаря («желтые») у которых четкие функции: один нападающий, играющий только на половине поля соперника (зона1), второй полузащитник, играющий в зоне 2, и защитник, играющий на</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>своей половине поля в зоне 3. Площадка поделена на три равные зоны: зона обороны, полузащиты и атаки. Задача «красных» получить мяч от своего вратаря и провести атакующие действия с целью забить гол. Задача «желтых» активно обороняться. По возможности атаковать. «Красные» могут перемещаться из зоны в зону. «Желтые» могут только меняться местами. На атаку «красным» отводится не более 20 секунд. Смена защитников через 2 минуты. Смена нападающих через 3 минуты. Требования: ориентация в пространстве, открывания в свободное пространство. Быстрый выход на ударную позицию. Точный завершающий удар по воротам.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3, 4 х 4 + вратари	14 мин	<p>Задача: закрепление технических и тактических навыков.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м</p>



УРОК ФУТБОЛА



(1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).

Ворота размером 1м х 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, открывать линию передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроения и радости от игры

Заключительная часть (2 минуты)

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



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 136 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ●Развитие координационных способностей. Закрепление комбинации «за счет передачи».

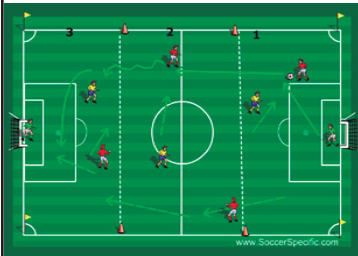
Продолжительность занятия: 40 минут.

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ИГРА В ТРЕХ ЗОНАХ 6Х3 	8 мин	Задача: закрепить комбина- цию «за счет передачи мяча». Содержание: прямоугольник 21х15 метров поделен на три зоны. Во всех зонах два игрока атаки действуют против одного игрока оборо- ны. Из зоны в зону игроки не переходят. Задача владеющих мячом - контроль мяча. Через



УРОК ФУТБОЛА



			<p>зону отдавать мяч запрещено. После минуты взаимодействия, происходит смена тройки, игравшей в отборе.</p> <p>Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять комбинации «за счет передачи мяча». Следить, чтобы линии передачи были открыты</p>
4.	<p>5X3 В ТРЕХ ЗОНАХ</p> 	10 мин	<p>Задача: закрепить индивидуальную и групповую тактику при обороне и атаке.</p> <p>Содержание: на площадке 40 x20 метров играют две команды. Одна команда состоит из четырех учеников и вратаря, («красные»). Другая команда состоит из трех учеников и вратаря («желтые») у которых четкие функции: один нападающий, играющий только на половине поля соперника (зона1), второй полузащитник, играющий в зоне 2, и защитник, играющий на своей половине поля в зоне 3. Площадка поделена на три равные зоны: зона обороны, полузащиты и атаки. Задача</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>«красных» получить мяч от своего вратаря и провести атакующие действия с целью забить гол. Задача «желтых» активно обороняться. По возможности атаковать. «Красные» могут перемещаться из зоны в зону. «Желтые» могут только меняться местами. На атаку «красным» отводится не более 20 секунд. Смена защитников через 2 минуты. Смена нападающих через 3 минуты. Требования: ориентация в пространстве, открывания в свободное пространство. Быстрый выход на ударную позицию. Точный завершающий удар по воротам.</p>
5.	ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



УРОК ФУТБОЛА



ПЛАН – КОНСПЕКТ № 137 учебно-тренировочного занятия в школе Тема: ПОЗИЦИОННЫЕ ИГРЫ

Преподаватель:

Инвентарь: ●Фишки ●Манишки ●Переносные ворота ●Мячи №5
●Конусы ●Стойки

Задачи: ● Развитие координационных способностей. Закрепить прием мяча в движении. Закрепить комбинацию «за счет передачи мяча».

Продолжительность занятия: 40 минут.

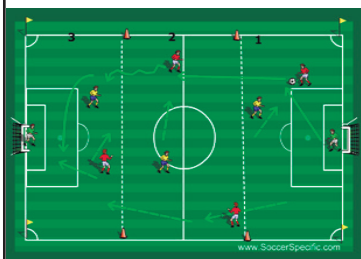
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-развивающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	ИГРА В ТРЕХ ЗОНАХ 6Х3 	8 мин	Задача: закрепить комбинацию «за счет передачи мяча» . Содержание: прямоугольник 21х15 метров поделен на три зоны. Во всех зонах два игрока атаки действуют против одного игрока обороны. Из зоны в зону игроки не переходят. Задача владеющих мячом - контроль мяча. Через



УРОК ФУТБОЛА



			<p>зону отдавать мяч запрещено. После минуты взаимодействия, происходит смена тройки, игравшей в отборе.</p> <p>Требования: принимать мяч в движении в свободные зоны. Применять комбинации «за счет передачи мяча». Следить, чтобы линии передачи были открыты</p>
4.	5Х3 В ТРЕХ ЗОНАХ	10 мин	<p>Задача: закрепить индивидуальную и групповую тактику при обороне и атаке.</p> <p>Содержание: на площадке 40 х20 метров играют две команды. Одна команда состоит из четырех учеников и вратаря, («красные»). Другая команда состоит из трех учеников и вратаря («желтые») у которых четкие функции: один нападающий, играющий только на половине поля соперника (зона1), второй полузащитник, играющий в зоне 2, и защитник, играющий на своей половине поля в зоне 3. Площадка поделена на три равные зоны: зона обороны, полузащиты и атаки. Задача</p>





УРОК ФУТБОЛА



			<p>«красных» получить мяч от своего вратаря и провести атакующие действия с целью забить гол. Задача «желтых» активно обороняться. По возможности атаковать. «Красные» могут перемещаться из зоны в зону. «Желтые» могут только меняться местами. На атаку «красным» отводится не более 20 секунд. Смена защитников через 2 минуты. Смена нападающих через 3 минуты.</p> <p>Требования: ориентация в пространстве, открывания в свободное пространство. Быстрый выход на ударную позицию. Точный завершающий удар по воротам</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Задача: закрепление технических навыков контроля и передачи мяча. Ознакомление с пространственной ориентацией игроков во время игры.</p> <p>Содержание: свободная игра малыми составами на площадке размером 20м х 20м (1/2 стандартной площадки 20 х 40 м).</p>



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Ворота размером 1м x 1,5м.</p> <p>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, открывание линии передачи мяча, поддержание высокого положительного эмоционального настроя и радости от игры</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	

Примечание: С учетом физической подготовленности учащихся в планы-конспекты допускаются некоторые изменения.



ЛИТЕРАТУРА

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ».
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. Пробное методическое пособие «Физическая культура» для учителей 8 классов 12-летних школ/С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина – Алматы, издательство «Мектеп» 2010-120с.
5. Методическое пособие «Физическая культура» для 9 классов 12 – летней школы/С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина. – Кокшетау, «Келешек – 2030», 2011г., 220с.
6. Методическое пособие «Физическая культура» для 10 классов 12 – летней школы, (пробный вариант) /С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина. – Кокшетау, «Келешек – 2030» 2012г., 206с.
7. Методическое пособие «Физическая культура» для 11 классов 12 – летней школы, (пробный вариант) /С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина, М.Т.Бодеев. – Кокшетау, «Келешек – 2030» 2013г., 190с.
8. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию / приказ № 352 Министра образования и науки Республики Казахстан от «27» июля 2017 года.
9. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Футбол - твоя игра /С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.
11. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации / Р.А. Саркисян, А.М. Четырков. – Ереван, 1979.



УРОК ФУТБОЛА



12. «Теория и практика футбола» №2, №3. – ЗАО «Спортакадем-пресс», 1999, 2000.
13. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Торский. – Братислава, Словацкое физкультурное издательство Шпорт, 1984.
15. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. «Спорт в школе. Футбол»/ И. А. Швыков, Терра-Спорт. Олимпия Пресс, 2002.
17. Методическое руководство «Физическая культура» пробное пособие для учителей 12 класса 12 – летней школы/С.К.Куптилеуова, Е. И. Копкина, Л. Н. Девяткина – Алматы, издательский дом «Эксклюзив» 2014г., 40 с.
18. Методического пособие по футболу для занятий на уроке физической культуры для учащихся 1-4 классов организаций общего среднего образования / М.О.Кенетаев, Е.В.Булгаков, Н.Н.Роздобудько, И.В.Утробин, С.М.Кенетаев, А.У.Инкарбеков, С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина. – Казахстанская Федерация футбола, – Астана, 2017. – 241 с.



УРОК ФУТБОЛА



Авторы:

**Кенетаев М.О., Булгаков Е.В., Роздобудько Н.Н.,
Утробин И.В., Кенетаев С.М., Утробин Н.И., Инкарбеков А.У.,
Куптилеуова С.К., Копкина Е.И., Бодеев Т.М.**

Методическое пособие по футболу
для занятий на уроке физической культуры
для учащихся 5 – 11 классов
организаций общего среднего образования

«Методическое пособие по футболу для занятий на уроке физической культуры для учащихся 5-11 классов организаций общего среднего образования»: приложение к учебной программе 5-11 классов по физической культуре для общеобразовательных школ – г.Астана, 2018. – с. 408

