



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

19.05.2022

№ 460

г. Тирасполь

Об утверждении Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу»
для обучающихся 1-4 классов

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в действующей редакции, Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-3-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), от 13 августа 2021 года (САЗ 21-33), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 17 мая 2022 года № 440 «Об утверждении решений Совета по воспитанию и дополнительному образованию Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 20 апреля 2022 года»

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие Примерную программу курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации» разместить Примерную программу курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов на субсайте «Школа Приднестровья».
3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя министра просвещения Приднестровской Молдавской Республики Н.В. Солдатову.

Министр

С.Н. Иванишина

Приложение к Приказу
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
от 19 мая 2022 года № 460

**Министерство просвещения
Приднестровской Молдавской Республики**



**Примерная программа курса внеурочной деятельности
«Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов**

Направление программы:
Спортивно-оздоровительное
Вид программы: примерная
Срок реализации программы:
4 года
Год разработки программы: 2022 г.

**г. Тирасполь
2022 г.**

Составители программы:

1. Екатерина Ивановна Бондарчук, преподаватель физической культуры Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Приднестровский государственный институт искусств им. А.Г. Рубинштейна»;

2. Василий Петрович Бурлак, начальник Отдела реализации государственной политики в сфере спорта Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики;

3. Сергей Михайлович Урсул, вице-президент Республиканской общественной организации «Федерация футбола Приднестровья»;

4. Людмила Николаевна Иванченко, учитель физической культуры Муниципального образовательного учреждения «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 16»;

5. Сергей Сергеевич Скубий, учитель физической культуры Муниципального образовательного учреждения «Тираспольская средняя школ № 17 им. В.Ф. Раевского»;

6. Юрий Юрьевич Ковтун, директор Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва №4».

Рецензенты программы:

1. Людмила Викторовна Штибен, главный специалист по общему образованию МУ «Управление народного образования г. Тирасполь», учитель физической культуры Муниципального образовательного учреждения «Тираспольская средняя школ № 9 имени С.А. Крупко»;

2. Эдуард Петрович Караман, директор Государственного образовательного учреждения дополнительного образования «Республиканская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва футбола».

СОДЕРЖАНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	СТРАНИЦА
1	Пояснительная записка	4
2	ГЛАВА 1. Общая характеристика Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов	5
3	ГЛАВА 2. Место программы в учебном плане	6
4	ГЛАВА 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов	7
5	ГЛАВА 4. Содержание Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов	9
6	РАЗДЕЛ 4.1. Знания о футболе	9
7	РАЗДЕЛ 4.2. Способы физкультурной деятельности	9
8	РАЗДЕЛ 4.3. Физическое совершенствование	9
9	ГЛАВА 5. Тематическое планирование Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования	10
10	ГЛАВА 6. Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования	13
11	ГЛАВА 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	14
12	Приложение к Примерной программе курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов	16

Пояснительная записка

Примерная программа курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов разработана по учебному предмету «Физическая культура» и разработана в соответствии с требованиями государственного стандарта общего образования нового поколения и соответствует республиканскому компоненту государственного стандарта общего образования. Программа реализуется в соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-З-III «Об образовании» (САЗ 03-26), Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-З-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29), в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ, который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам;

- право педагогических работников на свободу выбора и использования, педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины.

В содержании программы специфика футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Цель программы - формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств физической культуры для укрепления и сохранения здорового образа жизни и собственного

здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями с использованием средств игры «Футбол».

В рамках реализации этой цели программа по футболу для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами футбола.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом, а также обучение основам игры в футбол представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в футбол в общеобразовательном учреждении.

ГЛАВА 1. Общая характеристика Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в Приднестровской Молдавской Республики занимается более 10 000 человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения и сочетает в себе элементы многих спортивных дисциплин. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, помогает ребенку быстрее социализироваться, проявлять лидерские качества. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать координацию тела; преодолевать усталость, сложные игровые ситуации; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строить и планировать спортивный и бытовой режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки.

Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования (далее – программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 27 декабря 2018 года № 467 «Об утверждении Концепции развития и популяризации спорта в Приднестровской Молдавской Республике на 2019-2026 годы», Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 11 февраля 2020 года № 23 «Об утверждении Концепции здорового образа жизни населения Приднестровской Молдавской Республики», Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 10 декабря 2015 года № 318 «Об утверждении Концепции физического воспитания детей и молодежи в Приднестровской Молдавской Республике», на основе государственных образовательных стандартов начального общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего образования.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии:

- способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;
- содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;
- решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования;
- создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- совершенствуют внеурочную деятельность, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

ГЛАВА 2. Место программы в учебном плане.

Согласно базисному учебному плану (Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 10 апреля 2006 г. №314) в начальной школе общеобразовательной школы отводится по 2 часа для урока физической культуры в неделю и одного часа во внеурочное время, что составляет 99 часов в 1-ом классе и по 102 часа в 2-4 классах.

Программа может реализовываться на уроках физической культуры в 1–4

классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю.

При планировании занятий футболом во внеурочное время на уровне начального общего образования (1–4 классы) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме **135 часов** (по 33 часа в 1 классе и по 34 часа в 2–4 классах).

Содержание программы расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования.

ГЛАВА 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, государственного образовательного стандарта начального общего образования программа, направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и упражнениями на развитие координационных качеств, и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о футболе, его практических и теоретических основ;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

ГЛАВА 4. Содержание Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов

РАЗДЕЛ 4.1. Знания о футболе

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в Приднестровской Молдавской Республике. Развитие футбола в Приднестровской Молдавской Республике и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

РАЗДЕЛ 4.2. Способы физкультурной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в

зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

РАЗДЕЛ 4.3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуволета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде.

Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактические действия:

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол.

ГЛАВА 5. Тематическое планирование Примерной программы курса внеурочной деятельности «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные вопросы, понятия	Планируемые результаты	Примечание
Теоретическая подготовка (2 ч)					
1	Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	Спортивная форма, режим занятий, нагрузка и отдых на занятии.	Ознакомление с правилами безопасного поведения в спортивном зале. Ознакомление с снаряжением спортивного зала и его назначением.	
2	Изучение правил игры	1	Площадка для игры, функции полевого игрока, вратаря и судьи, основные правила и нарушения в игре.	Организация игры в мини-футбол с соблюдением правил.	

Физическая подготовка (8)					
3	Общая физическая подготовка	4	Быстрота, сила, гибкость, выносливость.	Повышение уровня физической подготовки.	
4	Специальная физическая подготовка	4	Скоростно-силовые способности, координация движений рук, ног, туловища.	Развитие специальных групп мышц, повышение уровня пространственной ориентации.	
Техническая подготовка (16 ч/17 ч)					
5	Обучение технике передвижения футболиста	3	Стойка игрока, ходьба, бег, прыжки, остановки.	Освоение видов передвижения футболиста.	
6	Обучение технике остановки мяча	3	Остановка мяча стопой, бедром, туловищем, головой.	Развитие умения останавливать движущийся мяч различными частями тела.	
7	Обучение технике передач мяча	3	Передача мяча внутренней стороной стопы.	Развитие умения выполнить точную передачу партнеру	
8	Обучение технике удара по мячу	3	Удар подъемом стопы. Удар с двух – трех шагов. Удар с разбега.	Выполнять точный удар по различным секторам ворот.	
9	Обучение технике ведения мяча	3	Ведение различными частями стопы, ведение по прямой и с изменением направления.	Выполнять ведение мяча с различной скоростью и направлением движения.	
10	Дриблинг и	1/2	Ведение мяча	Выполнять с	

	обманные движения		со сменой направления и водными движениями для соперника.	разной скоростью	
Технико-тактическая подготовка (5 ч)					
11	Обучение технике отбора мяча	1	Перехват передачи, остановка удара, «прессинг» соперника.	Выполнять технические действия для отбора мяча с соблюдением правил игры.	
12	Обучение технике игры вратаря	1	Броски мяча, отбивание и ловля «разновысоких» мячей, падения после шага.	Умение выполнять ловлю и броски мяча, защищать ворота от ударов по воротам руками и ногами.	
13	Обучение технике взаимодействий вратаря с полевыми игроками	1	Ввод мяча в игру, передачи, выбивания и навесы в игре.	Уметь взаимодействовать с полевыми игроками.	
14	Обучение технике выполнения стандартных положений	1	Правила и особенности выполнения штрафных, угловых, спорных и свободных ударов.	Уметь выполнять стандартные положения.	
15	Построение комбинаций из изученных элементов	1	Взаимодействие в двойках.	Уметь организовать атаку на ворота соперника.	
Соревнования (2 ч. 2 раза в год)					
16	Участие в первенстве	1	Понятие «спортивная	Уметь соблюдать правила и	

	начальной школы		этика», правила поведения в условиях соревнований.	регламент соревнований.	
17	Участие в первенстве начальной школы	1	Понятия «воля к победе», «взаимоуважение».	Умение применять навыки игры в командном взаимодействии.	

ГЛАВА 6. Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

Учащиеся должны знать и иметь представления:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- составлять комплексы упражнений для развития основных технических качеств футболиста;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;
- выполнять контрольные упражнения футболиста;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами футбола.

Ожидаемые результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
- дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол

ГЛАВА 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическая литература

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
 2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
 3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
 4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
 5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
 6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
 7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
 8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
 9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
 10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.
- Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**
1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
 2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
 3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. yafutbolist.ru
 4. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
 5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>.
 6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
 7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
 8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>

9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА>: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
15. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал www.uchportal.ru
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
- Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
18. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
20. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
21. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
22. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
23. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

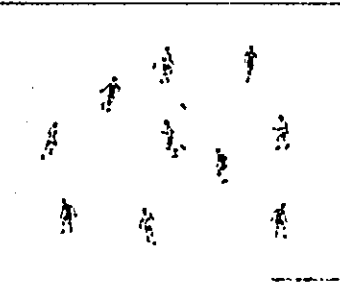
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект) (по возможности)	Д
2	Насос для накачивания мячей с иглой	Д

3	Манишки игровые	К
4	Сетка для хранения мячей	Д
5	Конус игровой	П
6	Мячи футбольные № 4, 5	К
7	Доска мини с разметкой поля (по возможности)	Д
8	Фипки для разметки	П

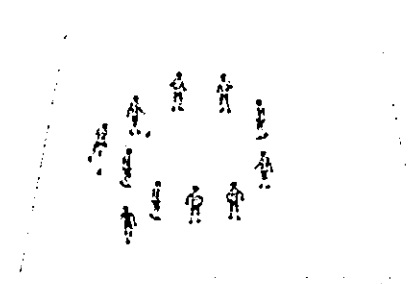
Специфические методы и средства игры в футбол для формирования специфических компетенций учебной дисциплины.

Укради хвост ящерицы



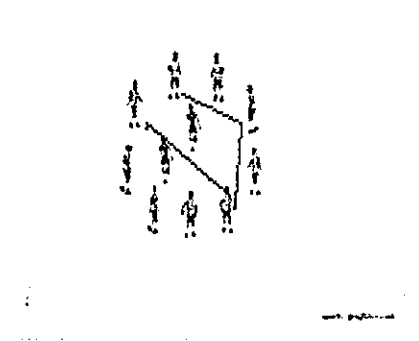
Методические указания: Дети должны реагировать на движения соперника, следить за своей спиной, коммуникация, индивидуальная работа и работа в команде.

Следи за товарищем



Методические указания: Игроки, находящиеся за пределами круга, должны постоянно думать и внимательно следить за тем, что происходит на площадке, и реагировать соответствующим образом

В середине



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи,
манишки желтого и синего цвета

Организация: Площадка 10x12 м, 2 команды по 6 игроков. У игроков каждой команды сзади в шорты заправлены манишки того же цвета, что и цвет команды, это будут «хвосты ящерицы».

Цель игры: Игроки одновременно стараются украсть хвосты соперников. Игрок без хвоста выбывает из игры. Выигрывает команда, которой раньше удается утащить хвосты у команды противников.

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Игроки становятся в круг диаметром 8-10 м. Игрок в синей манишке будет водящим. Учитель выбирает из круга игрока, который должен быть осален ведущим.

Цель игры: Водящий будет бегать за пределами круга, чтобы осалить игрока. Если бегущий от ведущего игрок присаживается рядом с одним из игроков, формирующих круг, этот последний становится бегуном, и не должен позволить водящему себя осалить. Если водящему удается осалить бегуна, они меняются ролями.

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Формируются круги из 6-8 учеников, стоящих лицом к центру круга. Мяч находится у одного из учеников. Два ученика находятся в центре круга.

Цель игры: По сигналу преподавателя, ученик, у которого находится мяч, направляет его ударом ноги одному из учеников, стоящих в круге через одного от него, или через центр круга, таким образом, чтобы два ученика, находящихся в круге, не могли перехватить мяч.

Если мяча касается один из учеников, находящихся в

центре круга, ученик, который ударил по мячу последним, меняется местами с учеником, который завладел мячом (или даже просто коснулся его).

Методические указания: В зависимости от уровня двигательной подготовки учеников преподаватель может регулировать размер круга.

Горячий мяч

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, машинки

Организация: Формируются круги из 6-8 учеников, стоящих к центру круга спиной. Мяч находится у одного из игроков.

Цель игры: По сигналу преподавателя ученик, у которого находится мяч, посылает его ударом ноги одному из учеников, находящихся рядом с ним (1). По другому сигналу преподавателя игрок, который коснулся мяча, но не перенаправил его тут же другому ученику, получает штрафное очко. Если ученик перенаправляет мяч тотчас же, и следующий ученик по невнимательности принимает мяч, этот последний также получает штрафное очко.

Игра возобновляется в инверсном порядке.

Выигрывают ученики, получившие меньше всего штрафных очков по истечении заранее установленного времени.

Методические указания: Количество игроков увеличивается, и, соответственно, дистанция между ними сокращается, в зависимости от возраста и уровня подготовки учеников.

Охотники в погоне

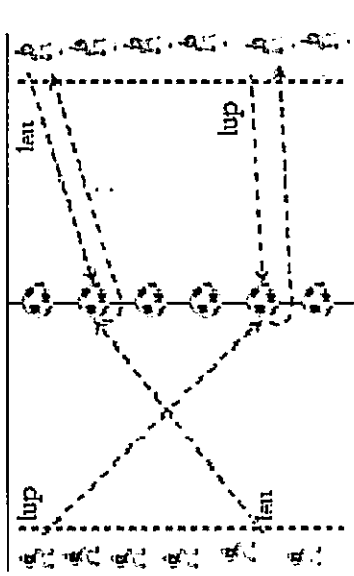
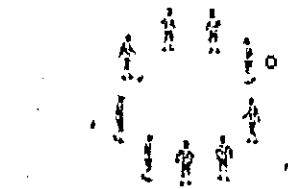
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, машинки

Организация: Ученики делятся поровну на две команды (например, красная и белая), располагаются в два ряда лицом к лицу на расстоянии 10 - 15 метров, и каждому ученику присваивается название дикого животного. Такие же названия получают ученики на противоположной стороне. Посередине расстояния между ними находятся 3-5 мячей, выложенных в ряд.

Цель: учитель выкрикивает 2-4 названия животных и указывает команду (например: волк, медведь, лев, тигр в красной команде).

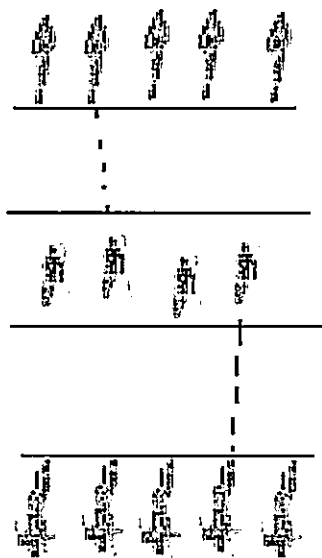
Ученики из объявленной команды, носящие выкрикнутые названия животных, бегут к мячам и ногами посылают их своей команде. В это время их оппоненты из другой команды пытаются завладеть мячами, действуя только ногами. Они могут подходить к противникам только после того, как те нанесли первый удар по мячу. После каждого тура желательно менять команды, которые управляют мячом. Количество туров для обеих команд одинаково. Выигрывает команда, игрокам которой удастся отправить как можно больше мячей своей команде.

Методические указания: Расстояние между командами увеличивается в



зависимости от возраста и уровня подготовки учеников.

Утки и охотники



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки, высокий конус.

Организация: Ученики делятся поровну на две команды (например: „красные” и „белые”), строятся в два ряда, лицом к лицу, на расстоянии 10-12 метров, это будут „охотники”.

У ног каждого ученика одной из этих команд будет по мячу.

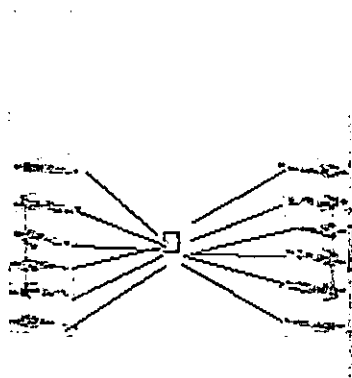
На середине расстояния между этими двумя командами намечается участок размером 4 метра, на котором будут размещаться 3-6 учеников, которые будут называться „утками”.

Цель игры: По сигналу преподавателя „охотники” пытаются ударом ноги по мячу выбить кого-нибудь из „уток”. Если мяч не достиг ни одной из „уток” и при этом не покинул границ игровой площадки и попал к другому игроку из команды „охотников”, этот другой игрок останавливает мяч ногой и пытается, в свою очередь, выбить „утку”. Если мяч, посланный „охотником”, не выбивает ни одну из „уток”, и не может быть остановлен другим „охотником”, покидая пределы игровой площадки, то этот мяч выбывает из игры и не может больше использоваться в этом игровом туре. Если мяч попадает в „утку”, „утка” просто возвращает мяч „охотнику” и покидает игровую площадку.

Выигрывают „охотники”, если им удастся выбить всех „уток”, и при этом еще остаются мяч в игре, или выигрывают „утки”, если на момент, когда мячей в игре больше нет, еще остались не выбитые „утки”.

Методические указания: Расстояние между командами увеличивается, а площадь участка, на котором размещаются „утки”, уменьшается, в зависимости от возраста и уровня подготовки учеников.

Атака крепости



Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, маншки, высокий конус.

Организация: Ученики делятся на две команды, равные по количеству членов. Две команды располагаются одна напротив другой на расстоянии 8-10 метров, у каждого из игроков под ногой мяч. Перед каждой командой из команд прочерчивается по линии. На середине расстояния между этими двумя линиями устанавливается мяч большего размера (gumball), кегля или любой другой объект относительно больших размеров, который легко сместить в случае попадания в него мячей, используемых игроками, этот объект будет выполнять роль „крепости”.

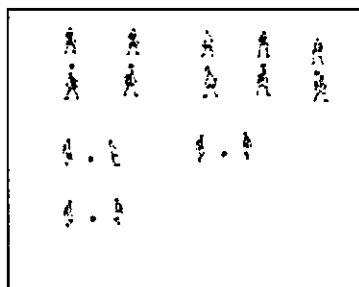
Цель игры: По сигналу преподавателя, каждый ученик ногой посылает мяч к „крепости”, стараясь

сместить ее на противоположный участок. После отправки своих мячей ученики принимают мячи, прибывшие со стороны противников.

Выигрывает команда, которой первой удастся сместить „крепость” на территорию противника.

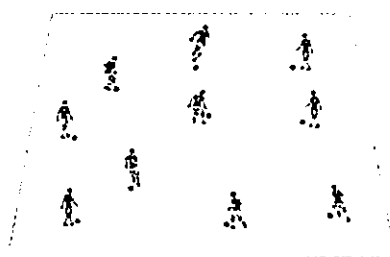
Методические указания: В зависимости от уровня подготовки учеников, преподаватель будет варьировать расстояние до „крепости” таким образом, чтобы игроки не утратили интерес к игре.

Игра в парах на реакцию



Методические указания: Реагирует на сигнал тренера, соблюдает технику овладения мячом

Волшебник



Методические указания: координация, внимательность к смене ритма и правильности выполнения движений.

“Страны”

Инвентарь: Конусы разных цветов, мячи, маншкки

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншкки

Организация: Игроки разбиваются на пары. Каждой паре выделяется по мячу. Партнеры в паре располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Мяч находится посередине между ними.

Цель игры: Игроки выполняют команды тренера: коснуться своего носа, ушей, колен и т.д. Затем по сигналу учителя „МЯЧ!” они должны стараться завладеть мячом. Выигрывает тот, у кого у первого оказывается мяч.

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншкки

Организация: каждому игроку раздается по мячу. Учитель диктует упражнения и ритм исполнения.

Цель игры: Игроки находятся внутри квадрата и выполняют упражнения на ходу, перемещаясь вперед или назад, по команде учителя. У каждого игрока в руках находится мяч, который он держит в положении, заданном тренером:

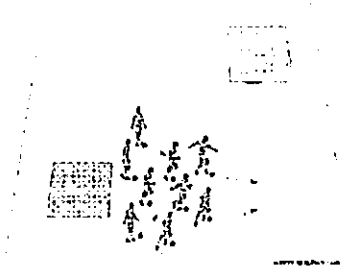
Ходьба с координированием движений руки и противоположной ноги: на месте; с перемещением вперед или в обратном направлении.

Игра стопой с уделением внимания согласованию движений руки-противоположной ноги: на месте, с продвижением вперед или возвращением.

Ходьба с более выраженным подъемом колена: на месте; с продвижением вперед или возвращением.

Бег с высоким подъемом коленей: на месте, с продвижением вперед или возвращением.

Ходьба или бег с захлестом голени: на месте, с продвижением вперед или возвращением.



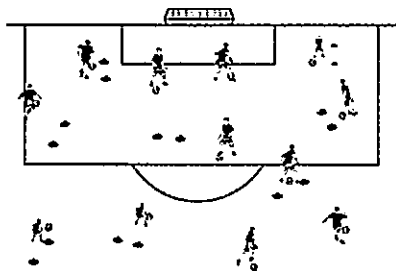
Организация: Размер площадки: 20x20 м;

Размер квадратов внутри игровой площадки: 4x4 м. У каждого из игроков по мячу, которые они водят по площадке между отмеченными на площадке квадратами. Отмеченным квадратам присваиваются названия стран (футбольных клубов, цветов и т.д.).

Цель игры: Когда тренер выкрикивает название какой-либо из „стран”, все игроки стремятся завести мяч в соответствующий квадрат, насколько возможно быстрее. Игрок, которому удалось завести мяч в квадрат последним, получает 1 штрафное очко. Выигрывает тот, кто после установленного заранее количества туров игры имеет меньше всего штрафных очков.

Методические указания: держи мяч рядом с собой; старайся касаться мяча настолько часто, насколько возможно; старайся вести мяч обеими ногами; больше касаний мяча = лучше контроль над ним; останавливать мяч следует стопой.

Ведение мяча и удар по воротам



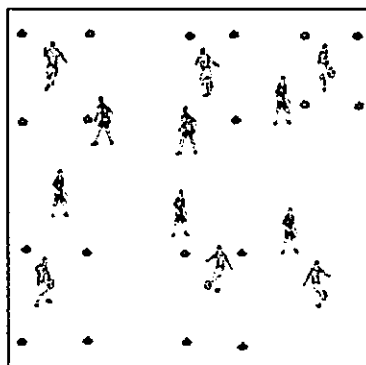
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Квадратная площадка 8x8 с воротами, размещенными на одной из сторон площадки. Каждый игрок отмечается индивидуальным номером/цветом, у каждого из игроков имеется мяч. Ворота без вратаря/вратарской защиты.

Цель игры: Ведение мяча в пределах игровой площадки, с исполнением финтов вокруг конусов, размещенных на площадке. По указанию преподавателем номера/цвета соответствующий игрок поворачивается по направлению к воротам и наносит удар по воротам, набирая очки за попадания в ворота. Выигрывает игрок, набравший самое большое число очков.

Методические указания: Качество выполнения финтов, способность одинаково хорошо действовать как правой, так и левой ногой (амбидекстрия), ускорение на свободном пространстве после выполнения финта, смена направления при ударе по воротам и т.д.

Пас и прием другой ногой



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация и условия игры: Игроки разбиваются на пары.

Каждой паре выделяется мяч.

Расстояние между игроками: 8 м

Цель игры: Задача А. Игрок 1 делает пас игроку 2

- Игрок 1 бьет по мячу внутренней стороной стопы правой ноги.

- Игрок 2 принимает мяч внутренней частью стопы левой ноги.

В. Игрок 2 пасует игроку 1

- Игрок 2 бьет по мячу внутренней стороной стопы правой ноги

- Игрок 1 принимаем мяч и контролирует его

внутренней частью стопы левой ноги, и т.д.

Вариант игры: То же с приемом правой ногой и пасом левой.

Методические указания: Прием: мяч следует принимать, когда он перед тобой, но не слишком близко, сохраняя постоянный контроль, скорости поддерживается и после приема мяча, при выполнении следующего движения.

Боковой удар: посылай мяч с правильно рассчитанной скоростью, с соблюдением правильного положения ноги, следи за движением ведущей ноги, бей по центру мяча, при ударе по мячу напрягай ногу.

Ведение мяча по прямой линии

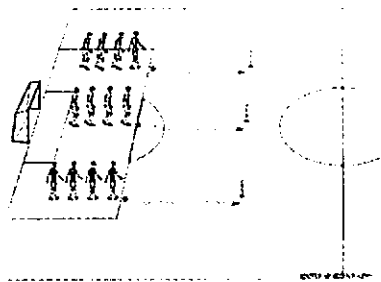
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Построение в колонны. На расстоянии 8-10 м устанавливаются конусы. Каждому игроку выдается по мячу.

Цель игры: Перемещение по одному из каждой колонны по направлению к конусам в форме соревнования, с выполнением элементов индивидуальной техники, выполнивший проход переходит в конец колонны.

Виды перемещения:

- легкий бег, с толчками мяча стопой ноги, попеременно левой и правой ногой
- перемещение мяча стопой, повернутой в сторону
- "решето" с продвижением вперед
- перемещение мяча стопой, попеременно, спиной вперед. Выполняется в форме соревнования.



Методические указания: Привлекаем внимание к правильности выполнения движений и к скорости выполнения упражнений.

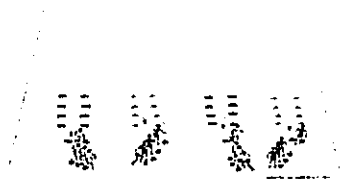
Ведение мяча с выполнением финтов

Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Участок размером 40x40 м, разделенный на 4 сектора шириной 4 м.

Условия: Ведение мяча с выполнением финтов вокруг цветных конусов в обоих направлениях, с возвратными движениями. (Финт Роналду, финт со сменой направления (Мэттью)).



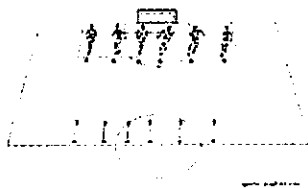
Методические указания: внимание на правильность выполнения, на положение тела, рук, работу ногами и т.д.

Дриблинг по прямой с обводкой противника

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Построение в одну шеренгу. На расстоянии 15 м — конусы. Посредине дистанции размещается один конус, обозначающий „противника”. У каждого игрока по мячу. Игроки должны перемещаться с мячом в прямом и обратном направлении, выполняя действия по обходу противника.

Цель игры:



А. Игроки ведут мяч к находящемуся впереди конуса внешней частью левой ноги, после обхода противника, — другой ногой.

В. Дойдя до конуса, игрок выполняет один из следующих технических приемов: простой „велосипед“; „эластико“; „ударный“ финт и смена направления; игрок подталкивает мяч стопой ноги и переносит другую ногу через мяч; обманное движение корпусов влево и перемещение вправо; обманное движение с ведением мяча внутренней/внешней стороной стопы (удар по мячу внутренней стороной и незамедлительный прием внешней).

С. Последовательное выполнение упражнения в двух/четырёх направлениях.

Методические указания: внимание на положение тела, рук, перемещения, работу ногами при выполнении финтов и т.д.

Контроль мяча по сигналу

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Четыре колонны, по две команды напротив друг друга на расстоянии 10-12 м, образуя фигуру „крест“ или „ромб“, у каждого игрока по мячу.

Цель: Выполнение упражнений с приемами индивидуальной техники, в направлении перемещения вперед/вправо (вперед/влево):

- на ходу, подталкивание мяча стопой, левой и правой попеременно;

- на ходу, ведение мяча внутренней стороной стопы, толкая мяч правой ногой и принимая левой, затем толкая мяч левой ногой и принимая правой;

- подталкиванием мяч вперед стопой, темп перемещения — легкий бег;

- “решето” с продвижением вперед;

- ударный финт: останавливаешь мяч стопой и подталкиваешь его вперед, попеременно левой/правой ногой;

- повернувшись спиной вперед, игрок перемещает мяч стопой, левой и правой попеременно, на ходу.

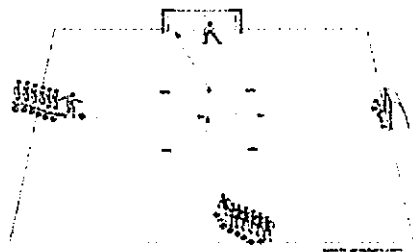
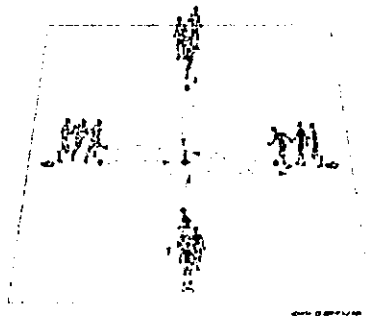
Методические указания: выполнение движений по требованию тренера, реагирование на сигнал, голова поднята

«Пять мячей».

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

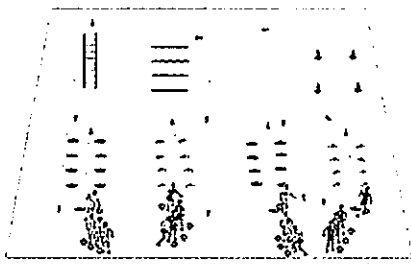
Организация: две построённые команды и маркировка площадки, как указано на иллюстрации слева, в центре площадки находится квадрат размером 8x8 м, углы которого отмечены конусами, для практики финтов.

Цель: игроки команд будут вести мяч с выполнением финта внутри квадрата, с последующим ударом по воротам. Ворота защищают вратари. Если удастся попасть в ворота, команда зарабатывает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.



Методические указания: техника выполнения финтов, ускорение и удар на открытом пространстве

Прикладные проходы с элементами владения мячом.



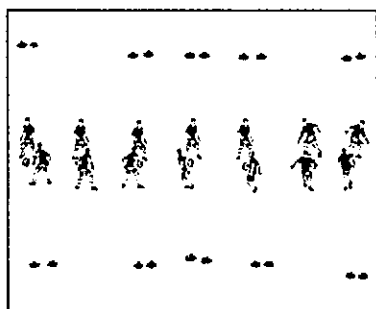
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, палочки, лесенки, манишки

Организация: На идентичной площадке расположены лесенка, палочки, конусы, выстроенные в ряд, конусы, формирующие квадрат, как показано на иллюстрации. Игрок ведет мяч с использованием различных финтов, затем проходя через координационный маршрут.

Цель: Ведение мяча с выполнением финтов. Потом лесенка, пробег среди палочек, зигзаг через конусы, выстроенные в ряд, и огибание конусов, формирующих квадрат.

Методические указания: внимательность по отношению к сигналам, положению корпуса, рук, движениям ног, элементам владения мячом и т.д.

Школьная игра 2x2



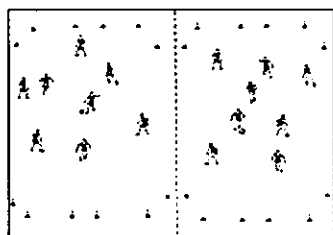
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: игровая площадка размером 40x40 м, разделенная на 4 участка размером 20x20 м. Команды формируют пары. На каждом сегменте устанавливаются мини-ворота в количестве 4 шт., размер ворот, — 2-3 м.

Цель: В секторах ведутся игры 2x2. Для набора очков будут использоваться действия по преодолению соперника. Гол засчитывается при пересечении линии ворот. Победителями будут считаться игроки, набравшие больше очков, чем противник. По сигналу учителя производится смена площадок и команд.

Методические указания: Индивидуальные действия в нападении, владение мячом, финты, ускорение на свободном пространстве после выполнения финта.

Учебная игра 4x4 с 6 воротами



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

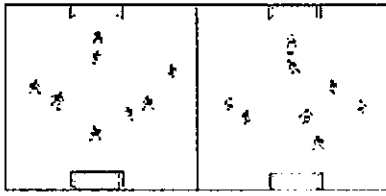
Организация: Игровая площадка — 25x25 м. На каждой стороне устанавливаются по 3 пары ворот, границы ворот обозначаются конусами.

Цель игры: Забить гол путем перемещения с мячом с заходом в одни из ворот противника. Основной задачей является забить большее количество голов, чем противник. По сигналу учителя команды меняются (2-3 минуты каждая). Каждая команда одновременно защищает 3 пары своих ворот и атакует 3 пары ворот противника.

Методические указания: Нахождение свободных ворот для набора очков, реагируя на позицию соперника. Важно использование поворотов, смена направлений в игровой ситуации

Учебная игра 4x4 с 2 воротами

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки



Организация: Площадка размером 40x40 метров разделена на 2 равные части размером 40x20 м. Игра в футбол в произвольной форме.

Цель: игра направлена на тренировку навыков принятия решений при индивидуальных действиях в нападении, владения мячом в игровых условиях, выполнение финтов и обход защитника.

Заключительная часть: пенальти по воротам (3-4 минуты)

Методические указания: Свободная игра, предоставление возможностей для принятия самостоятельных решений, развитие умений и навыков по контролю мяча, смена направления перемещения и дриблинга, поощрение индивидуальной игры

Игра в формате 4+1 вратарь против 4 с обычными воротами и 2 мини-воротами

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Размеры площадки: 20/25 м. Игроки распределяются на 4 команды и играют на 2 участках. Один участок с 4 защитниками и одним вратарем с обычными воротами. Второй участок с 4 нападающими и 2 мини-воротами.

Задача: 4 нападающих стремятся попасть мячом в ворота защитников с одними воротами. Если защитники владевают мячом, они должны стремиться забить гол в мини-ворота. То же самое будет происходить, если нападающим удастся отобрать мяч у защитников.

Нападающие постоянно будут создавать ситуации 2:1 на всей площадке, будут держать 2 человек по краям, обеспечивая насколько можно более широкий охват и глубокое проникновение.

Защитники будут закрывать уязвимые участки.

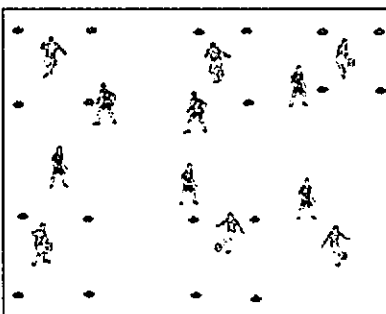
Методические указания: Свободная игра, предоставление возможностей для принятия самостоятельных решений, развитие умений и навыков по контролю мяча, смена направления перемещения и дриблинга, поощрение коллективной игры

Реагируй на сигнал

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: В границах периметра 20x20 м размечаются 6 квадратов размером 4x4 м. 6 игроков располагаются в 6 квадратах, у каждого из них есть ассистент, который будет находиться снаружи квадрата.

Задача: Фишки, формирующие квадрат, нумеруются числами от 1 до 4, и, при выклипании тренером числа от 1 до 4, игрок с мячом направляется к соответствующей фишке.

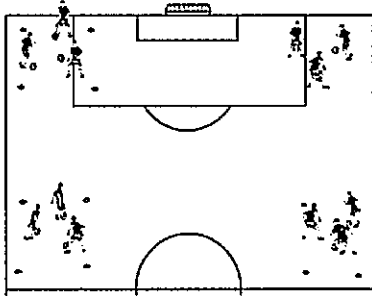


Методические указания: Ведение мяча и реакция на сигнал.

Ведение мяча, сопровождаемое сменой ритма и заданиями на реакцию.

Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки



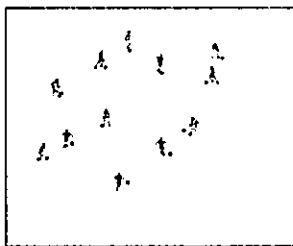
Организация: Внутри периметра 20x20 м размечаются четыре квадрата размером 8x8 м, расположенными напротив друг друга. 12 игроков распределяются по 4 командам, по 3 игрока в каждом квадрате.

В игре используются 3 вида сигналов, по первому из которых игроки направляются к квадрату, расположенному напротив, по второму — к боковому квадрату, и по третьему — к квадрату, расположенному по диагонали.

Задача: Ведение мяча в пределах квадрата, реагируем на сигнал.

Методические указания: Ведение мяча, реакция и ориентирование.

Король ринга.



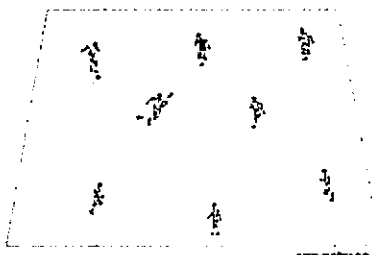
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Внутри периметра 20x20 м каждый игрок владеет своим мячом, игроки разделены на две команды, по сигналу тренера каждый из игроков старается отобрать мяч у противника, по второму сигналу прекращает действия по отбору мяча, но продолжает вести свой мяч.

Задача: Цель игроков — отобрать мяч соперника.

Методические указания: Реакция, ориентирование, контроль мяча.

Сотрудничество и коммуникация



Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: игрок в синей манишке является водящим. Единственный мяч у одного из красных.

Условия: размеры площадки 15x15 м.

Задача: „Синий” игрок является водящим и старается осалить одного из тех „красных”, кто бегают по игровой площадке без мяча. „Красный” игрок может избежать осаливания, если член команды, владеющий мячом, передаст ему мяч до того, как „синий” его настигнет.

Методические указания: внимание, координация, помощь члену команды, оказавшемуся в затруднительном положении, совместные действия детей, сотрудничество, принятие решений, социализация и т.д.

„Утки и вороны” с мячом

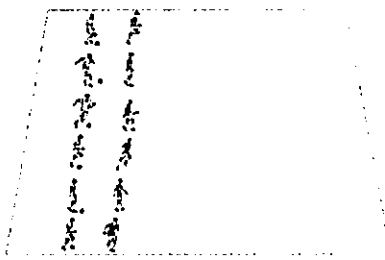
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: у ног каждого игрока по мячу, команды строятся в 2 шеренги на расстоянии 2 м одна от другой.

Условия: расстояние между участками-„домами” 15 м.

Цель: Группа игроков разделяется на две команды: „уток” и „воронов”, которые располагаются в 2 шеренги, спина к спине, на расстоянии 2 м одни от других, у ног каждого игрока по мячу.

Тренер выкрикивает название одной из команд, и игроки должны как можно быстрее вести мяч к участку, являющемуся их „домом”. Члены другой команды должны быть очень внимательны, и немедленно начать преследовать первых, чтобы их осалить. За каждого осаленного игрока соответствующая команда получает 1

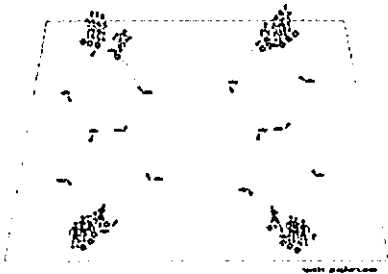


очко.

Игроки возвращаются в исходные позиции и возобновляют игру.

Вариант игры: большее или меньшее число игроков в каждой из двух команд.

Методические указания: ведение мяча, реакция на сигнал, развитие скорости, взрывных качеств и т.д.



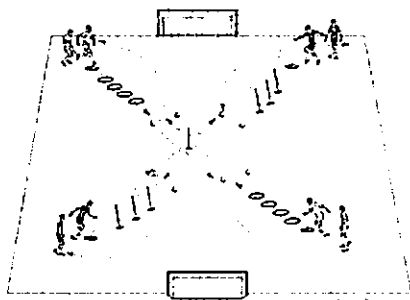
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Площадка размером 30x30 м. Игроки разделены на 4 группы и построены в колонны перед фишками. В середине сектора установлены два конуса. Перед колоннами находятся фишки разных цветов.

Задачи: Игроки будут вести мяч к фишкам указанного тренером цвета. Например, игроки в синих майках будут вести мяч к фишкам синего цвета, а игроки в белых майках, — к фишкам белого цвета.

Методические указания: ведение мяча, реакция на сигнал, развитие скорости, взрывных качеств и т.д.

Координация в сочетании с ведением мяча.



Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки

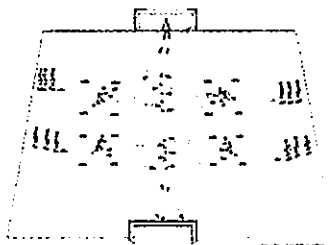
Организация: Команда делится на две группы, которые будут размещаться на тех же участках площадки, что и в предыдущем упражнении.

Условия: Четыре группы игроков в квадрате. На диагонали перед двумя колоннами расположены геометрические фигуры — кольца, и перед двумя другими командами расположены стойки из полипропилена. Рядом с каждым из конусов помещается по два мяча.

Задачи: Выполнение элементов на координацию, прием мяча и ведение мяча до колонны в противоположном конце диагонали, прошедший маршрут игрок становится в конец колонны на противоположном конце диагонали, таким образом состав колонн сменяется на состав, расположенный, напротив. По сигналу тренера игроки меняются ролями (кольца или стойки).

Методические указания: Выполняя элементы на координацию, следует обращать внимание на позиционирование тела, головы и на движения рук. Во время ведения мяча игроки должны отрывать взгляд от мяча, поднимать голову и смотреть вперед во избежание столкновений.

Игра „Пять мячей”



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Команда разделяется на четыре группы. Две группы упражняются у ворот 5x2 с вратарем между штангами, другие две группы размещаются аналогичным образом у противоположных ворот.

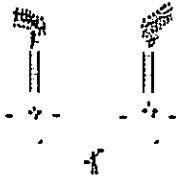
Условия: На расстоянии 10 м от ворот формируются 2 квадрата размером 5x5 м, между ними находятся 5 мячей. В квадраты будут входить по 1 игроку из соперничающих команд.

Задачи: Игроки будут перемещаться бегом, чтобы вести мяч в своем квадрате или при условии приема мяча при попытке.

Тот, кто первым достигает пятого мяча, становится нападающим, и получает шанс забить гол, а второй, соответственно, становится защитником и будет препятствовать нападающему в выполнении его задачи.

Методические указания: Повороты с мячом, ведение мяча на скорости, дуэли 1х1. Соревнование.

Концентрация на лесенке/реакция.



Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, маншки

Организация: Команда делится на две группы. Игроки будут располагаться за лесенкой на расстоянии 3 м.

Задачи: Упражнение на лесенке. По завершении следует принять мяч, и по знаку тренера вести мяч в направлении вешки указанного цвета и по сигналу тренера (при подъеме фишки того же цвета, что и вешка) нужно вести мяч.

Методические указания: Выполняя элементы на лесенке, следует обращать внимание на положение корпуса, головы и на движение рук. При ведении мяча взгляд должен быть поднят, при этом должен сохраняться контроль над мячом.

Выбери маршрут и забей гол

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки

Организация: Игровая площадка размером 30х30 м, на которой расположены 2 пары ворот стандартных размеров с вратарями. Тренер будет размещаться между воротами с фишками различных цветов.

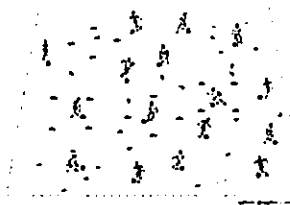
Условия: Две колонны игроков будут продвигаться вперед с мячом у ног, см. рисунок.

Задача: В зависимости от цвета фишки, поднятой тренером, футболист ведет мяч с обводкой меток соответствующего цвета, указанного тренером, затем ведет мяч к воротам и завершает проход ударом по воротам.

Варианты: Реагирование на визуальный сигнал после скручивания, прокатывания. Эстафета.

Методические указания: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, постоянный контроль, поднятый взгляд, качество удара по воротам.

Ведение мяча со сменой направления



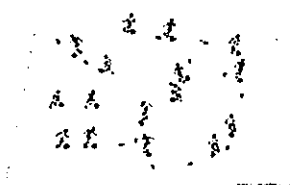
Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки

Организация: На площадке размером 40х30 м конусами размечены квадраты со сторонами 4 м.

Условия: Ведение мяча с сохранением контроля над мячом. Входя в квадрат, футболист будет ускоряться на свободном пространстве, изменяя направление (выход из другой стороны квадрата).

Методические указания: Восприятие игрового пространства, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Постоянный контроль мяча. Поднятая голова. Способность одинаково уверенно владеть левой и правой ногой. Ведение мяча через свободное пространство. Варианты: увеличение площади квадрата и размещение в нем защитника.

Игра „зеркало”



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки

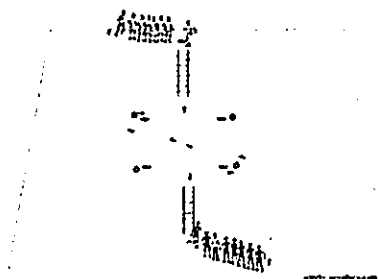
Организация: Игровая площадка размером 40х40 м. Формируются пары.

Условия: По два мяча на каждую пару.

Задача: Один игрок из пары выполняет финты, второй повторяет его действия. Обмен ролями.

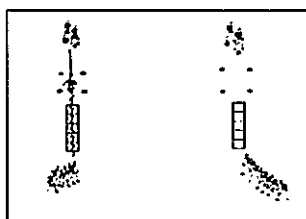
Методические указания: смена направления, финты, положение корпуса, головы, реакция на движения.

Элементы координации и ведение мяча



Методические указания: При выполнении элементов бега на лесенке первичной целью является не столько скорость, сколько качество исполнения. Внимание направлено на движения рук и ног.

Прием мяча для ведения после выполнения беговых элементов



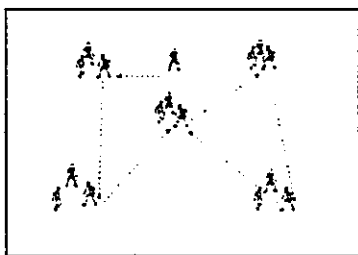
Методические указания: Выполнение элементов бега не быстрое, но качественное и свободное. Прием мяча на свободном пространстве для ведения.

Удары по воротам после приема мяча



Методические указания: Первое касание для удара. Прием мяча обеими ногами. Прием мяча внешней стороной щиколотки ноги.

Упражнения на внимание.



Методические указания: развитие внимания.

Игра в боулинг.

Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: игровая площадка размером 25x20 м. Игроки делятся на две команды.

Условия: Перед каждой группой находятся лесенки и прямоугольник размером 10x8 м. По одному мячу на каждом из углов прямоугольника.

Задача: Выполнение элементов на лесенке, завладение мячом и ведение мяча участнику из другой колонны с использованием финтов и оставлением мяча у другой фишки, обозначающей угол прямоугольника, пробегая в колонну, стоящую, напротив.

Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Игроки размещаются в две колонны. Перед каждой колонной размещается лесенка. После лесенки на расстоянии 5 метров размещаются по 2 игрока с мячами от каждой команды.

Задача: Выполнение беговых элементов на лесенке, затем прием мяча от игрока, только в направлении, указанном тренером, и ведение мяча к конусу. Затем игрок занимает место игрока, который передал ему пас.

Инвентарь:

Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: На площадке размером 20x20 метров, в ее середине, конусами отмечен квадрат со стороной 5 м. На каждой части (стороне) площадки установлены ворота (возможна разметка конусами).

Условия: Игроки делятся на 4 команды и размещаются на площадке в порядке, указанном на иллюстрации.

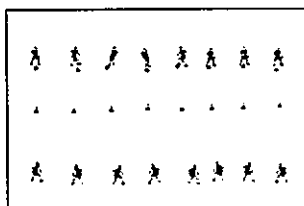
Задача: Ведение мяча, передача мяча партнеру в границах зоны. Партнер принимает мяч, чтобы нанести удар.

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки

Организация: Игроки делятся на группы по 3 человека, в каждой группе игроки одеты в манишки разных цветов (желтого, красного, зеленого). Еще один игрок, не входящий в состав ни одной из групп, является водящим.

Задача: Тренер указывает цвет. Игроки в манишках этого цвета должны поменяться местами. В этот момент водящий должен занять место кого-нибудь в группе. Кто остался без группы, становится водящим.

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, манишки



Организация: Игроки в парах на расстоянии 10 м один от другого. Посередине между ними установлен конус.

Задача: Попасть в конус, выполняя передачу мяча партнеру.

Варианты: Выполнение передачи мяча в 2 касания: первое касание — прием мяча, второе касание — передача мяча.

Методические указания: Прием, первое касание с направлением для передачи, ведущей ногой. Передача (пас): правильный поворот голенистопа, постановка опорной ноги, положение тела. Поощрение приема мяча обеими ногами.

Финтёр

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки

Организация: На площадке размером 20x20 вешками обозначаются квадраты размером 4x4 м, по одному квадрату на каждого игрока.

Условия: По одному игроку с мячом в каждом квадрате.

Задача: Выполнение финтов и элементов школы футбола, индивидуально:

а) постоянный контроль мяча внутренней частью стопы, левой и правой;

б) прокатывание мяча от подошвы до внутренней части стопы, левой и правой;

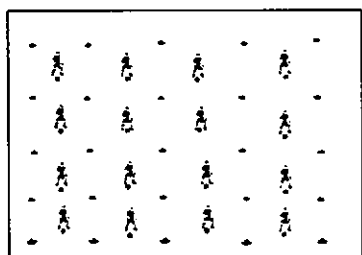
в) прокатывание мяча от подошвы до внешней части стопы, левой и правой;

г) короткое ведение и прием мяча под собой;

д) короткое ведение и прием мяча внутренней частью стопы под собой;

е) короткое ведение и прием мяча внешней частью стопы под собой;

ж) выполнение финтов Роналду, Мэттью.



Методические указания: большое количество попыток, контроль над мячом, использование левой и правой ноги.

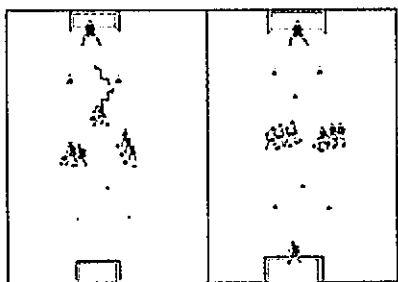
Удар после выполнения финта

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки

Организация: Игровая площадка размером 40x40 м, разделенная на две равные половины. В каждой половине установлены ворота.

Условия: На расстоянии 10 м от ворот установлены конусы, как показано на рисунке. Игроки с мячами занимают позицию на расстоянии 20 м от ворот.

Задача: Ведение мяча к конусу, выполнение финта, движение ко второму конусу, выполнение финта, удар по воротам.



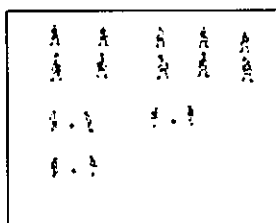
Методические указания: Выполнение финта медленно, но качественно. Использование левой и правой ноги. Выход на свободное пространство после выполнения финта.

Упражнение на развитие равновесия.

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, маншки

Организация: Игроки разделены на 2 группы. Одна группа с мячом, другая без мяча.

Задача: Игроки без мяча, на месте, выполняют различные упражнения на сохранение равновесия, координацию, ловкость. В это время игроки с мячом выполняют различные финты, ведя мяч среди игроков без мяча.



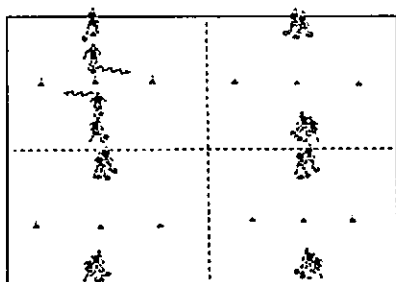
Методические указания: правильное выполнение упражнений

Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, мантишки

Организация: Игровая площадка размером 40х40 метров разделена на 4 квадрата. В каждом квадрате размещены по 3 конуса в одну линию, на расстоянии 5 метров каждый, и 2 конуса напротив центрального конуса (т.е. конусы образуют фигуру „+“).

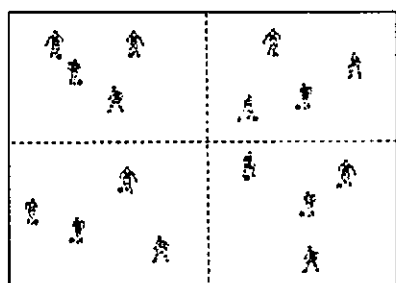
Условие: В каждом квадрате находятся по 4 игрока. Игроки внутри квадрата разделены на пары, у каждой пары по мячу. Игроки из пары находятся у противоположных конусов.

Задача: Первый игрок из пары ведет мяч к центральному конусу, выполняет обманное движение и движется к правому или левому конусу. Одновременно начинает движение партнер, повторяет обманное движение и движется к тому же конусу, к которому направился его партнер.



Методические указания: Качественное выполнение обманных движений. Контроль над положением головы (должна быть поднята). Смена направлений.

Игра с мячом с обманными движениями.



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, мантишки

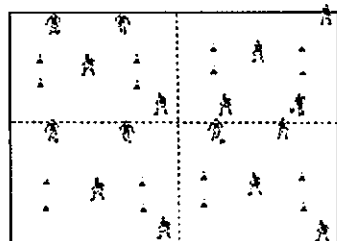
Организация: Площадка размером 40х40 м разделена указателями на 4 части.

Условие: В каждом квадрате по 4 игрока.

Задача: Игра с мячом с применением обманных движений. Мячи у 2 игроков, третий игрок без мяча. Мяч у водящего. Он должен настичь и осалить одного из остальных игроков, и уже осаленный игрок становится водящим. Контроль над мячом не должен быть утрачен. Игрок без мяча перемещается, открывает, демонстрирует готовность принять пас.

Методические указания: Большое количество попыток, мяч постоянно под контролем, использование правой и левой ноги. Контроль над положением головы (должна быть поднята). Передача мяча.

Игра «Перейди через зону».



Инвентарь: Конусы, фишки, мячи, мантишки

Организация: Участок размером 40х40 метров разделен на 4 квадрата. В каждом квадрате размещаются по 4 игрока. Внутри каждого квадрата обозначается зона размером 4х3 метра.

Условие: Игроки делятся на 2 команды. Одна команда играет как защитники, другая команда — как нападающие. В зоне располагается защитник. Второй защитник в это время отдыхает, и сменяет находящегося в зоне через 30 секунд.

Задача: Нападающие начинают игру вдвоем против одного защитника. В их задачу входит пройти через зону с защитников, не потеряв мяч. В задачу защитника входит лишить нападающих мяча.

Методические указания: Ведение мяча с использованием внутренней и внешней части подъема. Передача (пас) мяча. Принятие решений в игровой ситуации 2х1. Постоянный контроль игрока над мячом. Использование левой и правой ноги.