

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра спортивных дисциплин

Доцент кафедры спортдисциплин  
Мартазанов Хажмурад Магомедович

**Методическое пособие**  
по организации урока по футболу  
на занятиях физической культуры для студентов  
направлению подготовки  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
Профиль «Физическая культура»  
квалификация **Бакалавр,**

Магас, 2018

Печатается по решению Учебно-методического Совета  
Ингушского государственного университета  
протокол № 6 от 28.02.2018г.

Составитель:

Доцент кафедры Спортивных дисциплин, к.ф.н.  
Мартазанов Хажмурад Магомедович

Рецензенты:

Заведующий кафедрой Спортивных дисциплин, к.п.н.  
Базоркин Ахмет Муратович  
Старший преподаватель кафедры Спортивных дисциплин  
Циздоева Мадина Асолтовна

© Ингушский государственный  
университет

## Пояснительная записка

В данном пособии мы определили упражнения и средства повышения технической, тактической и физической подготовки необходимые для перехода от упражнений к самой игре в футбол.

Хронология представленных упражнений составлена таким образом, что каждый преподаватель имеет возможность сделать выбор того или иного упражнения в зависимости от уровня предварительной индивидуальной подготовки. Регулирование количества выполняемых упражнений и их отбор зависит от возрастных особенностей занимающихся и возможности и усвоения этих упражнений учащимися.

Технические приемы и действия с мячом подобраны таким образом, что при освоении простых, элементарных приемов можно осваивать последующие приемы и действия, в которых сочетаются перемещения, остановки и удары по воротам. В комплексе при освоении изложенных и рекомендуемых нами к изучению приемов могут стать основой к умению играть в футбол.

При дальнейшем совершенствовании и улучшении качества выполняемых упражнений будет формироваться навык игры.

При описании и подборе представленного комплекса заданий и упражнений к освоению технических действий были использованы не только пособия для начинающих футболистов, а также и проведенный анализ уровня подготовленности учащихся школ нашей республики в этом виде спорта.

**Рекомендации  
по комплектованию упражнений  
в основной части урока,  
необходимых для проведения каждого  
учебно-тренировочного занятия.**

Подготовительная часть урока должна содержать в себе упражнения на развитие ловкости и быстроты, а также комплекс общеразвивающих упражнений :

**1. Упражнения на технику передачи и остановки мяча:**

- а) без перемещений;
- б) с простейшими перемещениями после передачи (паса) мяча;
- в) перемещение по заданию после передачи (паса) мяча.

**2. Упражнения на освоение техники ведения мяча:**

- а) ведение по прямой правой и левой ногой поочередно;
- б) зигзагообразное ведение с использованием стоек;
- в) комплексное ведение с изменением направления и скорости.

**3. Удары по воротам:**

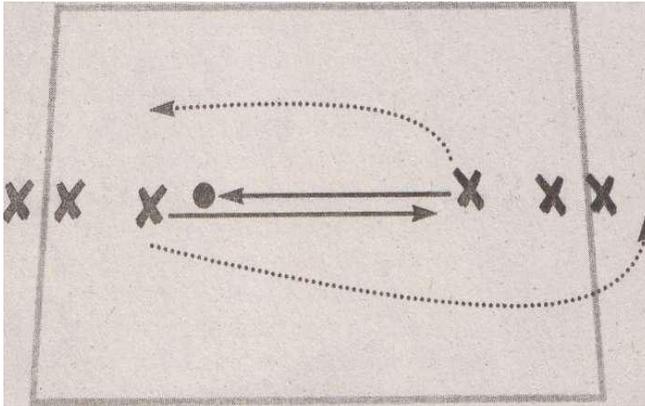
- а) из короткого разбега и статического положения мяча («шведой» и «подъемом»);
- б) по догоняющему мячу;

- в) после встречного паса;
- г) упражнения для совершенствования игры головой.

**4. Учебная игра по заданию учителя:**

- а) обыгрывание соперника через короткий пас;
- б) обыгрывание соперника через длинный пас;
- в) другое задание в зависимости от подготовленности учащихся.

## Упражнение № 1



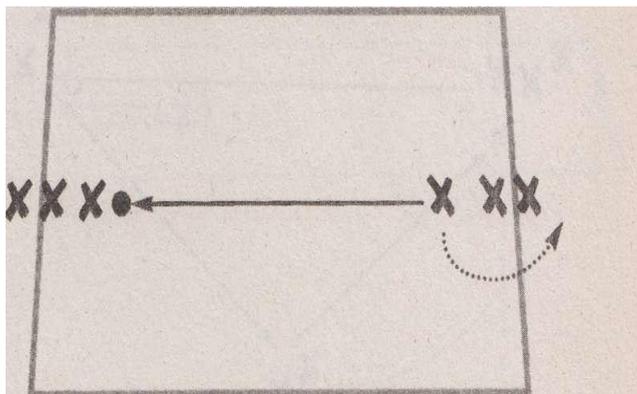
**Задача.** Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются друг к другу на расстоянии 7-11 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Действовать с использованием обеих ног и обеих сторон стоп.

## Упражнение № 2.



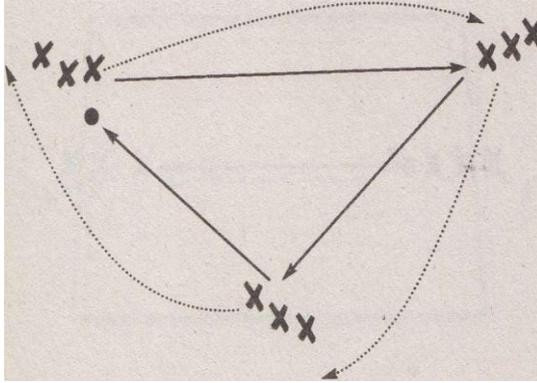
**Задача.** Отработка различных коротких передач в движении.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7-11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и мгновенно «отскакивает» в хвост своей группы. Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч прежде, чем забегать в конец своей группы.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Тренер может дать задание играть в два касания, а со временем - в одно касание.

### Упражнение № 3



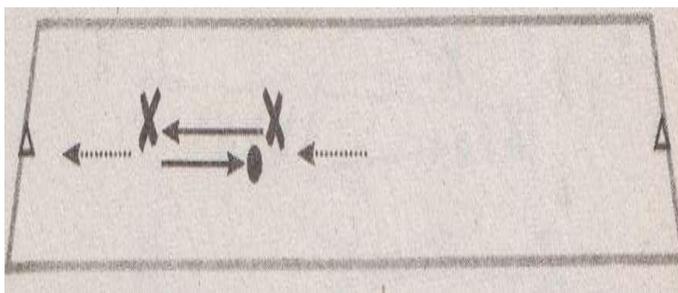
**Задача.** Отработка ответного паса в движении.

**Организация и содержание.** Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7-11 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.

**Инвентарь.** От одного до трех мячей.

**Рекомендация.** Тренер может дать второй, а потом и третий мяч, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Можно также изменить направление движения и применять разные способы передачи

## Упражнение № 4



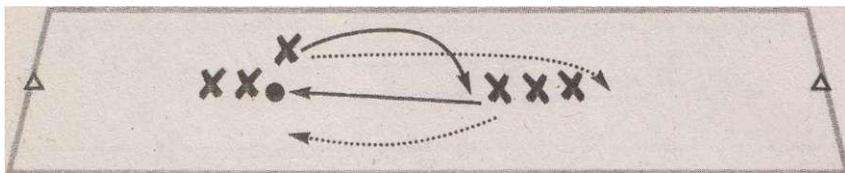
**Задача.** Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед.

**Организация и содержание.** Игроки выстраиваются парами на расстоянии 1,5-3,5 м. На земле размечаются две линии в 15-25 м одна от другой. Мяч - у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в одном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной линии, они начинают движение в обратном направлении, не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной.

**Рекомендация.** Увеличить темп, передачи выполнять обеими ногами.

**Инвентарь.** Один мяч на пару, две стойки.

## Упражнение №5



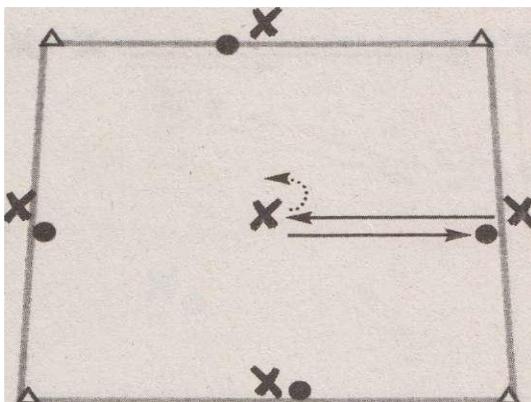
**Задача.** Короткая передача с лета.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в хвост противоположной группы. Принявший мяч с лета передает его игроку другой группы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в хвост этой группы. Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой – передают с лета.

**Инвентарь.** Один мяч, две стойки.

**Рекомендация.** Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой, чтобы усложнить прием и передачу с лета.

## Упражнение № 6



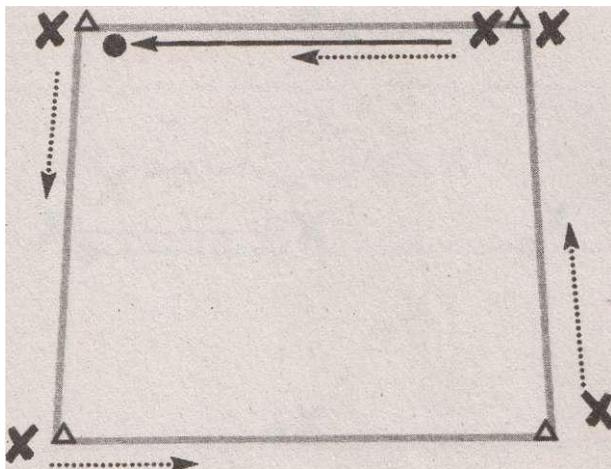
**Задача.** Отработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами обеих стоп.

**Организация и содержание.** Четыре игрока с мячами стоят на расстоянии 7-11 м друг от друга, располагаясь крестообразно лицом к пятому, который находится без мяча в центре квадрата. Первый пасует игроку, стоящему в центре, тот останавливает мяч и тут же возвращает пасовавшему. Затем, стоящий в центре поворачивается лицом к следующему партнеру для получения передачи. Упражнение продолжается либо определенное время, либо до определенного количества передач, после чего игроки меняются местами.

**Инвентарь.** Четыре стойки, четыре мяча.

**Рекомендация.** Смена направления, ног и темпа, быстро делать первый пас и быть для этого в постоянной готовности

## Упражнение № 7



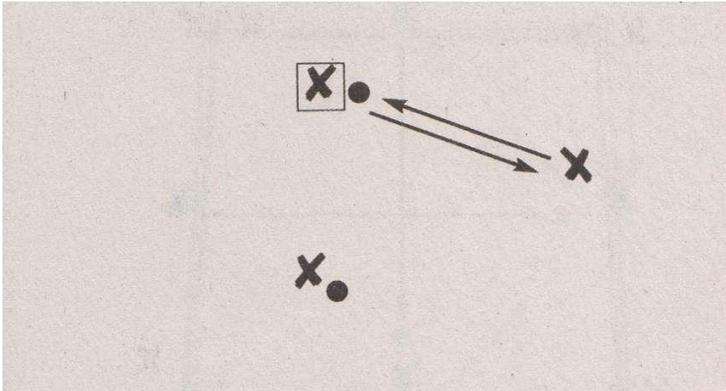
**Задача.** Короткие передачи в движении.

**Организация и содержание.** Пять игроков располагаются в углах квадрата со стороной 7-10 м. В одном из углов - двое. Один из них, владеющий мячом, отдает пас партнеру, находящемуся в ближнем углу, и сам бежит вслед за мячом, чтобы сменить получившего пас. Тот, в свою очередь, останавливает мяч и передает его следующему партнеру. Таким образом, каждый отрабатывает прием (остановку) мяча и передачу по всему периметру квадрата.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один мяч.

**Рекомендация.** Движение в обоих направлениях. Введение соревновательного элемента - группы соревнуются между собой - кто быстрее проходит квадрат.

## Упражнение № 8



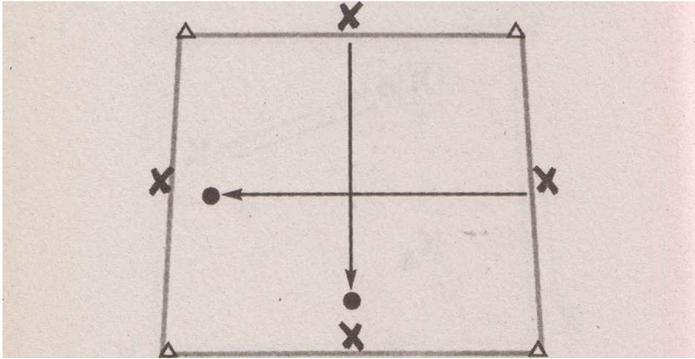
**Задача.** Ритмичная смена ног при выполнении передачи.

**Организация и содержание.** Три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии 3-6 м. Один из них, без мяча, стоит лицом к двоим другим. Оба эти игрока поочередно, но непрерывно пасуют мяч третьему, а тот возвращает пас в одно касание попеременно и ритмично, используя обе ноги.

**Инвентарь.** Два мяча, одна жилетка.

**Рекомендация.** Каждому игроку дается ограниченное время или число передач. Темп постепенно увеличивается.

## Упражнение № 9



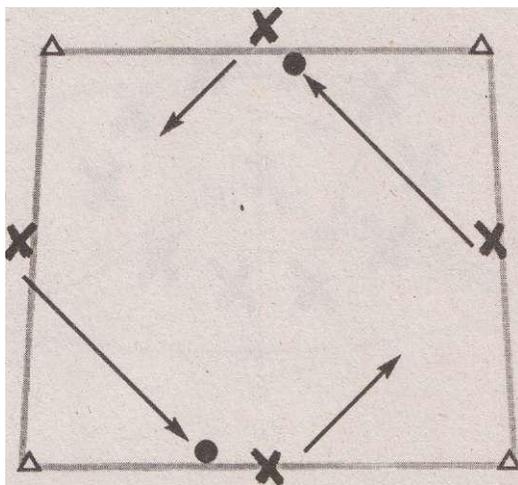
**Задача.** Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.

**Организация и содержание.** Четыре игрока образуют крест в квадрате 8-12 м. Двое из них владеют мячами и передают их партнерам, стоящим напротив. Те останавливают мячи и быстро возвращают обратно. Всем необходимо соблюдать последовательность передач и одновременно избегать удара своим мячом по другому мячу.

**Инвентарь.** Два мяча, четыре стойки.

**Рекомендация.** Использовать обе ноги и разные способы удара по мячу. Увеличивать скорость передач, исходя из уровня подготовленности игроков.

## Упражнение №10



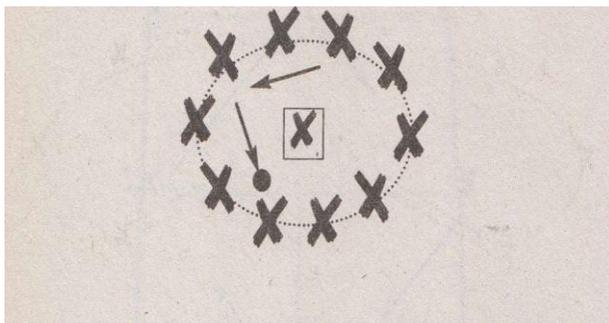
**Задача.** Быстрый пас и остановка мяча.

**Организация и содержание.** Четыре игрока располагаются по периметру квадрата со стороной 6-10 м, как показано на схеме, у двоих из них - по мячу. Оба начинают выполнять передачу одновременно по часовой стрелке по квадрату - таким образом идет перемещение мяча. Прежде чем отдать пас, игроки должны останавливать мяч, но со временем следует переходить к пасу в одно касание, чтобы мячи были в движении не прерывно.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** С обеих ног и в обоих направлениях.

## Упражнение №11



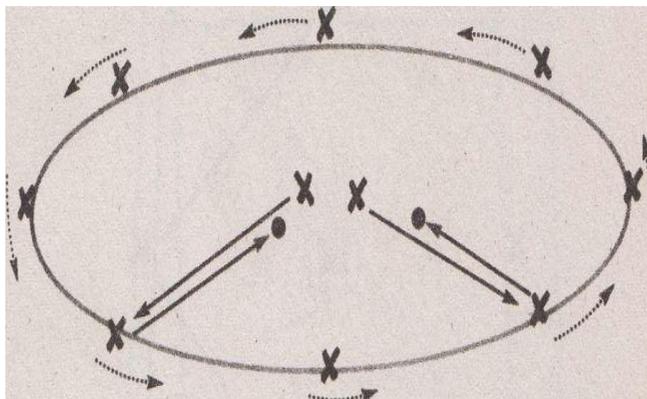
**Задача.** Короткие передачи и основы позиционной игры.

**Организация и содержание.** Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя как можно более широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Он имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.

**Инвентарь.** Один мяч, одна жилетка.

**Рекомендация.** Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

## Упражнение № 12

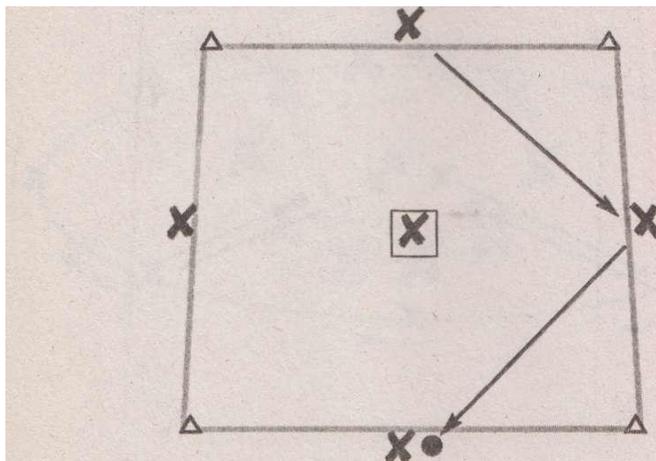


**Организация и содержание.** По окружности центрального круга (или в другом месте) располагаются от 6 до 10 игроков. В середине находятся двое ребят с мячами, лицом к остальным. Игроки начинают движение по кругу в одном направлении легким бегом, а двое в середине, расположившись на некотором расстоянии друг от друга, по очереди снабжают бегущих мячами. Принявшие мяч, не прекращая движения, дают быстрый ответный пас.

**Инвентарь.** Два мяча.

**Рекомендация.** Передачи идут во всех направлениях, можно увеличивать темп, менять игроков ролями, чтобы они поиграли и в середине, и по кругу.

## Упражнение №13



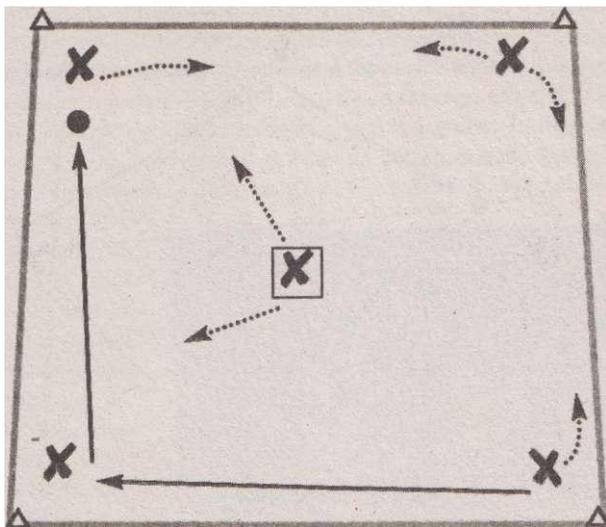
**Задача.** Обработка мяча и точность передачи.

**Организация и содержание.** В каждом из углов 10-метрового квадрата устанавливаются четыре стойки. Один игрок стоит в центре, четверо других располагаются за границами квадрата и работают с одним мячом, прерывно передавая мяч друг другу и не имея права входить в квадрат. Но мяч должен передаваться через территорию квадрата. Игрок в середине, наоборот, не имеет права покидать квадрат, но стремится перехватить каждый пас.

**Инвентарь.** Четыре стойки, одна цветная жилетка, один мяч.

**Рекомендация.** Усложнить упражнение можно путем ограничения числа касаний до двух-трех. В случае перехвата ведущим становится «защитник», допустивший ошибку.

## Упражнение №14



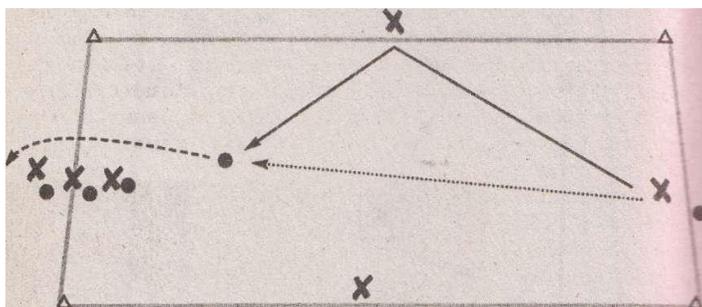
**Задача.** Отработка своевременности и выбора способа передачи.

**Организация и содержание.** В квадрате 12х12 м. четверо или пятеро футболистов играют против одного защитника, стремясь удержать мяч. Четверо могут передвигаться в любом направлении в квадрате, а защитник стремится перехватить передачу.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один цветной жилет.

**Рекомендация.** Тренер может ограничить число касаний двумя, или уменьшить количество нападающих, или, для усложнения задачи, добавить еще одного защитника.

## Упражнение №15



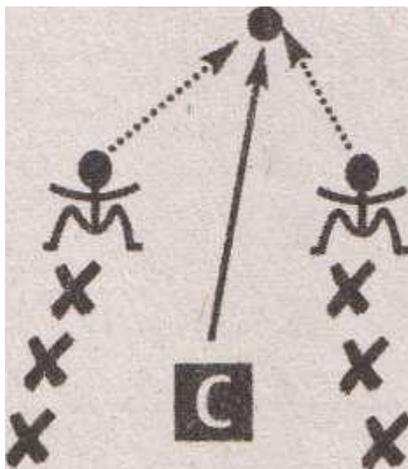
**Задача.** Отработка паса в стенку.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 16-20 м друг от друга, а двое располагаются примерно посередине площадки. Игрок из каждой группы направляет мяч одному из находящихся в середине, который в одно касание возвращает его пасовавшему. Получив ответный пас, он останавливает мяч и бежит в хвост противоположной группы. Следующий повторяет этот маневр, но отдает мяч другому центрному, разыгрывая стенку в противоположном направлении

**Инвентарь.** Четыре стойки, один мяч у каждого игрока, кроме находящегося в центре площадки.

**Рекомендация.** Можно первый пас делать синхронно, чтобы распасовщики в стенке также возвращали мяч одновременно.

## Упражнение №16



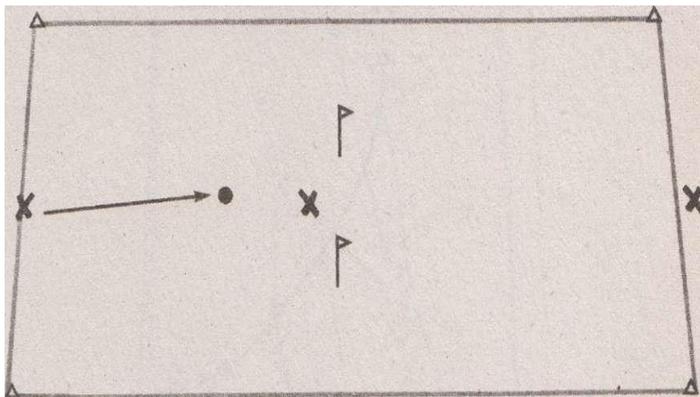
**Задача.** Совершенствование быстроты реакции при нанесении удара.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Тренер с мячами у ног занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на газон, и тренер направляет мяч между ними. Игроки вскакивают и устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам. Он возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение и т..д.

**Инвентарь.** Запас мячей.

**Рекомендация.** Тренер может усложнить подачу мяча или ускорить темп.

## Упражнение №. 17



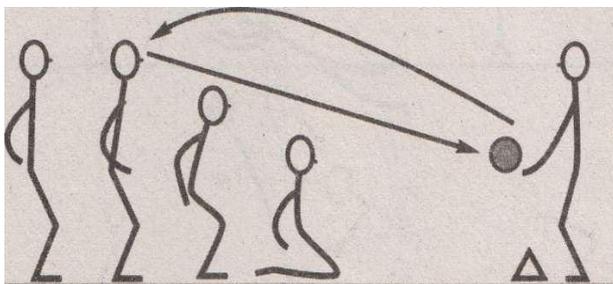
**Задача.** Удар подъемом.

**Организация и содержание.** В центре площадки длиной 20-21 м и шириной 10 м ставятся условные ворота из флажков. По одному игроку - в противоположных концах площадки; у одного из них находится мяч. Вратарь - лицом к владеющему мячом, который и наносит удар. Если вратарь берет этот мяч, то катит его другому игроку. Если удар идет мимо него, то он поворачивается для отражения следующего удара.

**Инвентарь.** Два флажка, четыре стойки, один мяч.

**Рекомендация.** Игроки соревнуются, кто больше забьет мячей за определенное время.

## Упражнение №18

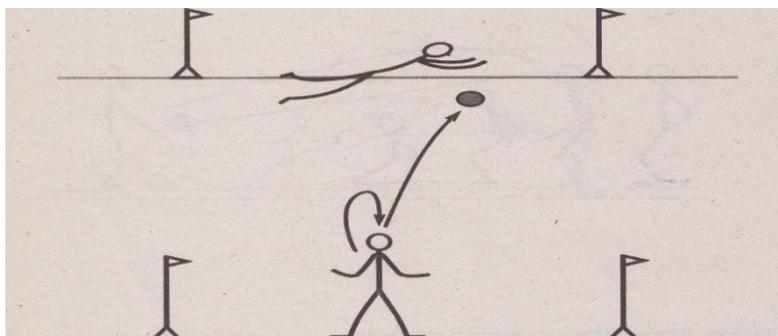


**Задача.** Контролируемый удар головой.

**Организация и содержание.** Колонна игроков выстраивается в затылок против партнера с мячом в руках, на расстоянии 2-4 м. Подающий набрасывает мяч снизу первому в колонне, который должен вернуть ему мяч точным ударом головы, чтобы подающий мог его надежно поймать. После этого первый (исполнивший удар) пригибается или встает на колени, а подающий набрасывает броском из-за головы следующему, который повторяет действие первого и так же пригибается (не опуская головы). Когда все игроки в колонне произведут удары головой, подававший становится первым в колонне, а последний сменяет его на «посту» подающего. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не попробуют себя в обеих ролях. **Инвентарь.** Одна стойка, один мяч.

**Рекомендация.** Можно разбить тренирующихся на команды и ввести соревновательный элемент. Засчитываются только те мячи, которые подающий поймал при возврате.

## Упражнение № 19



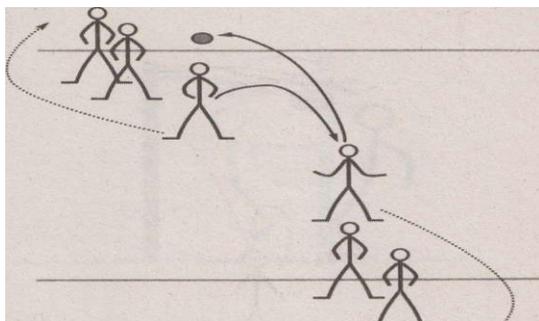
**Задача.** Удар головой на силу и точность.

**Организация и содержание.** С помощью флажков устанавливаются двое условных ворот шириной 3-5 м на расстоянии 4-6 м друг от друга. В каждые ворота ставится по игроку. Один из них набрасывает себе мяч и пытается забить гол в противоположные ворота. Его партнер действует как вратарь, стремясь взять или парировать удар. Теперь уже он повторяет действие партнера. Игроки могут забивать прямым ударом головой из любой точки или положения, где они ловят мяч. Упражнение должно выполняться безостановочно: подбросил - ударил. Для определения победителя тренер ведет счет голам.

**Инвентарь.** Четыре стойки, четыре флажка, один мяч.

**Рекомендация.** Увеличивайте расстояние между воротами, вынуждая игроков вкладывать в удар больше силы. Можно разрешить наносить ответный удар, не ловя и не парируя мяч.

## Упражнение №20



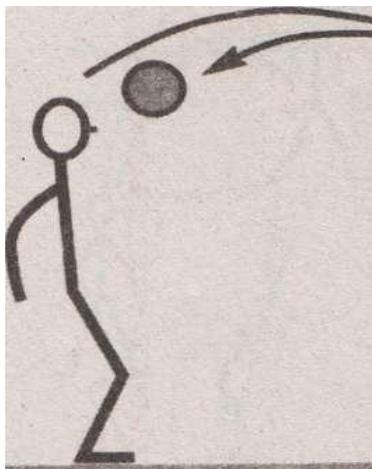
**Задача.** Удар головой в прыжке.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга в 3-4 м, слегка сместившись по отношению друг к другу, по диагонали. Первый в одной из колонн набрасывает мяч броском снизу вверх первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в конец своей группы. Принимающий стремится направить мяч ударом головой в прыжке следующему из противоположной группы. В такой последовательности упражнение продолжается до тех пор, пока одна колонна полностью не подаст, а другая полностью не сыграет головой в прыжке. Как только первые возвращаются в стартовую исходную позицию, группы меняются ролями.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** В ходе упражнения рекомендуется изменять расстояние между колоннами, тем самым усложняя задачу игроков, которым приходится соизмерять силу и точность ударов.

## Упражнение №21



**Задача.** Координация при игре головой.

**Организация и содержание.** Игрок мягко набрасывает себе мяч для удара головой, бьет и ловит его после отскока от стены. Продолжая упражнение, он старается дважды подряд (не лоя руками) послать мяч в стену, постепенно увеличивая количество ударов каждый раз на один. (Необходимо следить за тем, чтобы игрок не стоял слишком близко к стене, а также следить за тем, чтобы удар наносился по нижней части мяча.)

**Инвентарь.** Один мяч, достаточно высокая стена или любая другая вертикальная плоскость.

**Рекомендация.** Каждый раз игрок должен стремиться улучшить свое достижение по количеству сделанных безостановочных ударов.

## Упражнение №22



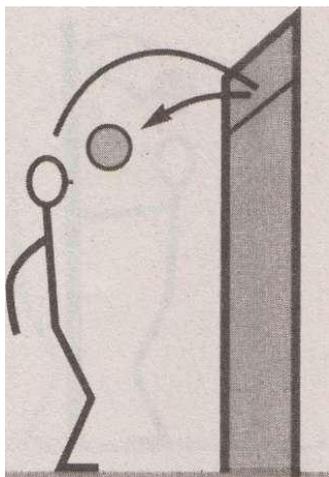
**Задача.** Контролируемая игра головой.

**Организация и содержание.** Игрок становится около стены и бросает в нее мяч. После отскока игрок принимает мяч головой и начинает бить им о стену, не ловя его руками. Для совершенствования контроля игрок должен, не прекращая «чеканить» мяч головой, постепенно подходить ближе к стене, пока не сможет коснуться ее обеими руками.

**Инвентарь.** Один мяч, высокая стена или другая вертикальная достаточно твердая плоскость.

**Рекомендация.** Можно начинать сначала подальше от стены, затем приближаться к ней, но сохраняя контроль за мячом.

## Упражнение №23



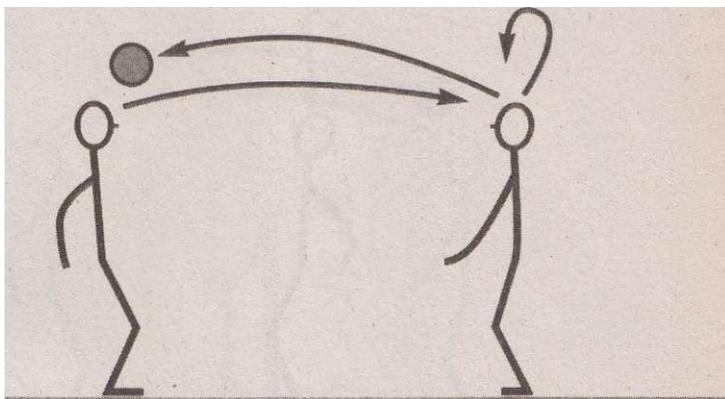
**Задача.** Игра головой в обороне.

**Организация и содержание.** На стене проводится горизонтальная линия выше головы игрока. Стоя лицом к стене, он либо слегка набрасывает мяч снизу сам себе на голову, либо бросает его в стену, после чего начинает ритмично посылать его головой в стену. Считаются только те мячи, которые ударяются о стену выше линии.

**Инвентарь.** Один мяч, высокая стена.

**Рекомендация.** Игроки должны учиться отбивать мяч повыше и подальше от своих ворот. Можно поднять линию, но не слишком высоко, учитывая возраст и рост игроков.

## Упражнение №24



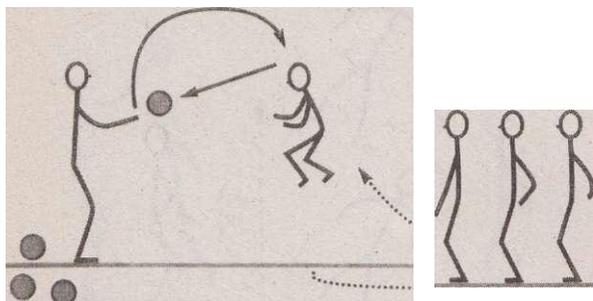
**Задача.** Игра головой с партнером.

**Организация и содержание.** Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 1-2 м, мяч у одного из них. Он аккуратно подбрасывает мяч над головой, затем ударом головы посылает его партнеру, который должен его вернуть (также головой), а первый ловит мяч руками. Это засчитывается за два удара. Затем все повторяется, но теперь партнеры стараются выполнить три удара, а ловит мяч уже второй. Игроки должны довести число ударов до 10 или более.

**Инвентарь.** Один мяч на двоих.

**Рекомендация.** Увеличивать расстояние между игроками, что потребует большей точности.

## Упражнение № 25



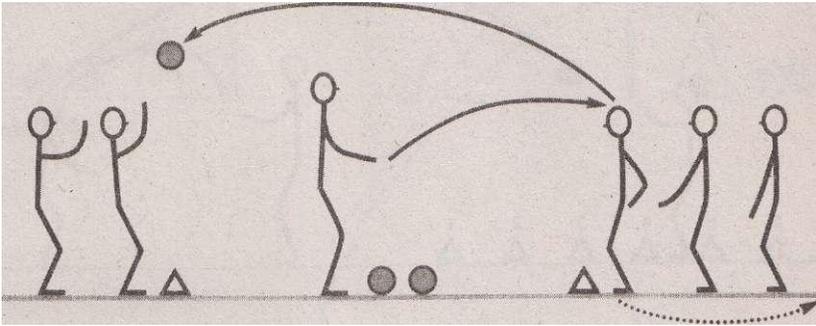
**Задача.** Удар по мячу в прыжке

**Организация и содержание.** Тренер стоит лицом к колонне игроков на расстоянии 5-7 м. Он набрасывает первому игроку в колонне мяч по высокой нисходящей траектории, «парашютом». Игрок бежит вперед и ударом головы возвращает мяч тренеру, после чего бежит в конец группы. Тренер продолжает подавать мяч остальным по очереди. На случай неточного удара игрока в распоряжении тренера должно быть несколько запасных мячей.

**Инвентарь.** Один мяч основной и несколько запасных.

**Рекомендация.** С каждым разом мяч можно подбрасывать чуть повыше.

## Упражнение № 26



**Задача.** Энергичная игра головой в обороне.

**Организация и содержание.** Колонна игроков стоит лицом к тренеру на расстоянии 2-4 м, а за спиной тренера, позади стойки располагаются двое подавальщиков на таком же расстоянии. Тренер подбрасывает мяч первому игроку, который ударом головой направляет его по высокой траектории через голову тренера одному из подавальщиков, который должен поймать мяч. После этого игрок, совершивший удар головой, бежит в конец группы, а следующий за ним в очереди получает мяч от тренера. Подавальщиков следует менять почаще.

**Инвентарь.** Две стойки, один основной мяч и несколько запасных.

**Рекомендация.** Можно увеличить расстояние между тренером и колонной и между тренером и подавальщиками, стимулируя, таким образом, усиление удара и дальность полета мяча.

Представленный комплекс упражнений помогает в определении средств обучения и совершенствования игры в футбол.

Разнообразие упражнений от простых двигательных действий, перемещений без мяча и с мячом помогает выбрать необходимые упражнения для повышения технических способностей с учетом возрастных особенностей и уровня предварительной подготов.

