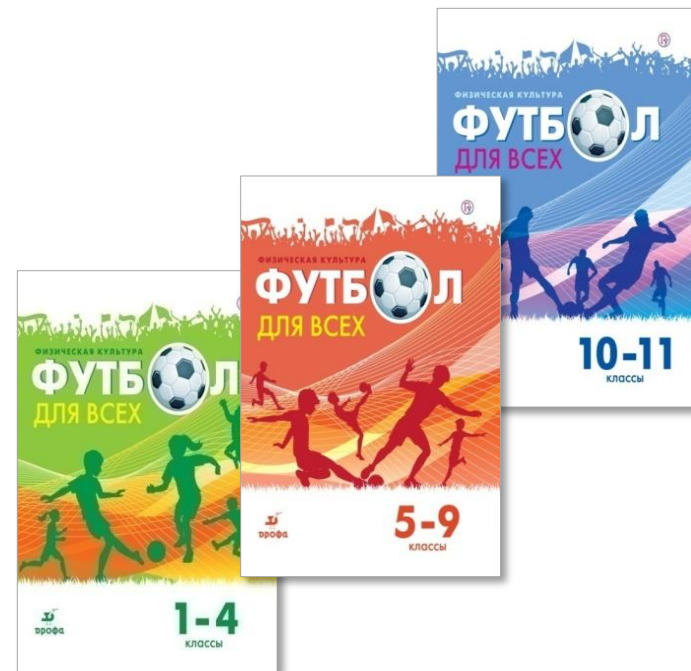


# Футбол для всех. 1-4 классы



**Ведущий - автор Погадаев Григорий Иванович** - кандидат педагогических наук, Почетный работник общего образования РФ, заслуженный учитель Российской Федерации, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, преподаватель ГБОУ СПО МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 1» г. Краснознаменск, один из разработчиков концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, автор учебников УМК «Физическая культура. 1–11 классы» и учебных пособий «Футбол для всех»





## НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЗАКОН ТАКЖЕ РАЗРЕШАЕТ ЗАКУПАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ **ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА**

### Статья 35, пункт 2 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:

*Обеспечение учебниками и учебными пособиями... осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.*

### Статья 35. Пользование учебниками, учебными пособиями, средствами обучения и воспитания

1. Обучающимся, осваивающим основные образовательные программы за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, бесплатно предоставляются в пользование на время получения образования учебники и учебные пособия, а также учебно-методические материалы, средства обучения и воспитания.
2. Обеспечение учебниками и учебными пособиями, а также учебно-методическими материалами, средствами обучения и воспитания организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным образовательным программам, в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.
3. Пользование учебниками и учебными пособиями обучающимися, осваивающими учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) за пределами федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов и (или) получающими платные образовательные услуги, осуществляется в порядке, установленном организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

**В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 N 699 «Дрофа», «Вентана-граф» и «Астрель» входят в перечень организаций, выпускающих учебные пособия, которые можно использовать в школе и закупать за бюджетные средства.**

# ТЕКУЩИЙ ПОРТФЕЛЬ КОРПОРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ЗАКУПКИ

## НАЧАЛЬНОЕ

Линия УМК  
Г.И. Погадаева



ФП № 1.1.8.1.6.1 – 1.1.8.1.6.2

## ОСНОВНОЕ



ФП № 1.2.8.1.4.1 – 1.2.8.1.4.2

## СРЕДНЕЕ



ФП № 1.3.6.1.5.1



# КОМПОНЕНТЫ ЛИНИИ УМК Г. И. ПОГАДАЕВА

	1-2 классы	3-4 классы	5-6 классы	8-9 классы	10-11 классы	
Учебник/ЭФУ	 ФП 1.1.8.1.6.1	 ФП 1.1.8.1.6.2	 ФП 1.2.8.1.4.1	 ФП 1.2.8.1.4.2	 ФП 1.3.6.1.5.1	
Методическое пособие						<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 
Рабочие программы						<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 

LECTA – в электронной форме на [lecta.rosuchebnik.ru](https://lecta.rosuchebnik.ru)

– в электронной форме на сайте [rosuchebnik.ru](https://rosuchebnik.ru)

КОРПОРАЦИЯ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНИЮ УМК ДЛЯ ШКОЛЫ –  
СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛА В МАССЫ

учебное пособие



**Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура. Футбол для всех»**  
**Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева**

Особенности учебного пособия:



1. Ориентировано на усвоение младшими школьниками базовых знаний и основных практических навыков по футболу
2. Содержит доступные для школьников упражнения по овладению отдельными базовыми элементами техники спортивной игры в футбол
3. Включает необходимые сведения об общей, специальной и тактической подготовке юных футболистов

# УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ АДРЕСОВАНЫ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

Школьникам,  
преподавателям  
физической культуры  
в 1-4, 5-9 и 10-11  
классов

Тренерам,  
работающие с  
юными  
спортсменами

Всем, кто хочет  
научиться  
играть в  
футбол





### ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Вы начинаете увлекательное путешествие по удивительной стране, которая называется «Футбол». В путешествии вам поможет этот учебник. Он расскажет о том, что такое футбол, о его влиянии на жизнь человека, на его здоровье и настроение. Эта прекрасная игра сделает вас сильными и выносливыми. Не забудьте болеть и пропускать матчи. Футбол укрепит вашу уверенность и снизит стресс. Он сделает вас богаче, счастливее и здоровее.

Если что-то не будет получаться, не огорчайтесь. Футбол — это игра, которая приносит радость и удовольствие, несмотря на трудности. Не отступайте перед трудностями, и у вас всё обязательно получится.



### КАК ПОЯВИЛСЯ ФУТБОЛ

Футбол — это самая известная спортивная игра. В неё с большим интересом играют мужчины и женщины, взрослые и дети. Сотни миллионов зрителей получают удовольствие от футбольных матчей. Они искренне радуются каждому голу, который любимая команда забила в ворота соперников.

Когда возник футбол, точно не известно. Ясно одно — история футбола насчи-

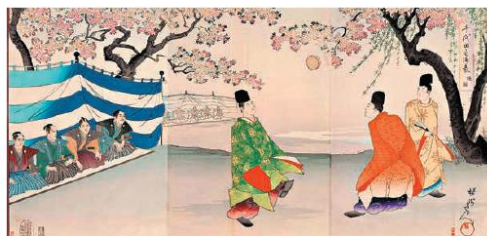


Рис. 1

4

ИГРА В ДРЕВНОСТИ

ФУТБОЛ В СРЕДНИИ ВЕКА

РОДИНА ФУТБОЛА



# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

## Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

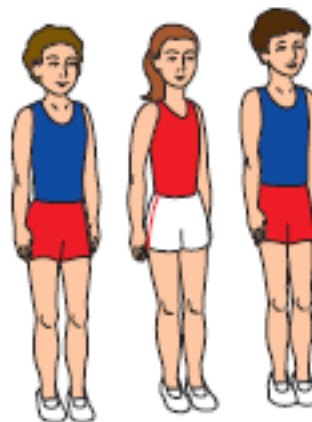
#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНЫМИ, ПОДВИЖНЫМИ И НАРОДНЫМИ ИГРАМИ

Занятия физической культурой, спортивными, подвижными и народными играми проводятся только на ровной сухой площадке (в зале — на чистом сухом полу с нескользким покрытием).

Перед началом занятий необходимо проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования; если неполадки возникли во время занятия — следует прекратить выполнение упражнений и устранить неисправности.

Рекомендуется перед началом занятия снимать кольца, браслеты, цепочки и другие украшения; очки (заниматься можно только в очках в роговой оправе) нужно надёжно закреплять резинкой.

7



## На занятиях необходимо

- Общие требования
- Футбол
- Рекомендации по профилактике травматизма



Требования к поверхности

Прочность и устойчивость футбольных ворот

Разминка

Игровая дисциплина

Приёмы самостраховки

Рис. 8. Проверка прочности и устойчивости футбольных ворот

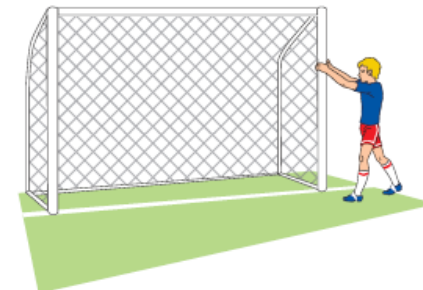


Рис. 9. При плохом самочувствии надо обратиться к врачу



Рис. 10. Во время игры недопустимы подножки и другие грубые приёмы



Рис. 11. Применение приёма самостраховки при падении

## На занятиях запрещается:

- что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы)
- кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо, мешать;
- виснуть на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке и т
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнения и обучающимся;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными (потными) ладонями или с мозолями на них;
- выполнять упражнения на неисправных и загрязнённых спортивных снарядах;
- оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя;
- разговаривать по мобильному телефону и прослушивать плеер;



- во время футбольных матчей лицам, не принимающим в них непосредственное участие, находиться там, где они мешают футболистам;
- проводить тренировки или игры на проезжей части дорог и магистралей, а также в непосредственной близости от них.



Действовать при оказании первой помощи следует быстро, спокойно, решительно, обдуманно.



## Первая помощь

- Ушибы;
- Порезы и ссадины;
- Потертости и мозоли;





## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ДЫХАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- разводить руки в стороны;
- поднимать руки вверх;
- прогибаться.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Развитие общих физических качеств.

# ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

---

Подвижные и спортивные игры способствуют развитию физических качеств, внимания, сообразительности. Каждая спортивная игра имеет свои особенности и проводится по своим правилам. Все спортивные игры можно разделить на две группы: командные и некомандные.



# ПРИБОЩЕНИЕ К ИГРЕ В ФУТБОЛ

---

Игра в футбол развивает быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений: футболист должен уметь перемещаться по полю бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, хорошо прыгать, прекрасно владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.



## ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Техника игры в футбол многообразна и сложна.

Составными частями **техники игры в футбол** являются удары по мячу ногами и головой, остановка, ведение и отбор мяча, техника игры вратаря.



## УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

- удары по неподвижному мячу с места;
- удары по неподвижному мячу с шага;
- удары по неподвижному мячу с разбега;
- удары по катящемуся мячу с разбега;
- удары по летящему мячу с места и с разбега.

# УДАР ПО МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

Удар по мячу внутренней стороной стопы применяют при передачах или ударах по воротам.

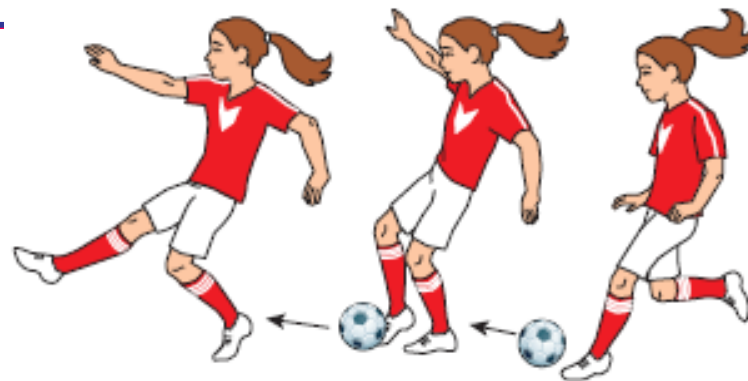


## *Упражнения для разучивания приёма*

1. Имитация удара стоя, без мяча.
2. Удар по неподвижному мячу, установленному в 10—15 сантиметрах сбоку от опорной ноги.
3. Удар по мячу после одного шага (игрок, сделав шаг и поставив опорную ногу рядом с мячом, делает удар).
4. Удар по мячу после нескольких (3—5) шагов разбега (игрок направляет мяч партнёру или в стенку).
5. Удар по мячу с разбега в цель (ворота шириной 1 метр) с расстояния 5—6 метров.

# УДАР ПО МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЁМА

Удар по мячу серединой подъёма применяют при передаче мяча, ударе от ворот и по воротам, а также при выполнении штрафных ударов. Этим ударом можно послать мяч на самое большое расстояние.



## **Упражнения для разучивания приёма**

1. Удары с места по подвешенному мячу.
2. Удар по мячу, выпущенному из рук, по направлению к партнёру, стоящему в 3—5 метрах.
3. Удар по мячу после отскока его от земли.
4. То же с разбега.
5. С небольшого расстояния (3—4 метра) игрок бросает мяч по дуге, удар надо выполнить после отскока мяча от земли, возвратив мяч себе в руки.
6. Бросок мяча перед собой в медленном беге так, чтобы ударом послать его в цель после второго или третьего отскока.
7. Удар с разбега в вертикальную цель (ворота, круг, начерченный на стене, подвешенный обруч).

# УДАР ПО МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЁМА

Удар по мячу внутренней частью подъёма применяют при обстреле ворот и выполнении передач на различные дистанции.



Удар по мячу внешней частью подъёма применяют при выполнении передач мяча и обстреле ворот.



# УДАР ПО МЯЧУ НОСКОМ

Удар по мячу носком в футболе — один из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников.

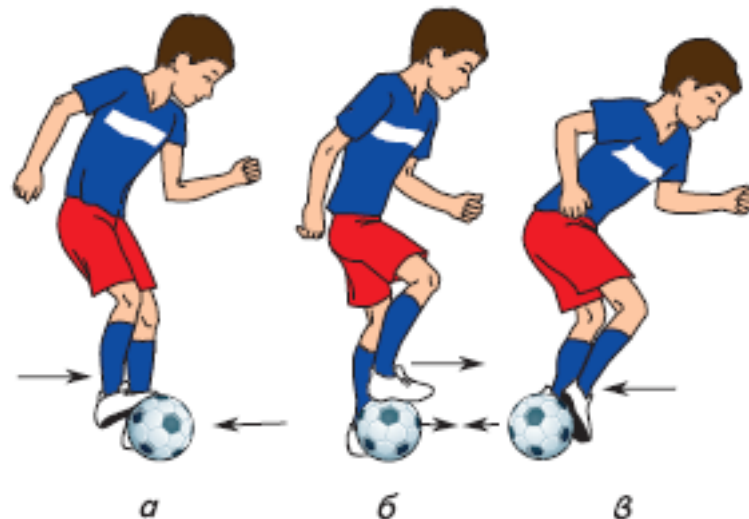


## *Упражнения для разучивания приёма*

1. Ударное движение ногой, имитируя удар той или иной частью подъёма или носком.
2. Удары по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 метров без разбега. Задача игроков — прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, но выполнять удары с двух шагов разбега.
3. Удары с короткого разбега в намеченную цель с расстояния 4—6 метров.
4. Упражнение в парах. Расстояние между игроками 7—12 метров. В середине из стоек сооружают ворота шириной 1,5—2 метра. Игроки направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъёмом так, чтобы мяч проходил в ворота.
5. Удары в цель определённой частью подъёма или носком после ведения мяча.

# УДАР-ОТКИДКА МЯЧА ПОДОШВОЙ

Удар-откидку мяча подошвой в футболе применяют значительно чаще, чем удар пяткой. Его используют в основном для неожиданной передачи мяча партнёру, находящемуся за спиной.



## Упражнения для разучивания приёма

1. Игроки встают спиной к стенке в 1,5—2 метрах от неё. Перед каждым лежит мяч. Они делают шаг вперёд и наносят удар пяткой по мячу в стенку.
2. На площадке через каждые 3—4 метра по прямой линии устанавливают 5—6 мячей. Игрок, последовательно подбегая к мячам, выполняет удары пяткой.
3. Упражнение в парах. Игроки встают в 3—4 метрах напротив друг друга. Игрок, у которого мяч, поворачивается к партнёру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнёру.
4. Упражнение в парах. Игроки встают рядом друг с другом. Тот, у которого мяч, несильно посылает его низом вперёд. Его партнёр делает рывок и, догнав мяч, ударом пяткой возвращает его партнёру.



# РЕЗАНЫЙ УДАР ПО МЯЧУ

**Резаные удары** по мячу выполняют внутренней и внешней частями подъёма. После резаных ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси.



## **Упражнения для разучивания приёма**

- 1.** Упражнение в парах. У каждой пары по мячу. Встав в 9—11 метрах друг напротив друга, игроки выполняют резаные удары.
- 2.** Два игрока занимают позицию по краям линии длиной 12—15 метров. Посередине этой прямой обозначают круг диаметром 1,5 метра. Здесь занимает место третий игрок. Игроки, стоящие на крайних точках прямой линии, резаными ударами посылают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч попал к партнёру, обогнув круг. Задача третьего игрока — не выходя за пределы круга, перехватить летящие мячи. Периодически партнёры меняются местами с игроком, находящимся в кругу



# УДАР-БРОСОК СТОПОЙ

Удар-бросок стопой используют как для передачи мяча партнёрам, так и для поражения ворот соперников. Этот удар очень эффективен.



## **Упражнения для разучивания приёма**

- 1.** Упражнение в парах. Игроки, расположившись в 4—6 метрах напротив друг друга, выполняют удары-броски, посылая мяч на небольшой высоте.
- 2.** Упражнение в парах. Игроки располагаются в 6—8 метрах напротив друг друга. Между ними устанавливают стойку высотой 1,5 метра. Игроки поочередно направляют мяч друг другу ударом-броском стопой так, чтобы мяч пролетал над стойкой. Постепенно высота стойки и расстояние между партнёрами увеличиваются. И т.д.

# УДАР ПО МЯЧУ С ПОЛУЛЁТА

Удар по мячу с полулёта выполняют серединой или внешней частью подъёма в момент отскока мяча от площадки.



## **Упражнения для разучивания приёма**

1. Упражнение в парах. Игроки встают в 3 метрах напротив друг друга. Один из них, подбросив мяч перед собой, в момент отскока несильно наносит удар с полулёта внутренней стороной стопы. Партнёр ловит мяч и таким же образом направляет его обратно. Таким же образом игроки выполняют удары серединой и внешней частью подъёма.
2. Игроки располагаются в 4—6 метрах от стенки. Подбросив мяч перед собой, они в момент отскока мяча выполняют удары с полулёта различными способами.
3. Упражнение в парах. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории своему партнёру, а тот ударом внутренней стороной стопы с полулёта возвращает ему мяч. Партнёры периодически меняются ролями.
4. Упражнение в парах. Игроки занимают позицию в 8—12 метрах напротив друг друга. Один из них, подбросив мяч перед собой, ударом с полулёта различными способами направляет мяч товарищу. Тот ловит мяч и таким же образом посылает его партнёру.

# УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой выполняют серединой лба, боковой и затылочной частями: в опорном положении, в прыжке или броске.

## УДАР ПО МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА

Удар по мячу серединой лба выполняют из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одну ногу выносят вперёд.



### *Упражнения для разучивания приёма*

1. Игроки стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперёд.
2. Игроки выполняют ударное движение слитно.
3. Игроки встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, и наносят по нему удары серединой лба.
4. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь как можно дольше продержать мяч в воздухе.

## УДАР ПО МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА В ПРЫЖКЕ

Удар по мячу серединой лба в прыжке выполняют толчком одной или двумя ногами. Выполнять прыжок можно с места или с разбега.

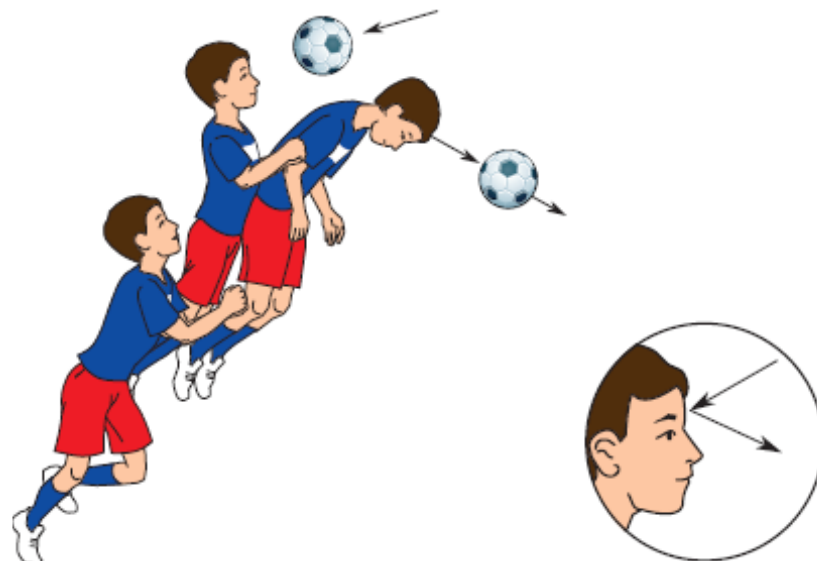
### Упражнения для разучивания приёма

1. Игроки выполняют ударное движение головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.

2. Тренер держит мяч на вытянутой руке. Игроки, стоящие в колонне, поочерёдно разбегаются и в прыжке ударом головой стараются «снять» мяч с его руки

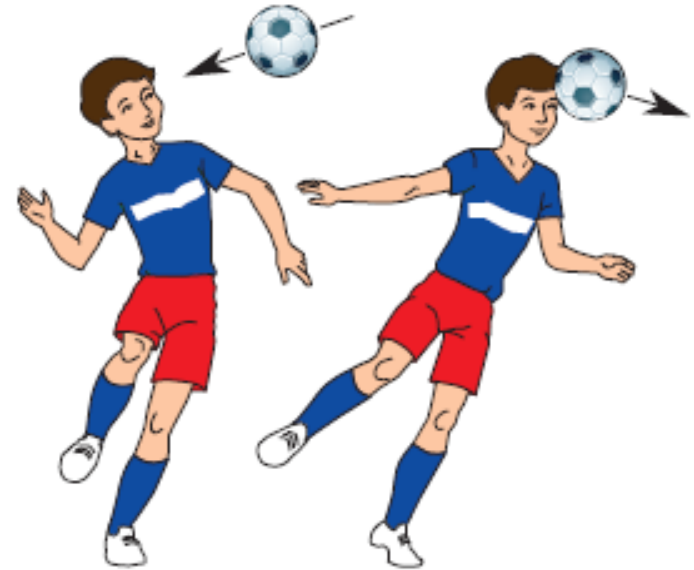
3. Игроки выполняют удары серединой лба в прыжке по подвешенному мячу (мяч выше головы на 10—15 сантиметров)

4. Перед колонной футболистов занимает позицию игрок с мячом. Он набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы первый в колонне игрок с разбега в прыжке ударом головой возвратил мяч обратно. После этого выполнивший удар игрок устремляется в конец колонны



## УДАР ПО МЯЧУ БОКОВОЙ ЧАСТЬЮ ЛБА

Удар по мячу боковой частью лба выполняют, когда мяч летит сбоку от игрока.



### *Упражнения для разучивания приёма*

1. Игроки выполняют ударное движение боковой частью лба: по первому сигналу сгибают колено опорной ноги и в ту же сторону наклоняют туловище, по второму сигналу выпрямляют опорную ногу и энергично бросают туловище в противоположную сторону.
2. Игроки выполняют ударное движение без мяча слитно.
3. Игроки выполняют удары боковой частью лба по мячу, подвешенному в 10—15 сантиметрах в стороне от плеча.
4. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в стенку, ловит отражённый мяч и т. д.



**Благодарю за внимание!**

Контакты для связи:  
+7 (495) 795 05 52 доб. 7306  
[geo-drofa@yandex.ru](mailto:geo-drofa@yandex.ru)  
[7258321@mail.ru](mailto:7258321@mail.ru)