**Календарно-тематическое планирование по футболу**

**(дистанционно) с 31.01.2022 г. по 15.02.2022 г. МБУ ДО «Ковылкинская ДЮСШ»**

**Тренер Жихарева Е.И.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **БУ-5** | **ОФП-1** |
| 31.01.2022 |  | Блок упражнений №1 |
| 01.02.2022 | Блок упражнений №1 |  |
| 03.02.2022 | Блок упражнений №2 |  |
| 04.02.2022 |  | Блок упражнений №2 |
| 05.02.2022 | Правила игры мини-футбол |  |
| 06.02.2022 | Блок упражнений №1 |  |
| 07.02.2022 |  | Правила игры мини-футбол |
| 08.02.2022 | Блок упражнений №2 |  |
| 10.02.2022 | Базовые правила игры в защите |  |
| 11.02.2022 |  | Блок упражнений №1 |
| 12.02.2022 | Блок упражнений №1 |  |
| 13.02.2022 | Блок упражнений №2 |  |
| 14.02.2022 |  | Блок упражнений №2 |
| 15.02.2022 | Базовые правила игры в атаке |  |

**Блок упражнений №1**

Необходимо: площадка 2 х 1,5 м можно использовать любую поверхность главное, чтобы не было скользко; мяч – желательно облегченный №4, секундомер
1. Подбивка мяча внутренней стороной стопы поочерёдно левой - правой ногой - 20 сек. Пауза 30 секунд
2. Тоже что №1 в движении вперед - назад – 2 раза. Пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 30 сек
3. Касание мяча подошвой поочередно правой-левой ногой – 20 сек. Пауза 30 сек
4. Тоже что №3 в движении вперед-назад – 2 раза. Пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 2 мин.
5. Подбивка мяча внутренней стороны стопы правой-левой ногой перекат с переступанием. 6 повторений, пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 30 сек.
6. Мяч под подошвой перекат носком влево-вправо затем перекат с переступанием и остановка носком подошвы. 6 повторений, пауза 30 секунд. 2 серия. Пауза 30 сек.
7. Мяч под подошвой на себя носком от себя подъемом остановка другой ногой подошвой и тоже самое. 6 повторений, пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 2 минуты.
8. Работа без мяча. Делаем всё по 10 раз. Пауза между упражнениями 20 секунд.

<https://vk.com/im?sel=337966280&z=video-37112441_456241798%2Fdba40e67bcede53c8d>

**Блок упражнений №2**

Необходимо: площадка 3х3м; мяч №4, 5 – бутылок с водой 1,5л (конусы), скакалка или веревка, палочка 1м.

1. И.П. стоя с мячом перед двумя конусами (бутылками) расположенные в 1 м между собой вперед, между конусами натянута веревка на высоте 30см. Внутренней стороной стопы подбиваем мяч прокатывая его между конусами и перешагивая через веревку останавливаем мяч внутренней стороной стопы. Повторяем по 10 раз. Пауза 30 секунд. Повторяем чуть быстрее. Пауза 30 секунд.
2. Тоже самое что №1, только прокат и остановка мяча внешней стороной стопы. Повторяем 10 раз, пауза 30 сек., повтор чуть быстрее. Пауза 30 секунд
3. И.П. стоя с мячом перед двумя конусами как на рисунке. Подбивка мяча внутренней стороной стопы поочерёдно левой - правой ногой 2-3 раза прокатываем вперед под веревкой, сами перешагиваем ее и догоняем мяч останавливая его перед центральным конусом. Ведем мяч обводя конусы внешней стороной стопы, сначала в левую сторону, затем в правую сторону. По 5 повторений в каждую сторону.

 оо

 х-----х

 х х

 х

1. И.П. смотрим рисунок.

 Iо

 х х х

 о

Перешагиваем лежащую палочку туда-обратно 3 раза

Затем бежим вперед между первым и вторым конусом, спиной между вторым и третьим конусом. Берем мяч ведем его правой ногой обводя конусы, затем возвращаемся по прямой, спиной вперед прокатывая мяч подошвой поочередно правой-левой ногой. Снова ведем мяч обводя конусы левой ногой и снова возвращаемся спиной вперед ведя мяч подошвой поочередно правой-левой ногой. Оставляем мяч в исходном положении. 5 повторов

1. И.П. смотрим рисунок

 о

 о

 -----

 х х

 х

 х х

Наступаем на мяч поочередно правой-левой ногой 3 раза, затем приставным шагом двигаемся в левую сторону обходя конусы затем обегаем спиной центральный конус ускоряясь до конуса в правой стороне и спиной вперед возвращаемся приставным шагом. Тоже самое в правую сторону. 4 повтора (по 2 в каждую сторону).

**Правила игры мини-футбол**

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки. Многим даже больше нравится именно мини-футбол, так как в нём игра проходит гораздо динамичнее, здесь тактика имеет большое значение, а техничные игроки нередко радуют публику невероятно красивыми трюками с мячом. Итак, рассмотрим основные моменты данного вида спорта, материал ниже отлично подойдёт для объяснения игры не только школьникам, но и учащихся, занимающихся в спортивных секциях.

***Основные правила мини-футбола: краткое изложение основного***

В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) — ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе. Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов — игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроком считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одной из сторон на площадке менее 3-х игроков.

На скамейке запасных по правилам ФИФА каждая команда может иметь 9 человек. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведённом для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу.

Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба.

Из-за задержек или фолов длительность матча обычно превышает 40 минут. Рефери строго следит за процессом игры, когда мяч покидает поле, совершается фол, готовится угловой и другие задержки, часы останавливаются и продолжение отсчёта времени идёт после возобновления игры.

Каждая команда имеет право взять в каждом периоде по одному тайм-ауту длительностью 1 минуту. Обычно тренеры используют такие перерывы, чтобы дать новые указания своим подопечным, изменить тактику и просто перевести дух. Если команда не пользуется тайм-аутом в первой половине встречи, то во втором тайме ей можно взять только 1 перерыв, а не два – накопительная система здесь не действует!

Если по итогам двух таймов зафиксирована ничья, то в зависимости от регламента матча турнира может быть назначено дополнительное время (экстра таймы) или серия пенальти.

***Важно! Во время матча футболисты не должны иметь посторонних предметов, которыми можно каким-либо образом навредить своему организму или организму противника. Сюда относиться цепочки, кольца, браслеты…***

**Правило 4-х секунд**

Игроку даётся 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам, выполнению углового или введения мяча из-за боковой линии или вбрасывания вратарём от ворот. Рефери строго контролирует процесс ввода мяча футболистов, обозначив начало отсчёта времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев.

В случае если за отведённое арбитром временем игроку не удалось ввести мяч в игру, по правилам эта процедура передаётся соперникам, у которых будет также 4 секунды на выполнение.

***ВАЖНО! Во время исполнения углового, штрафного, свободного ударов, а также ввода аута, который исполняется ногами, игроки противника должны находиться на расстоянии 5-и метров от мяча.***

**Правила игры для вратаря**

Вратарь вводит мяч в игру руками, у него есть для этого 4 секунды. Голкиперу нельзя брать мяч в руки за пределами штрафной площади. Также стражу ворот правилами разрешено касаться мяча после передачи партнёра только 1 раз, но, когда мяч коснулся соперника можно снова играть (тоже 1 раз). Сам вратарь может перемещаться по всей площадке, хотя ранее это было запрещено и совершать сколько угодно касаний на чужой половинке площадки.

Правилами FIFA вратарю в мини-футболе не обязательно играть в перчатках, хотя этим пользуются редко и большинство вратарей выходят на матч с защитой на руках.

**Правила пенальти и W-пенальти**

Как и в большом футболе, в мини-футболе пенальти назначается за нарушение правил в собственной штрафной площади. На расстоянии 6-и метров от ворот есть точка для пробития пенальти.

Однако, в мини-футболе есть и вторая точка на расстоянии 10-и метров от ворот, которая называется «W-пенальти». Всё дело в накопленных фолах. Все первые 5 нарушений команды (не отдельного игрока) фиксируются в протокол матча, а когда происходит 6-й фол, судья назначает пробитие дабл-пенальти.

До 5-и нарушений во время штрафного удара игрокам обороняющейся стороны разрешается выстраивать стенку, а вот, начиная с 6-го фола, это делать запрещено. Но тут вратарю правила разрешают выходить с линии ворот на целых 5 метров.

Если 6-й фол произошёл за 10-и метровой отметкой, то дабл-пенальти пробивается с точки 10 м., а если нарушение было ближе 10-и метровой точки, то штрафной удар можно выполнить с того места, где произошло нарушение или с точки W-пенальти.

**Правила игры в мини-футбол: площадка, разметка, ворота, мяч**

Мини-футбольное поле не имеет стандартного размера, есть минимальные и максимальные значений:

Длина: от 25 до 42 метров

Ширина: от 15 до 25 метров

Разметка мини-футбольного поля:



Площадку по полам делит средняя линия, в центре которой есть круг диаметром 10 см, где начинается игра, а также разыгрывание мяча после забитого гола.

В каждом конце поля есть штрафная зона радиусом 6 м, где вратарь имеет право брать мяч в руки во время защиты ворот. Также на концах 6-метровых линий есть точка откуда пробивается пенальти.

На каждом из 4-х углов площадки есть зона выполнения углового удара, радиусом 25 см.

Зона замены: область за пределами поля для каждой команды длиной 5 м.

Ширина всех линий игровой площадки должна быть 8 см.

**Ворота и мяч**

Размеры ворот: 3 на 2 м. (3 - длина, 2 - высота). Состоят из двух вертикальных стоек и соединены горизонтальной перекладиной. Материалом для изготовления конструкции ворот может служить дерево, пластик или железо.

Для мини-футбола используется мяч 4-го размера, имеющий следующие параметры:

Вес: 400-440 грамм

Диаметр: 62-64 см.

Давление: 0,4 — 0,6 атмосферы

**Другие основные моменты игры**

Как и в большом футболе, дисциплинарные санкции на игроков накладываются в виде карточек жёлтого и красного цвета. Две жёлтые означают удаление, также арбитр может показать прямую красную карточку.

Матч в мини-футболе обслуживают 3 арбитра:

Первый судья

Второй судья

Хронометрист

Первые два арбитра контролируют игру на поле, возобновляют игру, наказывают игроков санкциями, контролируют фолы, в общем принимают все решения, касающиеся самой игры.

Хронометрист отвечает за время матча: останавливает часы, когда происходит фол, травмы, выполнения штрафного удара, пенальти и т.п.

Подкаты в мини-футболе. Учитывая тот факт, что футбол в зале достаточно динамичный и контактный вид спорта, а также игра проходит на достаточно твёрдом покрытии, такой тактический элемент, как «подкат» частично запрещён. Футболистам разрешается выполнять подкат, когда он делает это чисто, не задевая соперника. Однако, если игрок идущий в подкат во время скольжения вступает в контакт с оппонентом, у которого был мяч, и задевает его, то это считается нарушением правил. Подкат в мини-футболе считается очень опасным элементом и судьям всегда непросто оценивать ту или иную ситуацию, чтобы понять был ли это чистый подкат или с нарушениями. Вывод - делайте подкаты с большой осторожности дабы не нанести вред здоровью противника и не травмироваться самому.

**Календарно-тематическое планирование по футболу**

**(дистанционно) с 31.01.2022 г. по 15.02.2022 г. МБУ ДО «Ковылкинская ДЮСШ»**

**Тренер Неудачена Е.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УУ-1** | **БУ-4** |
| 01.02.2022 | Блок упражнений №1 |  |
| 03.02.2022 | Блок упражнений №2 |  |
| 04.02.2022 |  | Блок упражнений №1 |
| 05.02.2022 | Правила игры мини-футбол | Блок упражнений №2 |
| 06.02.2022 | Блок упражнений №1 | Правила игры мини-футбол |
| 08.02.2022 | Блок упражнений №2 |  |
| 10.02.2022 | Базовые правила игры в защите |  |
| 11.02.2022 |  | Блок упражнений №1 |
| 12.02.2022 | Блок упражнений №1 | Блок упражнений №2 |
| 13.02.2022 | Блок упражнений №2 | Базовые правила игры в защите |
| 15.02.2022 | Базовые правила игры в атаке |  |

**Блок упражнений №1**

Необходимо: площадка 2 х 1,5 м можно использовать любую поверхность главное, чтобы не было скользко; мяч – желательно облегченный №4, секундомер
1. Подбивка мяча внутренней стороной стопы поочерёдно левой - правой ногой - 20 сек. Пауза 30 секунд
2. Тоже что №1 в движении вперед - назад – 2 раза. Пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 30 сек
3. Касание мяча подошвой поочередно правой-левой ногой – 20 сек. Пауза 30 сек
4. Тоже что №3 в движении вперед-назад – 2 раза. Пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 2 мин.
5. Подбивка мяча внутренней стороны стопы правой-левой ногой перекат с переступанием. 6 повторений, пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 30 сек.
6. Мяч под подошвой перекат носком влево-вправо затем перекат с переступанием и остановка носком подошвы. 6 повторений, пауза 30 секунд. 2 серия. Пауза 30 сек.
7. Мяч под подошвой на себя носком от себя подъемом остановка другой ногой подошвой и тоже самое. 6 повторений, пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 2 минуты.
8. Работа без мяча. Делаем всё по 10 раз. Пауза между упражнениями 20 секунд.

<https://vk.com/im?sel=337966280&z=video-37112441_456241798%2Fdba40e67bcede53c8d>

**Блок упражнений №2**

Необходимо: площадка 3х3м; мяч №4, 5 – бутылок с водой 1,5л (конусы), скакалка или веревка, палочка 1м.

1. И.П. стоя с мячом перед двумя конусами (бутылками) расположенные в 1 м между собой вперед, между конусами натянута веревка на высоте 30см. Внутренней стороной стопы подбиваем мяч прокатывая его между конусами и перешагивая через веревку останавливаем мяч внутренней стороной стопы. Повторяем по 10 раз. Пауза 30 секунд. Повторяем чуть быстрее. Пауза 30 секунд.
2. Тоже самое что №1, только прокат и остановка мяча внешней стороной стопы. Повторяем 10 раз, пауза 30 сек., повтор чуть быстрее. Пауза 30 секунд
3. И.П. стоя с мячом перед двумя конусами как на рисунке. Подбивка мяча внутренней стороной стопы поочерёдно левой - правой ногой 2-3 раза прокатываем вперед под веревкой, сами перешагиваем ее и догоняем мяч останавливая его перед центральным конусом. Ведем мяч обводя конусы внешней стороной стопы, сначала в левую сторону, затем в правую сторону. По 5 повторений в каждую сторону.

 оо

 х-----х

 х х

 х

1. И.П. смотрим рисунок.

 Iо

 х х х

 о

Перешагиваем лежащую палочку туда-обратно 3 раза

Затем бежим вперед между первым и вторым конусом, спиной между вторым и третьим конусом. Берем мяч ведем его правой ногой обводя конусы, затем возвращаемся по прямой, спиной вперед прокатывая мяч подошвой поочередно правой-левой ногой. Снова ведем мяч обводя конусы левой ногой и снова возвращаемся спиной вперед ведя мяч подошвой поочередно правой-левой ногой. Оставляем мяч в исходном положении. 5 повторов

1. И.П. смотрим рисунок

 о

 о

 -----

 х х

 х

 х х

Наступаем на мяч поочередно правой-левой ногой 3 раза, затем приставным шагом двигаемся в левую сторону обходя конусы затем обегаем спиной центральный конус ускоряясь до конуса в правой стороне и спиной вперед возвращаемся приставным шагом. Тоже самое в правую сторону. 4 повтора (по 2 в каждую сторону).

**Правила игры мини-футбол**

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки. Многим даже больше нравится именно мини-футбол, так как в нём игра проходит гораздо динамичнее, здесь тактика имеет большое значение, а техничные игроки нередко радуют публику невероятно красивыми трюками с мячом. Итак, рассмотрим основные моменты данного вида спорта, материал ниже отлично подойдёт для объяснения игры не только школьникам, но и учащихся, занимающихся в спортивных секциях.

***Основные правила мини-футбола: краткое изложение основного***

В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) — ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе. Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов — игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроком считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одной из сторон на площадке менее 3-х игроков.

На скамейке запасных по правилам ФИФА каждая команда может иметь 9 человек. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведённом для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу.

Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба.

Из-за задержек или фолов длительность матча обычно превышает 40 минут. Рефери строго следит за процессом игры, когда мяч покидает поле, совершается фол, готовится угловой и другие задержки, часы останавливаются и продолжение отсчёта времени идёт после возобновления игры.

Каждая команда имеет право взять в каждом периоде по одному тайм-ауту длительностью 1 минуту. Обычно тренеры используют такие перерывы, чтобы дать новые указания своим подопечным, изменить тактику и просто перевести дух. Если команда не пользуется тайм-аутом в первой половине встречи, то во втором тайме ей можно взять только 1 перерыв, а не два – накопительная система здесь не действует!

Если по итогам двух таймов зафиксирована ничья, то в зависимости от регламента матча турнира может быть назначено дополнительное время (экстра таймы) или серия пенальти.

***Важно! Во время матча футболисты не должны иметь посторонних предметов, которыми можно каким-либо образом навредить своему организму или организму противника. Сюда относиться цепочки, кольца, браслеты…***

**Правило 4-х секунд**

Игроку даётся 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам, выполнению углового или введения мяча из-за боковой линии или вбрасывания вратарём от ворот. Рефери строго контролирует процесс ввода мяча футболистов, обозначив начало отсчёта времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев.

В случае если за отведённое арбитром временем игроку не удалось ввести мяч в игру, по правилам эта процедура передаётся соперникам, у которых будет также 4 секунды на выполнение.

***ВАЖНО! Во время исполнения углового, штрафного, свободного ударов, а также ввода аута, который исполняется ногами, игроки противника должны находиться на расстоянии 5-и метров от мяча.***

**Правила игры для вратаря**

Вратарь вводит мяч в игру руками, у него есть для этого 4 секунды. Голкиперу нельзя брать мяч в руки за пределами штрафной площади. Также стражу ворот правилами разрешено касаться мяча после передачи партнёра только 1 раз, но, когда мяч коснулся соперника можно снова играть (тоже 1 раз). Сам вратарь может перемещаться по всей площадке, хотя ранее это было запрещено и совершать сколько угодно касаний на чужой половинке площадки.

Правилами FIFA вратарю в мини-футболе не обязательно играть в перчатках, хотя этим пользуются редко и большинство вратарей выходят на матч с защитой на руках.

**Правила пенальти и W-пенальти**

Как и в большом футболе, в мини-футболе пенальти назначается за нарушение правил в собственной штрафной площади. На расстоянии 6-и метров от ворот есть точка для пробития пенальти.

Однако, в мини-футболе есть и вторая точка на расстоянии 10-и метров от ворот, которая называется «W-пенальти». Всё дело в накопленных фолах. Все первые 5 нарушений команды (не отдельного игрока) фиксируются в протокол матча, а когда происходит 6-й фол, судья назначает пробитие дабл-пенальти.

До 5-и нарушений во время штрафного удара игрокам обороняющейся стороны разрешается выстраивать стенку, а вот, начиная с 6-го фола, это делать запрещено. Но тут вратарю правила разрешают выходить с линии ворот на целых 5 метров.

Если 6-й фол произошёл за 10-и метровой отметкой, то дабл-пенальти пробивается с точки 10 м., а если нарушение было ближе 10-и метровой точки, то штрафной удар можно выполнить с того места, где произошло нарушение или с точки W-пенальти.

**Правила игры в мини-футбол: площадка, разметка, ворота, мяч**

Мини-футбольное поле не имеет стандартного размера, есть минимальные и максимальные значений:

Длина: от 25 до 42 метров

Ширина: от 15 до 25 метров

Разметка мини-футбольного поля:



Площадку по полам делит средняя линия, в центре которой есть круг диаметром 10 см, где начинается игра, а также разыгрывание мяча после забитого гола.

В каждом конце поля есть штрафная зона радиусом 6 м, где вратарь имеет право брать мяч в руки во время защиты ворот. Также на концах 6-метровых линий есть точка откуда пробивается пенальти.

На каждом из 4-х углов площадки есть зона выполнения углового удара, радиусом 25 см.

Зона замены: область за пределами поля для каждой команды длиной 5 м.

Ширина всех линий игровой площадки должна быть 8 см.

**Ворота и мяч**

Размеры ворот: 3 на 2 м. (3 - длина, 2 - высота). Состоят из двух вертикальных стоек и соединены горизонтальной перекладиной. Материалом для изготовления конструкции ворот может служить дерево, пластик или железо.

Для мини-футбола используется мяч 4-го размера, имеющий следующие параметры:

Вес: 400-440 грамм

Диаметр: 62-64 см.

Давление: 0,4 — 0,6 атмосферы

**Другие основные моменты игры**

Как и в большом футболе, дисциплинарные санкции на игроков накладываются в виде карточек жёлтого и красного цвета. Две жёлтые означают удаление, также арбитр может показать прямую красную карточку.

Матч в мини-футболе обслуживают 3 арбитра:

Первый судья

Второй судья

Хронометрист

Первые два арбитра контролируют игру на поле, возобновляют игру, наказывают игроков санкциями, контролируют фолы, в общем принимают все решения, касающиеся самой игры.

Хронометрист отвечает за время матча: останавливает часы, когда происходит фол, травмы, выполнения штрафного удара, пенальти и т.п.

Подкаты в мини-футболе. Учитывая тот факт, что футбол в зале достаточно динамичный и контактный вид спорта, а также игра проходит на достаточно твёрдом покрытии, такой тактический элемент, как «подкат» частично запрещён. Футболистам разрешается выполнять подкат, когда он делает это чисто, не задевая соперника. Однако, если игрок идущий в подкат во время скольжения вступает в контакт с оппонентом, у которого был мяч, и задевает его, то это считается нарушением правил. Подкат в мини-футболе считается очень опасным элементом и судьям всегда непросто оценивать ту или иную ситуацию, чтобы понять был ли это чистый подкат или с нарушениями. Вывод - делайте подкаты с большой осторожности дабы не нанести вред здоровью противника и не травмироваться самому.