УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОЛОМНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**физкультурно-спортивной направленности "Озёры"**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

🖂140560, Московская область, г.о. Коломна, г. Озеры, пер. Болотный, д. 4

**🕾**+7(496)702-10-10 ozer\_maudo\_chayka@mosreg.ru

Методическая разработка по теме:

«Особенности розыгрыша стандартных положений в футболе»

Автор: тренер-преподаватель Лошак Михаил Сергеевич

Городской округ Коломна

2025 г.

**Введение**

Стандартные положения играют важную роль в современном футболе, часто определяя исход матча. Угловые удары, штрафные удары и пенальти предоставляют уникальные возможности для создания голевых моментов. Эффективность их розыгрыша зависит от мастерства игроков, стратегического планирования и взаимодействия команды. Эта методическая разработка направлена на обучение основам и особенностям розыгрыша стандартных положений, что позволит повысить технический и тактический уровень подготовки футболистов.

**Актуальность**

В условиях современного футбола стандартные положения становятся важным оружием в арсенале команд. Согласно статистике, более 30% голов забиваются именно со стандартов, включая угловые и штрафные удары. Эффективное использование этих моментов требует не только индивидуального мастерства, но и командного взаимодействия, а также глубокого понимания тактических схем. Обучение футболистов грамотному розыгрышу стандартных положений позволяет добиться более высоких результатов, сделать игру команды разнообразнее и увеличить шансы на победу.

**Цель**

Целью данной методической разработки является обучение футболистов методам и приемам розыгрыша стандартных положений с учетом их особенностей и тактических задач команды.

**Задачи**

1. Изучить теоретические основы стандартных положений в футболе.
2. Отработать технические элементы розыгрыша стандартных положений (удары, передачи, движения игроков).
3. Развить навыки тактического взаимодействия при выполнении угловых, штрафных ударов и пенальти.
4. Сформировать понимание роли каждого игрока при выполнении стандартных положений.
5. Подготовить упражнения для отработки различных вариантов стандартных ситуаций.

**Универсальные учебные действия (УУД)**

**Личностные УУД:** Формирование дисциплинированности и умения работать в команде. Развитие ответственности за свои действия и действия команды. Уважительное отношение к мнению партнеров.

**Регулятивные УУД:** Умение ставить перед собой задачи и оценивать результаты тренировок. Саморегуляция и адаптация в сложных игровых ситуациях.

**Познавательные УУД:** Освоение тактических схем и стратегий выполнения стандартных положений. Анализ игровых ситуаций и выбор оптимальных решений.

**Коммуникативные УУД:** Развитие навыков взаимодействия с партнерами. Умение эффективно обмениваться информацией на поле.

**Оборудование**

Для проведения занятий и тренировок понадобятся следующие ресурсы:

1. Футбольный мяч (не менее 10 шт.).
2. Фишки и конусы для разметки поля.
3. Манишки различных цветов.
4. Футбольные ворота (стандартные и тренировочные).
5. Табло или мобильное устройство для демонстрации видеоматериалов.
6. Магнитная доска с моделями футболистов для тактического анализа.
7. Камера для записи тренировочного процесса и анализа действий игроков.

**Ход занятия**

| **Этап занятия** | **Время, мин** | **Цель** | **Содержание учебного материала** | **Методы и приемы работы** | **Деятельность тренера-преподавателя** | **Деятельность спортсменов** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организационный момент** | 3 | Настрой на занятие, проверка готовности, создание рабочей атмосферы | Построение, приветствие, проверка наличия формы и оборудования | Организационная беседа | 1. Приветствует спортсменов, просит выстроиться в одну линию. 2. Проверяет наличие спортивной формы, бутс и мячей. 3. Напоминает правила техники безопасности. | 1. Приветствуют тренера-преподавателя. 2. Выстраиваются в указанное место. 3. Проверяют свою экипировку, сообщают о готовности. |
| **Вводная часть** | 7 | Познакомить с темой и целью занятия | Краткая лекция о важности стандартных положений в футболе | Лекционный метод, беседа | 1. Кратко объясняет, что такое стандартные положения. 2. Рассказывает о статистике эффективности стандартных моментов. 3. Показывает на доске типы стандартных ситуаций (угловые, штрафные, пенальти). | 1. Слушают тренера-преподавателя. 2. Задают вопросы по теме, если что-то непонятно. 3. Запоминают основные термины и цели занятия. |
| **Разминка** | 10 | Подготовить организм к физическим нагрузкам, разогреть мышцы | Беговые упражнения, растяжка, разминка с мячом | Показ упражнений, объяснение | 1. Демонстрирует простые беговые упражнения (бег с высоким подниманием коленей, бег с захлёстом голени). 2. Показывает упражнения на растяжку мышц ног, спины и рук. 3. Организует разминку с мячами: ведение мяча, короткие передачи. | 1. Повторяют беговые упражнения. 2. Выполняют растяжку под руководством тренера-преподавателя. 3. Выполняют упражнения с мячами (ведение и передачи). |
| **Основная часть (1): Угловые удары** | 15 | Обучение технике выполнения угловых ударов | Теоретическая часть: типы розыгрыша угловых ударов, примеры | Показ, объяснение, работа с магнитной доской | 1. Поясняет, что угловые удары делятся на прямые (навес в штрафную) и короткие (пас партнеру). 2. На магнитной доске демонстрирует расстановку игроков при разных сценариях. 3. Организует практику: один игрок подает, трое атакуют в штрафной. | 1. Запоминают виды угловых ударов. 2. Выполняют упражнения по подаче мяча: ставят мяч на угловую отметку, выполняют подачу навесом или низом. 3. Атакующие игроки пробуют завершить момент ударом по воротам. |
| **Основная часть (2): Командное взаимодействие** | 20 | Развитие тактического взаимодействия | Практическая часть: выполнение различных комбинаций розыгрыша угловых | Игровые упражнения, групповая работа | 1. Делит спортсменов на группы (5-6 человек). 2. Дает задание каждой группе: "Разыграйте угловой с коротким пасом и ударом из-за штрафной". 3. Наблюдает за выполнением, корректирует ошибки. | 1. В группах обсуждают план розыгрыша (кто подает, кто открывается). 2. Выполняют розыгрыш углового в несколько попыток. 3. Анализируют указания тренера-преподавателя и улучшают результат. |
| **Основная часть (3): Штрафные удары** | 20 | Обучение технике и тактике штрафных ударов | Теоретическая часть: выбор точки удара, расчет силы и траектории | Объяснение, демонстрация, индивидуальная работа | 1. Рассказывает, как выбрать точку удара и траекторию (над стенкой или низом). 2. Показывает на практике: выполняет штрафной удар сам. 3. Предлагает каждому выполнить по 3 удара с разным направлением (левый угол, правый угол, под стенкой). | 1. Слушают объяснения. 2. Пытаются повторить технику: определяют цель и бьют по мячу. 3. Анализируют свои удары и стараются улучшить результат. |
| **Основная часть (4): Пенальти** | 15 | Обучение выполнению пенальти | Техника исполнения пенальти: постановка мяча, выбор траектории, удар | Объяснение, практическая работа | 1. Демонстрирует правильную постановку мяча, положение тела при ударе. 2. Предлагает по очереди выполнять пенальти в игровой обстановке (вратарь защищает ворота). 3. Разбирает ошибки каждого игрока. | 1. Следуют инструкциям по технике удара. 2. Выполняют серию пенальти, выбирая разные траектории (влево, вправо, низом). 3. Работают над исправлением ошибок, выявленных тренером-преподавателем. |
| **Заключительная часть** | 5 | Подведение итогов, снятие физического напряжения | Итоговая беседа, растяжка, обсуждение результатов | Обратная связь, рефлексия | 1. Хвалит спортсменов за проделанную работу, подводит итоги: "Сегодня мы научились…". 2. Организует заминку: упражнения на растяжку мышц. 3. Спрашивает, что было сложным, а что запомнилось. | 1. Участвуют в обсуждении занятия. 2. Выполняют упражнения на растяжку. 3. Делятся своими впечатлениями и задают вопросы по материалу занятия. |

**Заключение**

В процессе данного занятия учащиеся познакомились с особенностями розыгрыша стандартных положений в футболе, что включало теоретическое изучение и практическую отработку техник. Эффективная работа с угловыми, штрафными ударами и пенальти позволяет не только повысить результативность команды, но и развить индивидуальные навыки игроков. Акцент на командное взаимодействие способствует формированию тактического мышления и улучшению коммуникации между партнерами по команде.

Подобные занятия закладывают основу для уверенного и профессионального исполнения стандартных положений, что является важным элементом подготовки современных футболистов. В заключение можно отметить, что план занятия соответствует требованиям педагогической методики, а также позволяет успешно реализовать поставленные цели и задачи.

**Список литературы**

1. Афонин, А. И. Основы тактики футбола: учебное пособие / А. И. Афонин. — М.: Спорт, 2018. — 232 с.
2. Блохин, О. В. Современный футбол: техника, тактика, стратегия / О. В. Блохин. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 198 с.
3. Карпов, А. Г. Подготовка футболистов: методические рекомендации / А. Г. Карпов. — СПб.: Питер, 2019. — 156 с.
4. ФИФА. Правила игры в футбол 2023/2024. — Цюрих: Международная федерация футбольных ассоциаций, 2023. — 48 с.
5. Черчесов, С. С. Тренировки футбольной команды: пошаговая программа / С. С. Черчесов. — М.: Олимпия Пресс, 2021. — 184 с.