Государственное учреждение образование

«Наровлянский районный физкультурно-спортивный центр детей и молодежи»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»

Носко Виталий Григорьевич,

педагог дополнительного образования

8(033) 618 92 72

Содержание

Введение. .....................................................................................................3-4

I.Теоретическая часть

1.1.О технике футбола ...................................................................................4

1.2.Классификация футбольной техники .................................................4-5

II.Практическая часть

2.1.Техническая подготовка учащихся групп начальной подготовки .......................................................................................................................5-7

2.2.Техническая подготовка учащихся учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения............................................................................................7-8

2.3.Содержание и методика проведения контрольных испытаний....................................................................................................8-9

2.4.Техническая подготовка учащихся учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения. ........................................................................................9-16

Список использованной литературы .........................................................17

Приложения

«План - конспект учебно - тренировочного занятия обучения ударным действиям».

«План - конспект учебно - тренировочного занятия обучения ударов по катящемуся мячу».

Сценарий спортивно-массового мероприятия «Футбол. Техника футбола».

План мастер – класса по футболу

Введение

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет сравнительно небольшую историю.

Я определяю несколько основных моментов, по которым футбол можно считать самым популярным видом спорта. Во-первых, привлекательность футбола увеличивается от того, что игроки передают мяч не рукой, а ногой или головой, что сделать в верном направлении гораздо труднее. Во-вторых, распространенность футбола объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях. Дети зачастую довольствуются любым мячом и ворота в своей игре обозначают любыми предметами, оказавшимися под рукой. В-третьих, ценность футбола заключается в том, что играют в него, как правило, под открытым небом. Благодаря относительно большой игровой площадке за действиями игроков могут одновременно наблюдать много зрителей.

Считаю, что у детей и молодежи футбол особенно популярен по той причине, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок состязается с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство футболистов отличаются боевитостью, умением бороться с трудностями не только на спортивном поле, но и в повседневной жизни. И, конечно, с педагогической точки зрения достоинство футбола заключается в его командном характере. Победа, успех на футбольном поле достигаются только общими усилиями всех играющих. Во время занятий футболом мною как педагогом ведется интенсивное воспитание юных спортсменов, направленное на развитие их находчивости: ведь именно в футболе самостоятельное творчество ценится так, как, может быть, ни в одной другой командной игре. Постоянные поединки, часто едва ли не мгновенная смена ситуаций, нападение и защита заставляют

футболистов искать новые решения, а у юных спортсменов развивает так необходимую везде и всегда способность быстро оценивать ситуацию и немедленно находить решение. Преодоление временных неудач во время игры развивает и силу воли [1].

О технике футбола

Под техникой в спорте обычно понимают способ выполнения движений. Каждый вид спорта требует специфической техники, которая касается не только специальных, необходимых для него движений, но также и общих (бег, прыжки и т.п.). Под техникой футбола понимают способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре (приложение 3). Я понимаю, что освоение техники футбола – задача нелегкая, в первую очередь потому, что связана (за исключением техники вратаря) с необычными в обыденной жизни действиями ногами и головой. Трудность освоения техники футбола усугубляется тем, что нередко помехи вызываются неровностями грунта, а также тем, что футболист встречается с мячом и контролирует его считанные мгновения. На каждом занятии я доказываю учащимся, что упражнениями можно довести владение отдельными техническими элементами практически до совершенства, однако этого для футболиста недостаточно. Главное, техникой нужно овладевать для того, чтобы уметь ею пользоваться в игре [10;13].

Классификация футбольной техники

Движения в футболе сложные, их трудно систематизировать, так как отдельные движения, элементы техники складываются в сложном процессе игры.

Для такой систематизации я делю все элементы футбольной техники на два раздела: движения без мяча и движения с мячом.

*К движениям без мяча относятся*:

1. бег (в том числе и с изменениями направления);

2. прыжки;

3. финты без мяча (туловищем).

*К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:*

1. удар ногой;

2. прием (остановка) мяча;

3. удар головой;

4. ведение мяча;

5. финты;

6. отбор мяча;

7. вбрасывание мяча;

8. техника вратаря.

Техническая подготовка учащихся групп начальной подготовки

В младшем школьном возрасте, в котором дети приходят ко мне заниматься футболом, совершенствуется их нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливается аналитическая и синтетическая функции коры головного мозга. В этом

возрасте хорошие результаты дает сочетание труда с игрой, когда максимально проявляются инициативность, самодеятельность, соревновательность играющих. Проявляется стремление младшего школьника к яркому, необычному, у него рождается желание познать мир, испытать себя в действии, проявить двигательную активность. Все это удовлетворяет прекрасная игра – футбол, развивающая у детей трудолюбие, культуру движений, прививающая им навыки коллективных действий и дающая возможность быть разносторонне активными. В группы начальной подготовки второго и третьего годов обучения для занятий футболом. К этим учащимся, с моей стороны, как педагога, необходим особый подход: ведь средний школьный возраст – переходный возраст от детства к юности. Этот период характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. У мальчиков значительно возрастает сила мышц, идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Я понимаю, что именно в этом возрасте занятия футболом создают благоприятные условия для самовыражения подростка, отстаивания значимых для него убеждений, взаимопонимания со сверстниками и взрослыми [10;13].

Основными принципами построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки 1-го, 2-го годов обучения для меня служит универсальность при постановке задач, выбор средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и основательное изучение особенностей каждого юного футболиста. В процессе обучения, учащихся на данном этапе я создаю занимающимся предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, для достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Процесс обучения я условно делю на два этапа, которые предопределяют будущую техническую вооруженность. В 1-й и 2-й годы обучения с помощью соответствующих упражнений учащиеся под моим руководством овладевают множеством простых и сложных технических элементов, приемов футбола и осваивают широкий диапазон двигательных навыков. На начальной стадии обучения я применяю большое количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивлений и т.д., что помогает сформировать прочные навыки в стабильных условиях. В дальнейшем изучение элементов или приемов я провожу с минимальным временем на обработку мяча, добавлением обманных движений, уменьшением площади исполнения, конкретизацией заданного способа обработки, введением дополнительных элементов или сочетания нескольких, потому что именно на этом этапе закладывается основа техники футбола, являющейся фундаментом дальнейшей специализации.

Из спортивной литературы я знаю, что только путь многократных повторений является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Если кратко сформулировать, то происходит переход количества труда в его качество. В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации я использую способность детского организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения я использую вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств:

*-наполняемость групп начальной подготовки и режим учебно-методической работы;*

*-год обучения;*

*-возраст учащихся;*

*-минимальное количество учащихся в группе;*

*-максимальное количество учебных часов в неделю;*

*-требования по спортивной подготовке на конец учебного года;*

*-выполнить контрольно-нормативные требования программы.*

Техническая подготовка учащихся учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения

В ходе технической подготовки учащихся групп 1-го и 2-го года обучения я использую упражнения, с помощью которых обучаю детей технике передвижения, ударам по мячу ногой и головой, приемам остановки и ведения мяча, обманным движениям (финтам), отбору мяча, вбрасыванию мяча (приложение1). Каждое из перечисленных упражнений состоит из более простых упражнений, без выполнения которых нельзя добиться овладения учащимися основ техники футбола [2;10].

*Техника передвижения:*

-бег обычный, бег приставным шагом, бег по прямой и с изменением направления;

-прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места;

*Техника владения мячом:*

-удары: по мячу ногой, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева), удары на точность после остановки, ведения и обманных движений, удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу;

-остановки мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча;

-ведение мяча: ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек;

-обманные движения (финты): остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево;

-отбор мяча: отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу слева и справа от игрока;

-вбрасывание мяча: Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь, вбрасывание мяча на точность в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Технику владения мячом я проверяю у учащихся данного года обучения в форме тестирования в начале и в конце учебного года. На практике часто применяют визуальный способ оценки техники владения мячом («на глаз»), однако достаточно объективным этот метод считать нельзя, так как идет сравнение техники начинающего юного футболиста и футболиста с определенным опытом. Поэтому для оценки способности и возможностей учащегося, его технических навыков, умения выполнить те движения, которые составляют основу футбола (прием и остановка мяча разными частями тела, удары, ведение и т.д.) и в целях выявления эффективности процесса обучения я применяю тесты. К этим тестам я прибегаю с целью проверки подготовки учащегося от начального срока обучения до высшего спортивного мастерства [3;13].

Для учащихся 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения я провожу тесты с целью определения техники владения мячом.

Тест 1. Удар по мячу на дальность. Учащийся выполняет удар по мячу на дальность по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара мяча до точки первого касания мяча о землю. Я даю учащемуся сделать три попытки каждой ногой. Конечный результат определяю по сумме ударов обеими ногами.

Тест 2. Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Учащийся осуществляет ведение мяча на расстояние 10 метров, обводит змейкой три стойки, поставленных на 12-метровом отрезке и делает удар в цель с расстояния 7 метров. Я фиксирую время с момента старта до пересечения

мячом линии ворот. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даю три попытки для каждого учащегося и учитываю лучший результат.

Тест 3. Бег на 30 метров с ведением мяча. Учащийся выполняет упражнение с высокого старта. Мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Я фиксирую правильность старта и число касаний мяча, а выполнивший упражнение учащийся выступает в роли ассистента, фиксируя на финише время бега.

Тест 4. Жонглирование мячом. Учащийся выполняет попеременно удары по мячу правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом, без повторения удара одной ногой более двух раз подряд [3;7].

Для выполнения упражнения я даю три попытки. По результатам тестирования я определяю уровень технической подготовки учащихся на начальном этапе обучения и разрабатываю дальнейшую систему работы с каждым учащимся – в первую очередь с теми, кто не сдал тесты.

Техническая подготовка учащихся учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения.

При технической подготовке учащихся 3-го и 4-го года обучения я использую такие же упражнения, как и в 1-й и 2-й годы обучения, только все упражнения идут с усложнением. На этом этапе я провожу специализацию учащихся и даю им возможность овладеть техникой игры вратаря.

*Техника передвижения:*

-бег спиной вперед, бег скрестными шагами, бег дугами;

-прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега, повороты переступанием и прыжком, остановки во время бега выпадом и прыжком;

*Техника владения мячом:*

-удары по мячу ногой: удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, удары на точность (по воротам, партнеру), удары по мячу головой, удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу, удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность (в ворота, партнеру);

-остановка мяча: остановка опускающегося мяча серединой подъема, остановка мяча изученными способами с подготовкой его для последующих действий с прикрытием мяча туловищем;

-ведение мяча: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема: меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения;

-обманные движения: финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую) (приложение 3);

-отбор мяча: отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо;

-вбрасывание мяча: вбрасывание мяча из положения «в шаге», вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.*

-основная стойка;

-передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

-ловля мяча, летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке, ловля мяча, катящегося или низко летящего навстречу и несколько в сторону, без падения и с падением, ловля мяча, высоко летящего навстречу и в сторону, без прыжка и в прыжке с места;

-отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места;

-бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность;

-выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

В учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения занимаются учащиеся 12-14 лет и старше. Это учащиеся, которые уже имеют хорошие технические навыки, физическую и определенную тактическую подготовку. У детей этого возраста завершается физическое развитие, заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, ребята выдерживают большие двигательные нагрузки. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела – коры больших полушарий. Идет общее созревание организма. В этом возрасте у человека появляется стремление выразить свою индивидуальность, обратить на себя внимание. В командной игре – футболе – у детей этого возраста наблюдается четкая специализация: вратарь, нападающий, защитник и так далее. На данном этапе подготовки основными задачами юных футболистов я считаю:

– укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся;

– развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;

– обучение основам техники и тактики игры;

– приучение к игровым условиям;

– подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.

Основными принципами построения учебно-тренировочной работы в учебно- тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения я считаю универсальность постановки задач, выбор средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокое изучение особенностей каждого юного футболиста. На данном этапе я создаю предпосылки для успешного овладения учащимися широким кругом технико-тактических действий и достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. В это же время я веду углубленное обучение учащихся технике с применением специальных средств, которые с учетом специфики футбола максимально приближены к реальным условиям игры. Упражнения, которые я применяю при этом, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, ~~быстрой~~ сменой условий и движений, которые преследуют цель стабилизировать технику игры в условиях близких к соревновательным.

Физическую подготовку футболистов на этом этапе обучения я организую с учетом направленного воздействия на формирование необходимых для футболиста качеств. К обучению сложным двигательным действиям я приступаю только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Только в этом случае подводящие упражнения переходят в развивающие. Я добиваюсь, чтобы тренировочный процесс становился более интенсивным, а игроки действовали не только по заранее обдуманному плану, но и творили во время игры, правильно действовали в самых непредвиденных ситуациях и к тому же на фоне больших физических и волевых напряжений [12].

В тренировочном процессе решающей становится интенсивность, когда основным принципом является методическая связь технической подготовки с подготовкой физической и тактической. Значительно больше времени я отвожу на групповые и командно - тактические действия, а также последовательное усложнение упражнений: ограничение числа касаний мяча, ограничение игрового пространства, ограничение времени на атакующие и защитные действия, обязательное использование того или иного технического элемента и т.д.

На этапе технического совершенствования я добиваюсь высокой степени надежности применения технических приемов в сложной игровой обстановке. Для этого я ввожу в упражнения множество «сбивающих» факторов, которые помогают стабилизировать техническую подготовку. Если на начальном этапе обучение отдельным приемам я проводил в начале основной части занятия, то на этапе технического совершенствования такая последовательность не обязательна.

Задания на закрепление изучаемого элемента или приема я даю на фоне утомления и обязательно повышаю при этом нагрузку, что способствует устойчивости технических навыков.

В соревновательный период я провожу не только все виды подготовки, но и игры, которые можно оценить по сложности и нагрузке, поскольку тренировки в этом возрасте должны быть частично направлены на подготовку к предстоящим матчам. Целостность изучения материала и оптимальную продуктивность тренировочных занятий я обеспечиваю упражнениями разной направленности.

При планировании занятий по дням учитываю распределение оптимальной повторяемости моделей занятий по дням и влияние каждого тренировочного занятия на последующие, так как воздействие каждого последующего занятия в процессе тренировок должно наслаиваться на следы от воздействия предыдущего.

Такой дифференцированный подход к планированию тренировочных занятий и использование предлагаемых моделей способствует значительному раскрытию технических способностей будущих футболистов. Удары ногой после преодоления препятствий. Удар ногой после обегания стоек и приема передачи с фланга. Удары ногой после взаимодействия в парах.

Варианты выполнения удара: удар по неподвижному мячу, по катящемуся (приложение 2), по встречному, по прыгающему мячу с двух касаний, с одного касания. Удары по воротам после ведения мяча. Удары по воротам после ведения мяча правой и левой ногой. Удары по воротам с задачами скоростной подготовки. Удары правой и левой ногой по воротам после ведения мяча вдоль и поперек штрафной площади. Ведение и удары по воротам с элементами соревнований и эстафеты. Удары в движении после преодоления препятствий. Удар ногой по воротам после обводки стоек, передачи мяча партнеру и обегания препятствий. Передачи мяча для игры «в стенку» [8;9].

Ведение и передача мяча для игры «в стенку». Все игроки находятся в движении. Игра в «в стенку» с последующим ударом по воротам. Игра в стенку с преодолением препятствия (обводка стоек, преодоление барьеров и т.п.). Удар по воротам выполняется с целевым заданием: после обманного движения или серии обманных движений низом, верхом, через вышедшего из ворот вратаря. Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам. Удар по воротам после короткого рывка к мячу, направленного верхом. По способу выполнения передачи мяча мягкие, пласированные и т.д. Удары ногой по летящему мячу с разворота. Удар ногой по летящему мячу с разворота после передачи мяча из глубины поля. Количество касаний на прием и удар по воротам не более двух. Обратить внимание на прием мяча, достаточно удобный для последующего удара по воротам. Ведение мяча в тройках с различными технико-тактическими задачами. Ведение мяча в тройках со сменой мест с последующим ударом по воротам. После окончания упражнения игроки меняются исходными местами.

Отбор мяча с различными заданиями. Отбор мяча в парах после старта с гандикапом. Отбор мяча в воздухе. Один игрок держит мяч на вытянутых руках, двое других пытаются поочередно выбить мяч головой. Отбор мяча в воздухе в движении. Игроки стоят на расстоянии друг от друга, между ними подбрасывается мяч. Задача игроков в прыжке сделать обратную передачу головой. Отбор мяча в воздухе. Отбор мяча в воздухе с последующей атакой ворот противника. Обманные движения (финты).

Обманные движения: «Ложный замах», «Ложная остановка мяча», «Ложное переступание через мяч», «Проброс мяча», «Ложное движение корпусом», «Медленное ведение мяча с внезапным рывком». Индивидуальные действия защитника, нападающего, полузащитника. Комплекс индивидуальной круговой тренировки.

Выполнение штрафных и угловых ударов с целевыми задачами. Комплекс круговой тренировки в парах. Удар головой в прыжке, произвольное жонглирование мяча в парах.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Технику владения мячом я проверяю у учащихся в форме тестирования в начале и в конце данного года обучения.

Тест 1. Удар на дальность. При выполнении данного теста учащийся заранее обусловленным способом посылает мяч в заданную зону (площадь которой, как правило, весьма значительна). В этом случае я фиксирую результат, который несет информацию только о дальности, но не о точности удара. Для того чтобы добиться точности, провожу тест на дальность с попаданием в заданный коридор. Этот тест показывает, как дифференцировать учащихся на способных к дальним, но не точным передачам, и тех, кто выполняет такие передачи точно. С первыми проводится дополнительная работа.

Тест 2. «Восьмерка». Для оценки техники ведения мяча я провожу тест, в котором проверяются умения учащихся вести мяч по прямой, затем задание усложняется. Я проверяю умение учащихся вести мяч с обводкой стоек с последующими ударами. Для выполнения данного теста в углах и в центре квадрата на расстоянии 10 метров одна от другой устанавливаются стойки. Учащийся по сигналу начинает движение с мячом от стойки №1, последовательно обводя остальные стойки. Я определяю время по секундомеру и по итоговому времени выполнения движения сужу о технике владения мячом. Учащийся по сигналу делает рывок с мячом на 20 метров, обводя четыре стойки, расположенных в двух метрах одна от другой. Затем учащийся делает рывок на 10 метров и производит удар в мишень с линии штрафной площади. Я регистрирую время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель.

Но наиболее точными я считаю данные, полученные непосредственно во время проведения двухсторонней игры. Наблюдая за игрой, я регистрирую игровые действия, выполняемые учащимися (передачи мяча: короткие, средние, длинные, ведение мяча, отбор мяча, перехват мяча, обводка, игра головой, удары по воротам), и вывожу коэффициент точности выполняемых игровых приемов. На основании полученных данных вырабатываю стратегию дальнейшего обучения каждого учащегося.

Процесс совершенствования технической подготовки является постоянным, он никогда не завершается и требует постоянного поиска более эффективных средств для его реализации. Это возможно только при условии, если я в процессе подготовки буду применять современные методы обучения и тренировки.

Повышение квалификации на курсах «Института переподготовки кадров» БГУФК общение с тренерами различного уровня убедили меня в том, что наряду с физической и тактической подготовкой большое значение имеет, и техническая подготовка учащихся. Вся техническая подготовка учащихся должна быть построена на элементах из реальной модели игры и только с мячом, говорилось на лекциях не одного тренера как высшей квалификации, так и тренеров, начинающих свою тренерскую карьеру. Ведь техническая подготовка игроков является основополагающим фактором в процессе реальной игры. Если игрок не владеет техническими приёмами своей игры, то никакая физическая и тактическая подготовка не научит его играть в футбол так, чтобы добиваться в игре наилучших результатов.

Приложение 1

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по футболу

Место проведения: спортзал.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Количество занимающихся: 12 человек.

Задачи урока:

1.Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2.Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой, внутренней стороной, стопой, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).

3.Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: футбольные мячи, фишки, маты.

Ход работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть 20` | | | |
| 1. | Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 3` | Обеспечить психологический настрой на занятие |
| 2. | Ходьба и её разновидности:   1. Руки вверх на носках 2. Руки за голову на пятках 3. Руки на пояс на внешней стопе 4. Руки на пояс на внутренней стопе 5. Руки на колени в полуприседе | 4` | Руки прямые  Локти развести  Спина прямая  Спина прямая  Соблюдать дистанцию |
| 3. | Бег и его разновидности:  1) Руки на пояс, захлёстывая голень  2) Руки на пояс, с махом прямых ног вперёд  3) Руки на пояс, с махом прямых ног назад  4) Руки на пояс, приставными правым боком  5) Руки на пояс, приставными левым боком  6) Руки на пояс, с крёстным шагом левым боком  7) Руки на пояс, с крёстным шагом правым боком  8) На каждый шаг прыжок вверх, руки через стороны  9) Прыжками из полного приседа  10) Прыжками до центра на правой ноге, после центра на левой ноге  11) Ускорение | 5`  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15 | Выполнять чаще  Ноги прямые  Ноги прямые  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше  Руки прямые  Руки прямые  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше |
| 4. | Ходьба, восстановление дыхания | 3` | Соблюдать дистанцию |
| 5. | ОРУ на месте:  1.И.п. ноги врозь, руки вверху  1-4 вращение рук вперед   * 1. вращение рук назад   2.И.п. правая рука вверху левая в низу   * 1. рывки назад   5-8тоже со сменой положения рук  3.И.п. ноги врозь, руки в стороны  1-4 круговые вращения в локтевом суставе наружу   * 1. тоже во внутрь   4.И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе  1.наклон вперед, коснуться земли  2. и.п.  3. прогнуться назад, коснуться пяток  4. и.п.  5.И.п. сед на правой ноге, левая в сторону  1-2 перенос веса тела на левую ногу   * 1. и.п.   6.И.п. основная стойка  1 упор присев  2 упор лежа  3 упор присев   1. и.п.   7.И.п. основная стойка  1 прыжок, руки вверх хлопок над головой  2 и.п.   * 1. повторить счет 1-2   8.Ходьба на месте | 5`  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз | Соблюдать амплитуду движения  Интенсивнее вращение  Наклон ниже, ноги прямые  По максимальной амплитуде |
| Основная часть 60` | | | |
| 1. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема:  а) ученик подкатывает сам себе мяч и после двух-трех шагов разбега бьет в стенку;  б) удар с разбега по мячу, который движется на встречу (выполнять в парах);  в) удары по воротам. | 30` | Описание: http://avangardsport.at.ua/_bl/0/46650895.jpg |
| 2. | Упражнения для разучивания удара:  - упражнения в парах;  - упражнения в 2-х колоннах. | 15` | Описание: http://meteorfc.by/forum/download/file.php?id=114&sid=aef4d31c90f9133a7aa7f85362d6a423 |
| 3. | Двух сторонняя игра по «Футболу» (5х5) | 25` | Следить за техникой выполнения ударов |
| Заключительная часть 20` | | | |
| 1. | ОФП:  а) упражнения на восстановление дыхания  б) упражнение на внимание:  в) медленная ходьба с различными движениями ног и рук. | 5` | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
| 2. | Рефлексия. | 3` | Выявлять мнения обучающихся о результативности их деятельности на занятии. |
| 3. | Подведение итогов. | 2` | Оценивает степень решения задач на занятии. Указать на ошибки. |

Приложение 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по футболу

Место проведения: спортзал.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Количество занимающихся: 12 человек.

Задачи урока:

1.Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма стопы.

2.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма стопы с изменением скорости и направления.

3.Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

Инвентарь: футбольные мячи, конусы.

Ход работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть 20` | | | |
| 1. | Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 3` | Обеспечить психологический настрой на занятие |
| 2. | Ходьба и её разновидности:   1. Руки вверх на носках 2. Руки за голову на пятках 3. Руки на пояс на внешней стопе 4. Руки на пояс на внутренней стопе 5. Руки на колени в полуприседе | 4` | Руки прямые  Локти развести  Спина прямая  Спина прямая  Соблюдать дистанцию |
| 3. | Бег и его разновидности:  1) Руки на пояс, захлёстывая голень  2) Руки на пояс, с махом прямых ног вперёд  3) Руки на пояс, с махом прямых ног назад  4) Руки на пояс, приставными правым боком  5) Руки на пояс, приставными левым боком  6) Руки на пояс, с крёстным шагом левым боком  7) Руки на пояс, с крёстным шагом правым боком  8) На каждый шаг прыжок вверх, руки через стороны  9) Прыжками из полного приседа  10) Прыжками до центра на правой ноге, после центра на левой ноге  11) Ускорение | 5`  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15 | Выполнять чаще  Ноги прямые  Ноги прямые  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше  Руки прямые  Руки прямые  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше |
| 4. | Ходьба, восстановление дыхания | 3` | Соблюдать дистанцию |
| 5. | ОРУ на месте:  1.И.п. ноги врозь, руки вверху  1-4 вращение рук вперед   * 1. вращение рук назад   2.И.п. правая рука вверху левая в низу   * 1. рывки назад   5-8тоже со сменой положения рук  3.И.п. ноги врозь, руки в стороны  1-4 круговые вращения в локтевом суставе наружу   * 1. тоже во внутрь   4.И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе  1.наклон вперед, коснуться земли  2. и.п.  3. прогнуться назад, коснуться пяток  4. и.п.  5.И.п. сед на правой ноге, левая в сторону  1-2 перенос веса тела на левую ногу   * 1. и.п.   6.И.п. основная стойка  1 упор присев  2 упор лежа  3 упор присев   1. и.п.   7.И.п. основная стойка  1 прыжок, руки вверх хлопок над головой  2 и.п.   * 1. повторить счет 1-2   8.Ходьба на месте | 5`  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз | Соблюдать амплитуду движения  Интенсивнее вращение  Наклон ниже, ноги прямые  По максимальной амплитуде |
| 2.Основная часть 60` | | | |
| 1. | Удар по катящемуся мячу средней частью подъема**.**  1)Удары по мячу  2)Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.  3)Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней Частями подъема, носком, пяткой.  4)Предварительная фаза - разбег  5)Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги.  6)Рабочая фаза- ударное движение и проводка.  7)Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. | 15` | Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом  Во время удара делается перекат опорной ноги с пятки на носок. |
| 2. | Отработка удара:  а) передача мяча средней частью подъема партнеру;  б) удары по мячу средней частью подъема, стараясь попасть в ворота;  в) удары по мячу средней частью подъема, стараясь поднять мяч с земли. | 10` | Стараться дать точный пас партнеру  Попасть в ворота  Стараться, поднять мяч на высоту уровня груди партнера |
| 3. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.  С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. | 10` |  |
| 4. | Отработка ведения мяча:  а) ведение мяча по площадке от ворот до ворот с последующей передачей партнеру  б)ведение мяча стараясь не задеть конусы, расставленные через 2м. друг от друга.  в)ведение мяча с последующим ударом по воротам. | 10` | Вести мяч с изменением скорости движения  Конусы не сбивать  Стараться попасть по воротам |
| 5. | Игра в футбол, с отработкой изученных элементов. | 15` |  |
| Заключительная часть 10` | | | |
| 1. | ОФП:  а) упражнения на восстановление дыхания;  б) упражнение на внимание;  в) медленная ходьба с различными движениями ног и рук. | 5` | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
| 2. | Рефлексия. | 3` | Выявлять мнения обучающихся о результативности их деятельности на занятии. |
| 3. | Подведение итогов. | 2` | Оценивает степень решения задач на занятии. Указать на ошибки. |

Приложение 3

План-конспект мастер-класса

«Футбол. Техника Футбола»

Ведущий мастер – класса: Виталий Григорьевич Носко, педагог дополнительного образования ГУО «Наровлянский районный физкультурно-спортивный центр детей и молодежи».

Цель: пропаганда физической культурой и спорта, формирование устойчивой мотивации учащихся к систематическим занятиям футболом.

Задачи:

привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом;

воспитание собранности и организованности на соревнованиях;

развивать и совершенствовать умение работать в коллективе;

развивать быстроту, ловкость, выносливость и координацию движения.

Участники*:* учащиеся обучающиеся в объединении по интересам.

Оборудование: стойки, футбольные мячи.

Ход мастер-класса

Педагог**:** Добрый день, дорогие ребята. Мы рады приветствовать вас в спортивном зале школы. Сегодня здесь присутствуют две группы ребят.

* 1. *Разминка*

Педагог: Обучение техническим приемам в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

медленный бег;

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестом голени назад;

бег колесом;

приставные шаги с поворотом бедра левым и правым боком;

прыжки в шаге;

ускорение по диагонали;

челночный бег.

*2. Обучение техники футбола*

перекатывание мяча вправо, влево (правой, левой ногой);

перекатывание мяча вперед, назад (правой, левой ногой);

перекатывание мяча в сторону с остановкой подошвой вправо, влево (правой, левой ногой);

перекатывание мяча вперед с остановкой подошвой (правой, левой ногой).

*3. Жонглирование мячом*

Педагог: Техника в футболе – это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности с эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем выше техническое мастерство, тем лучше условия для обучения тактике.

двумя ногами (стопами) попеременно;

одной ногой (стопой) не опуская ногу (правой, левой ногой);

двумя ногами (бедрами) попеременно;

головой;

чередование «стопа-бедро-голова».

*4. Остановки мяча*

Педагог: Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, посланный партнером, или когда игрок перехватывает мяч,

посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико - тактических задач.

В техническом арсенале каждого футболиста должны быть все виды остановок мяча:

остановка катящегося мяча;

подошвой (правой, левой ноги);

внутренней стороной стопы (правой, левой ноги);

*остановка летящего мяча:*

внутренней стороной стопы;

внутренней стороной стопы с отскоком от пола;

подъемом стопы.

*5.Передачи и удары по мячу ногой*

Педагог: Удары применяются при обстреле ворот соперника, выполнение штрафных и угловых ударов, передач с флангов, передач на короткие, средние и длинные расстояния

удар внутренней стороной стопы;

удар с носка;

удар внешней стороной стопы;

удар внутренней стороной стопы (с подкруткой).

*6.Удары по мячу головой*

Педагог:В ходе футбольного матча удары по мячу головой применяются часто. Удары головой опасны после фланговых передач в штрафную площадь. Их наносят атакующие игроки. Используют их и игроки

обороны. Для того чтобы воспитать игроков, хорошо выполняющих этот

технический прием, необходимо в процессе обучения активно работать над его освоением:

удары выполняются серединой лба с места и в прыжке.

удар по мячу головой с места;

удар по мячу головой в прыжке.

*7. Взаимодействие шести игроков*

Педагог: В футбол нужно играть с раннего возраста. В будущем особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижений по полю, взрывная сила, координация движения. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

*Подведение итогов мероприятия*

Педагог: Я хочу поблагодарить всех учащихся которые приняли участие в спортивно - массовом мероприятии.

Желаю всем вам здоровья, тренироваться с настроением и не забывать о хорошей учебе.

Приложение 4

План – конспект мастер – класса

по футболу

Ведущий мастер – класса: Виталий Григорьевич Носко, педагог дополнительного образования ГУО «Наровлянский районный физкультурно-спортивный центр детей и молодежи».

Цель: формирование учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также популяризация и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

совершенствование техники обманных движений: «уход» выпадом, «ударом» по мячу ногой;

укреплять здоровье обучающихся посредствам развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, координаций движений, и специальной тренировочной выносливости;

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

воспитывать чувство дружбы, взаимопонимания, взаимопомощи, умение работать в коллективе;

умение содействовать умственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оборудование: свисток, 12 конусов, 8 футбольных мячей, 4 боковых флажка.

Ход мастер - класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 20` | | | |
| 1. | Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 2` | Обеспечить психологический настрой на занятие |
| 2. | Бег и его разновидности:  1) Руки на пояс, захлёстывая голень.  2) Руки на пояс, с махом прямых ног вперёд.  3) Руки на пояс, с махом прямых ног назад.  4) Руки на пояс, приставными правым боком.  5) Руки на пояс, приставными левым боком.  6) Руки на пояс, с крёстным шагом левым боком.  7) Руки на пояс, с крёстным шагом правым боком.  8) На каждый шаг прыжок вверх, руки через стороны.  9) Прыжками из полного приседа.  10) Прыжками до центра на правой ноге, после центра на левой ноге.  11) Ускорение. | 3`  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15м  10-15 | Выполнять чаще  Ноги прямые  Ноги прямые  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше  Руки прямые  Руки прямые  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше  Выпрыгивать выше |
| 3. | Упражнения с мячом в колоннах:  Две колонны футболистов напротив друг друга на расстоянии 30м.  Первые игроки в колоннах выполняют одновременное ведение мяча с использованием обманного движения, останавливают мяч подошвой и оставляют его у конуса.  Затем выполняют бег с ускорением к мячу оставленному игроком противоположной колонны и делают передачу мяча внутренней стороной стопы вторым игрокам противоположных колонн.  Затем продолжают движение, в конец противоположной колонны, выполняя ОРУ.  Описание: Image 1 | 7`  3-4 повтор.  3-4 повтор.  3-4 повтор. | Выполняется 2 подхода по 4 мин. и 1 мин. пауза между повторами.  Расстояние между фишками 2м.-1м.-1м.  Обманное движение: «уход» выпадом.  Следить за техникой выполнения |
| 4. | Подвижная игра с элементами футбольных действий.  1) Действия игрока №1:  -ведение мяча с использованием обманных движений;  -передача мяча внутренней стороной стопы;  -затем рывок в противоположную сторону и переход на место игрока № 2.  2) Действия игрока № 2:  -прием мяча, передача внутренней стороной стопы партнеру №3,  -попытка осалить игрока №1 в момент пересечения им линии между стойками,  -затем переход на место партнера №3.  3) Действия игрока № 3:  -прием мяча, переход на место игрока №1.  Описание: Image 5 | 8`  4-5 повтор.  4-5 повтор.  4-5 повтор. | Игрок №1 после выполнения передачи должен выполнить рывок, а не ускорение.  Игроку № 2 чтобы осалить игрока необходимо дотронуться до него рукой. |
| Основная часть 60` | | | |
| 1. | Футбольные рывки.  Вратарь вводит мяч рукой низом, два игрока стартуют за мячом. Тот, кто первый окажется на мяче передает его своему партнеру и выполняет под него открывание. Задача партнера забить мяч в ворота, обыграв соперника, второго спринтующего. Обыгрыш производится с использованием обманного движения или передачи партнеру, с последующим открыванием за спину.  Описание: Image 6 | 30`  3 серии  6 повтор.  работа:  6-10 сек  пауза между повтор.:  40-60 сек.  пауза между сериями:  3-5 мин | Они смотрят вперед, а не на вратаря.  Между сериями активная пауза – жонглирование в группах.  Игрок, проигравший забег, должен переключиться на отбор мяча.  Между сериями активная пауза – жонглирование в группах. |
| 2. | Двухсторонняя игра в мини - футбол 4\*4 | 30`  2\*15` | С учетом всех футбольных правил. |
| Заключительная часть 10` | | | |
| 1. | Упражнения для растяжки мышц:   1. Растяжка для поднятия ног.   2)Растяжка мышц спины и задней поверхности.  3)Растяжка спины мышц. | 7` | Упражнения выполняются по методике. |
| 2. | Подведение итогов. | 3` | Оценивает степень решения задач на занятии. Указать на ошибки. |

Список использованных источников

1.Барков, В.А., Рохматов, Ю.К. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе: учебное пособие/ В.А. Барков, Ю.К. Рахматов.- Гродно: Гр ГУ, 2003.

2. Белова, Е.Д., Дятловская, И.С. Педагогическое мастерство учителя физической культуры и тренера/ Е.Д. Белова, И.С. Дятловская. -Минск, 1993.

3. Апухин, Б.Т. Техника футбола/ Б.Т. Апухин. - Минск, 1962. - 168с.

4. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Минск, 2002 - 472с.

5.Деркач, А.А., Исаев, А.А. Педагогическое мастерство тренера/ А.А. Деркач, А.А. Исаев. - Минск, 1981. - 375с.

6.Соломенко, В.В. Тренировка вратаря в футболе/ В.В. Соломенко. - Киев, 1986. - 128с.

7.Прилуцкий, П.М., Рымашевский, Г.А., Михеев, А.А. Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу. Методические рекомендации/ П.М. Прилуцкий, Г.А. Рымашевский, А.А. Михеев - Методические рекомендации. - Минск, 2000.- 19с.

8. Рабинович, Г.Н., Лоос, В.Г., Лавриненко, Д.И. Развитие гибкости и ловкости футболистов/ Г.Н. Рабинович, В.Г. Лоос, Д.И. Лавриненко. - Киев, 1990. - 112с.

9. Перепёкин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов/ В.А. Перепёкин.- Минск, 2005.-112с.