

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

КОНСПЕКТ
учебного занятия по футболу
«Обучение технике передвижения футболиста»

Образовательная программа: «Футбол»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Автор:
Буданов Ю. В.
педагог дополнительного
образования

2015 г.

План – конспект урока по футболу
Тема: «Обучение технике передвижения футболиста»

Задачи урока:

1. Обучение технике передвижения футболиста.
2. Совершенствование передач мяча.
3. Развитие выносливости, координации.
4. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.
5. Укрепление ОДА и повышение физической подготовленности учащихся.

Продолжительность урока: 90 мин.

Оборудование и инвентарь: футбольные мячи, фишки, секундомер, свисток, ворота.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная 20 минут.		
	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин.	Построение в одну шеренгу. Группа! Равняйся! Смирно!" По порядку рассчитайсь! Класс рассчитывается, замыкающий делает шаг вперед, называет свой номер: «Расчет окончен». Становится на свое место.
	2. Строевые упражнения на месте: Повороты на право, на лево, кругом,	1 мин.	Повороты выполняются через левое плечо. «На право в обход по залу шагом марш!»
	3. Ходьба и ее разновидности: - обычная; - на носках, руки верх; - на пятках, руки за голову; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - на внутренней стороне стопы, руки на поясе.	3 мин.	Спина прямая, плечи расправлены, смотреть в затылок друг другу, соблюдать осанку.
	4. Комплекс ОРУ в движении: а) И.П.- руки на поясе 1-4 Круговые движения головой влево 5-8 Тоже вправо. б) И.П.- руки к плечам 1-4 Круговые движения вперед 5-8 Тоже назад. в) И.П.- руки перед грудью 1-2 Отведение согнутых рук назад 3-4 Отведение прямых рук назад. г) И.П.- руки в стороны 1-4 Круговые движения вперед 5-8 Тоже назад. д) И.П.- правая рука вверху, левая внизу, на каждый счет смена положений рук. е) И.П. – руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо 2 - и.п. 3 - поворот туловища влево 4 - и.п. и) И.П. – руки на поясе.	9 мин.	Выполняется друг за другом в колонну. Соблюдать дистанцию. Выполнять медленно. Выполнять с большой амплитудой. Выполнять с большой амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

	<p>1 – наклон туловища вперед к левой ноге 2 – и.п. 3 - наклон туловища к правой ноге 4 – и.п.</p> <p>5. Бег и его разновидности: - обычный бег; - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); - бег с захлестыванием голени; - бег с высоким подниманием бедра; - скрестный бег (левым, правым боком); - бег спиной вперед.</p> <p>- бег с прыжком имитацией удара головой</p> <p>- «олений бег»</p>	5 мин.	<p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>2 правым, 2 левым боком. Касаться ягодиц. Бедро выше.</p> <p>Смотреть через левое плечо. Плечи отвести назад и выполнить удар.</p>
	<p>6. Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе: 1-4 - руки вверх 5-8 - через стороны вниз</p>	1 мин.	<p>1-4 - вдох 5-8 - выдох</p>
II.	Основная часть 65 минут.		
	I. Обучение технике передвижения футболиста.	20 мин.	
	1. Понятие о технике передвижения футболиста.	4 мин.	См. приложение
	2. Беговые упражнения:	4 мин.	
	а) Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.	2-3 р	Туда левым обратно правым. Туда захлестывание обратно с высоким подниманием.
	б) Бег чередуя захлестывания голени и высоким подниманием бедра.	2-3 р	До 1 стойки бег, до 2 стойки ходьба, до 3 стойки бег, затем обратно медленный бег.
	в) Бег с переходом на ходьбу и вновь бег.	2-3 р	
	3. Беговые упражнения с изменением скорости:	4 мин.	
	а) Бег с ускорениями на месте.	2-3 р	Выполняем бег на месте по сигналу выполняется ускорение 30 сек Медленный бег по сигналу ускорение.
	б) Бег с ускорением в движении.	2-3 р	До 1 стойки бег, до 2 стойки ускорение, до 3 стойки бег, до 4 стойки ускорение, обратно медленный бег.
	в) Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.	2-3 р	
	4. Ускорения из различных положений:	4 мин.	
	а) Из положения сидя.	2-3 р	По сигналу выполняется ускорение до стойки.
	б) Из положения лёжа.		
	в) Из положения упора лежа.		
	г) Из положения «спиной вперед».		
	5. Беговые упражнения с различными задачами:	4 мин.	Обратно медленный бег.
	а) бег с имитацией удара головой	2-3 р	Выполнить 2 прыжка ноги вместе, бег до стойки, 2 прыжка на левой и 2 прыжка на правой, бег до стойки, обратно медленный бег.
	б) Сочетании прыжков с бегом.	2-3 р	
	II. Жонглирование мячом.	3 мин.	Чередую левой, правой ногой.
	III. Совершенствование передач мяча:	20 мин.	
	а) Передачи мяча внутренней стороной стопы в	5 мин.	Расстояние между ними 6-8 м,

	парах. б) Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах. в) Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах. г) Передачи мяча в парах движении.	5 мин. 5 мин. 5 мин.	выполняется в одно касание, смотреть вперед. Расстояние между ними 6-8 м, первым касанием принять мяч с уходом в сторону вторым выполнить передачу, смотреть вперед. Перекладываем мяч с ноги на ногу, затем выполняем передачу, смотреть вперед. Мяч посылать вперед на ход партнеру, смотреть вперед.
	IV. Жонглирование мячом.	2 минуты	Чередую левой, правой ногой.
	V. Двухсторонняя игра.	25 минут	На своей половине 3 касания, на половине соперника произвольное.
III.	Заключительная часть 5 минут.		
	1. Построение. 2. Подведение итогов занятия. 3. Домашнее задание.		В одну шеренгу. Выполнить отжимание: 3серии по30 раз, между серией отдых 30 сек.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рисунке.



В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, и т.д. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками и поворотами.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

БЕГ - основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед, выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную

фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

ПРЫЖКИ - используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и, приземления. Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги. При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка толчковой ноги после разбега.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

ОСТАНОВКИ - рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него. Применяются два способа остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

ПОВОРОТЫ - с их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используются следующие приемы поворотов: переступание, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

Поворот переступанием осуществляется за счет 2 — 3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен *поворот прыжком*. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.