

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по футболу»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Техника игры футбол»

Выполнили и составили:
Тренер-преподаватель
МБУДО «СШ по футболу»
Карпов Ю.В.,
Инструктор-методист
МБУДО «СШ по футболу»
Барабанова А.В.

Междуреченск 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1.1. Футбол – как вид спорта.....	4
1.4Техническая подготовка.....	5
1.5. План-конспект занятия.....	7
Заключение.....	9
Список используемой литературы.....	12

Пояснительная записка

Футбол – это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость и быстрота реакции. Как сказал лучший футболист современности бразилец Пеле, «футбол – это трудная игра, ведь в неё играют ногами, а думать надо головой».

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально – волевой и технико – тактической подготовленности игроков. Футболист должен быть всесторонне развитым спортсменом, понимать игру и грамотно взаимодействовать с партнерами.

Работая в школе по футболу, меня и моих коллег очень волнует развитие и улучшение позиций нашего футбола в городе, области и стране.

Цели и задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни с малых лет;
- Развитие ребенка (с различных сторон);
- Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

1.1 Футбол как вид спорта

Футбол – самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. (Рогальский Н., Дегель Э. , 1971 с. 5)

Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому удаётся поразить ворота! Особая привлекательность футбола объясняется ещё и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого – кожаного, резинового или пластмассового.

Конечно, футбол захватывает радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удается подчинять непокорный по началу мяч. Очень важно, что спор ведется не в одиночку, а коллективно. Необходимость согласованных действий с товарищами по команде, помощи и взаимовыручки сближает команду, развивает желание отдать все силы и умения общему делу. (Хьюс Ч. , 1976 с. 11)

Успех на футбольном поле приходит только к тем, кому удастся проявить очень много положительных качеств характера. Если же не быть смелым, настойчивым и терпеливым, не обладать волей, необходимой для ведения упорной борьбы, то ни о малейших победах не может быть и речи. Не проявил эти качества в непосредственном споре с противником – значит уступил ему. (Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. , 1976, с.20)

1.2 Техническая подготовка

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами решения задач технической подготовки являются соревнования и специальная практика. В ходе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие матчи) совершенствуется ряд технических приемов в условиях, в которых комплексно выражены основные физические качества и тактические движения. Специальные упражнения (индивидуальная практика, групповая практика, игровая практика с мячом) позволяют избирательно решать тренировочные задачи и совершенствовать выполнение отдельных элементов техники, ее вариаций, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов

подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом зависит от принципов доступности, но не может быть сведена к использованию методических подходов "от простого к сложному" или "от легкого к трудному". Не менее важно учитывать тот факт, что первоначально необходимо освоить базовые приемы и игры. Наконец, новые двигательные навыки формируются быстрее, если опираться на ранее приобретенные. Поэтому следует использовать естественные взаимосвязи и структурные общности между различными приемами и методами.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность, для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью. На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основным техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

1.3 План-конспект занятия

Программа: «Футбол»

Педагог дополнительного образования: Карпов Юрий Викторович.

Тема занятия: «Отработка футбольных ударов».

Возраст учащихся: 11 лет.

Год обучения: первый

Цель занятия: обеспечить овладение учащимися приемами футбольных ударов на базовом уровне.

Основные задачи:

1. Закрепить основные общеукрепляющие физические упражнения;
2. Закрепить точность ударов по мячу;
3. Совершенствовать приемы ударов по мячу;
4. Содействовать развитию выносливости, быстроты, силы, ловкости, реакции, точности;
5. Содействовать формированию уверенности в себе;
6. Воспитание здоровой соревновательности;
7. Содействовать развитию положительного отношения к здоровому образу жизни;

Место проведения: спортивный зал

Время занятия: 1 час 30 мин (45 мин. + 10 мин. перерыв + 45 мин.)

Необходимое оборудование и инвентарь:

- спортивный свисток – 1 шт.
- конусы -12 шт.
- мультимедийный проектор – 1 шт.
- мяч для мини-футбола –6 шт.
- футбольные ворота – 2 шт.
- манишки 3 шт.

Част и занятия	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Реальное время занятия	Организационно методические указания
1	2	3	4	5
Водноподготовительная часть 20 мин	Обеспечить начальную организацию и положительную психологическую атмосферу	Вход в зал в колонне по одному с последующим построением учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.	30 сек	Создать эмоционально положительную атмосферу при приветствии учащихся. Требовать от учащихся согласованности при построении
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов	Сообщение задач занятия учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений	30 сек	Обеспечить предельную лаконичность в обозначении задач
	Познакомить с двумя приемами удара ногой по мячу ударом	Демонстрация техники ударов	2 мин.	Обеспечить внимание на теме занятия, обеспечить эмоциональный комфорт
	Разъяснение правил техники безопасности при выполнении упражнений.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений.	2 мин.	Содействовать профилактике травматизма
	Провести разминку перед проведением основной части занятия	руки вдоль тела. Поставить руки на пояс, круговые движения головой в одну сторону, столько же в другую. ИП. За счет движения пяткой и носком поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Попеременно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу. ИП. Встать на носок, с носка встать на пятку, с пятки на носок попеременно, то	15 мин	Выполнять перестроение и передвижение без мяча по команде педагога, по свистку и под счет Акцентировать внимание занимающихся на необходимости сохранения принятой дистанцией передвижения, правильного

		<p>левой, то правой ногой – как при низком старте.</p> <p>ИП. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>		положения рук и ног
Основная часть: 25 мин + 10 перерыв + 40 мин	Выполнение основных упражнений с мячом в парах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение по парам для выполнения заданий с мячом. 2. Передача мяча в движении (вперед-назад) в парах внешним, внутренним, прямым подъемом 	10 мин	Организовать учащихся для выполнения основных упражнений с мячом в парах
	Выполнение основных упражнений с мячом каждым учащимся отдельно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Длинная передача с ударом по воротам 2. Удар с обводкой конусов. 3. Удар с обводкой защитника 	15 мин	Организовать учащихся для выполнения основных упражнений каждым учащимся отдельно
	Отработка техники ударов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по неподвижному мячу: <ul style="list-style-type: none"> - после прямолинейного бега; - после зигзагообразного бега; - после имитации сопротивления партнера; 2. Удары по движущемуся мячу: <ul style="list-style-type: none"> - прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар; 3. Удары после приема мяча: <ul style="list-style-type: none"> - после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную). 4. Удары в затрудненных условиях: <ul style="list-style-type: none"> - по летящему мячу; - из-под прессинга; 	40 мин.	Напомнить учащимся технику ударов подъем центральной часть стопы, при ударе по мячу задействована середина подъема – такой удар считается самым сильным во всем арсенале Организовать учащихся для выполнения в технике удара Организовать учащихся для отработки точности ударов мячом по воротам

Заключительная часть 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завершение занятия 2. Рефлексия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на восстановление дыхания: встать колонной друг за другом и спокойным шагом идти по кругу, соблюдая дистанцию, дыхание глубокое и спокойное <p>Задать вопросы детям на понимание техник ударов «подъемом» и «щечкой»</p> <p>Словесное поощрение учащихся</p>	5 мин	<p>Цель: успокоиться и восстановить дыхание</p> <p>Понять, что дети усвоили и запомнили путем поставленных вопросов и ответов учащимися на них.</p> <p>Эмоциональная поддержка детей</p>
----------------------------	--	--	-------	--

Заклучение

Необходимо, чтобы занятия были разнообразными и не требовали повторения одних и тех же действий. Во время занятий следует не только изменять комплекс упражнений, но и чередовать нагрузки, выполнять их в разных сочетаниях и с разными интервалами, а также давать упражнения, отличающиеся по интенсивности, продолжительности и характеру.

В целях повышения эмоциональности занятий педагогом используются различные игры, эстафеты и подвижные игры, которые включают в себя элементы соревнований.

Индивидуальный подход к каждому ребёнку является важным фактором в футболе. Как и в любом другом виде спорта, здесь важна методика, по которой работает тренер с группой детей, а также его умение найти индивидуальный подход к каждому из детей. Для достижения результата, занятия не должны быть направлены на достижение цели «во что бы то ни стало».

Поскольку футбол - командная игра, все члены команды учатся строить отношения с другими игроками с первых занятий. Это связано с тем, что умение общаться и договариваться оказывает решающее влияние на

результат деятельности, а психологический климат в команде часто играет решающую роль в исходе матча.

Список использованной литературы

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М. А. Годик - М., Физическая культура и спорт, 1980.- 240 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. 2-е изд. / В. М. Зациорский - М., Физкультура и спорт, 1970.- 110 с.
3. Качаний Л. Тренировка футболистов. / Л. Качаний, Л. Горский - И.: «Спорт», Братислава, 1984.- 195 с.
4. Кравченко М. Правила игры в футбол. – М.: АСТ, 2008.
5. Лаптев А. П. Юный футболист / А. П. Лаптев, А. А. Сучилин – М.; Физкультура и спорт, 1983.- 120 с.
6. Лукашин Ю. Энциклопедия юного футболиста. Я учусь играть в футбол. – М.: Лабиринт-Пресс, 2004.
7. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. Пер. с англ. / Р. М. Найдиффер - М.: Физкультура и спорт, 1979.- 120 с.
8. Нилендер П. Футбол. Изд.2. – Екатеринбург: УралЛТД, 2014.
9. Рогальский Н. Футбол для юношей. Пер. с нем. / Н. Рогальский, Э. Дегель - М., Физкультура и спорт, 1971.- 135 с.
10. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хемо - М., Физкультура и спорт, 1976.- 295 с.
11. Хьюс Ч. Футбол: тактические действия команды. Пер. с англ. / Ч. Хьюс - М., Физкультура и спорт, 1976.- 95 с.