

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский «Центр «Надежда»

*Конспект занятия*

**Тема: «Обучение технике передвижения футболиста»**

*Конспект составил:*

*педагог дополнительного образования*

*Шумилов В.В.*

***Рязань 2018 год.***

## План – конспект занятия 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.

**Место проведения:** открытая футбольная площадка.

**Дата проведения:** 24 сентября 2018 года.

**Продолжительность урока:** 90 мин.

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

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1.</b>	<b>Подготовительная 20 минут.</b>		
	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин.	Построение в одну шеренгу. <b>Группа! Равняйся! Смирно!"</b> По порядку рассчитайсь! Группа рассчитывается, замыкающий делает шаг вперед, называет свой номер: «Расчет окончен». Становится на свое место.
	<b>2.Строевые упражнения на месте:</b> Повороты на право, на лево, кругом,	1 мин.	Повороты выполняются через левое плечо.  «На право в обход по залу шагом марш!»
	<b>3. Ходьба и ее разновидности:</b> - обычная; - на носках, руки вверх; - 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 .
	<b>4. Комплекс ОРУ в движении:</b> 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 3-4Отведение прямых рук назад. г) И.П.- руки в стороны 1-4 Круговые движения вперед	9 мин.	Выполняется друг за другом в колонну. Соблюдать дистанцию.  Выполнять медленно.  Выполнять с большой амплитудой.

	<p>5-8 Тоже назад.</p> <p>д) И.П.- правая рука вверх, левая внизу, на каждый счет смена положений рук.</p> <p>е)И.П. – руки на поясе.</p> <p>1 - поворот туловища вправо</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - поворот туловища влево</p> <p>4 - и.п.</p> <p>и) И.П. – руки на поясе.</p> <p>1 – наклон туловища вперед к левой ноге</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 - наклон туловища к правой ноге</p> <p>4 – и.п.</p> <p><b>5. Бег и его разновидности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный бег;</li> <li>- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком);</li> <li>- бег с захлестыванием голени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- скрестный бег (левым, правым боком);</li> <li>- бег спиной вперед.</li>   <li>- бег с прыжком имитацией удара головой</li>   <li>- «олений бег»</li> </ul>	5 мин.	<p>Выполнять с большой амплитудой.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>2 правым, 2левым боком. Касаться ягодиц. Бедро выше.</p> <p>Смотреть через левое плечо. Плечи отвести назад и выполнить удар.</p>
	<p><b>6. Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе:</b></p> <p>1-4 - руки вверх</p> <p>5-8 - через стороны вниз</p>	1 мин.	<p>1-4 - вдох</p> <p>5-8 - выдох</p>
<b>II.</b>	<b>Основная часть 65 минут.</b>		
	<b>I. Обучение технике передвижения футболиста.</b>	20 мин.	
	1. Понятие о технике передвижения футболиста.	4 мин.	См. приложение
	<p>2.Беговые упражнения:</p> <p>а)Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.</p> <p>б) Бег чередуя захлестывания голени и высоким подниманием бедра.</p> <p>в) Бег с переходом на ходьбу и вновь бег.</p>	<p>4 мин.</p> <p>2-3 р</p> <p>2-3 р</p> <p>2-3 р</p>	<p>Туда левым обратно правым.</p> <p>Туда захлестывание обратно с высоким подниманием.</p> <p>До1 стойки бег, до 2 стойки ходьба, до 3стойки бег, затем обратно медленный бег.</p>
	<p>3.Беговые упражнения с изменением скорости:</p> <p>а)Бег с ускорениями на месте.</p> <p>б) Бег с ускорением в движении.</p>	<p>4 мин.</p> <p>2-3 р</p> <p>2-3 р</p> <p>2-3 р</p>	<p>Выполняем бег на месте по сигналу выполняется ускорение 30 сек</p> <p>Медленный бег по сигналу ускорение.</p> <p>До 1 стойки бег, до 2 стойки</p>

	в) Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.		ускорение, до 3 стойки бег, до 4 стойки ускорение, обратно медленный бег.
	4. Ускорения из различных положений: а) Из положения сидя. б) Из положения лёжа. в) Из положения упора лежа. г) Из положения «спиной вперёд».	4 мин. 2-3 р	По сигналу выполняется ускорение до стойки.
	5. Беговые упражнения с различными задачами: а) бег с имитацией удара головой б) Сочетании прыжков с бегом.	4 мин. 2-3 р 2-3 р	Обратно медленный бег. Выполнить 2 прыжка ноги вместе, бег до стойки, 2 прыжка на левой и 2 прыжка на правой, бег до стойки, обратно медленный бег.
	<b>II. Жонглирование мячом.</b>	3 мин.	Чередую левой, правой ногой.
	<b>III. Совершенствование передач мяча:</b>	20 мин.	
	а) Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах.	5 мин.	Расстояние между ними 6-8 м, выполняется в одно касание, смотреть вперед.
	б) Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах.	5 мин.	Расстояние между ними 6-8 м, первым касанием принять мяч с уходом в сторону вторым выполнить передачу, смотреть вперед.
	в) Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах.	5 мин.	Перекладываем мяч с ноги на ногу, затем выполняем передачу, смотреть вперед.
	г) Передачи мяча в парах движении.	5 мин.	Мяч посылать вперед на ход партнеру, смотреть вперед.
	<b>IV. Жонглирование мячом.</b>	2 минуты	Чередую левой, правой ногой.
	<b>V. Двухсторонняя игра.</b>	25 минут	На своей половине 3 касания, на половине соперника произвольное.
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть 5 минут.</b>		
	1. Построение. 2. Подведение итогов занятия. 3. Домашнее задание.		В одну шеренгу.  Выполнить отжимание: 3 серии по 30 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 выпадам* осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам 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.