Ф У Т Б О Л. ТРЕНИРОВКА. МАЛЬЧИКИ. 6 КЛАСС. Учитель высшей категории – Кравченко Юрий Анатолиевич

**Дидактическая цель:**

**Общеобразовательная школа І-ІІІ ступеней № 104**

***Запорожье***

**21.10.2010**

Кравченко Ю.А.

Методическая разработка тренировки по футболу для учащихся 6 класса – мальчиков – в рамках учебной программы по физическому воспитанию / спортивное направление.

дальнейшее усовершенствование разных приемов техники передвижения в объединении с техникой владения мячом.

Задачи:

1. **Образовательная**

* Совершенствовать технику владения мячом на месте и в движении
* Закрепить технику передачи мяча с остановкой и без, на месте и в движении
* Разучить технику передачи мяча в движении на дальнюю штангу под удар партнеру.

1. **Оздоровительная**

* Профилактика спортивных травм

1. **Развивающая:**

* Развитие координационных, скоростно-силовых качеств.
* Укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппарата; кардиореспираторных функций сердечно-сосудистой системы организма.

1. **Воспитательная:**

* Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, дисциплинированности, поддержки партнера, умение самостоятельно принимать решение исходя из игровой ситуации.
* Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Инвентарь:

* манишки двух цветов 2х6 шт;
* мячи футзальные 5 шт;
* набивные мячи 4 шт;
* скакалки 2 шт;
* фитболы 2 шт;
* каримат 2 шт ;
* степ-платформа 2 шт ;
* магнитофон, аудио-компакт диск

Место проведения – спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Деятельность учащихся | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 12 мин.*** | | | |
|  | Организация учащихся на активную тренировку | 1 мин. | Форма. Внешний вид. Самочувствие. Измерение ЧСС. Задачи на тренировку. |
|  | **Проведение комплекса обще-развивающих упражнений в движении за Лидером под музыкальное сопровождение** | **3 мин.** | Из числа учащихся назначается Лидер, задача которого – демонстрировать очередное упражнение определенного учителем комплекса и давать сигналы на его начало и окончание его выполнения. Ориентация на перечень и очередность: разновидности ходьбы - на носках; на пятках; на внешнем и внутреннем сводах стоп; разновидности беговых упражнений - с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, прыжки на левой-правой ноге, многоскоки с левой на правую ногу, ускорения |
|  | **Проведение комплекса обще-развивающих упражнений на месте за Лидером под музыкальное сопровождение** | **4 мин.** | Из числа учащихся назначаются Лидеры, задача которых - демонстрировать очередное упражнение для определенной группы мышц и давать сигналы на его начало и окончание его выполнения. Ориентация на перечень и очередность: упражнения для верхнего плечевого пояса; для рук, плеча, предплечья, кистей; упражнения для мышц спины, туловища; упражнения для ног. |
| DSC00941 |
|  | | | |
|  | **Упражнения в парах на развитие вестибулярного аппарата:** | **4 мин.** | Перестроение учащихся в две шеренги. Разобраться по парам. Интервал между парами – до 2,5 м. Добиваться качества выполнения каждого упражнения. |
|  | И.П.- стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках у первого номера. Передача мяча по кругу (влево, вправо). Первый номер поворачивает туловище налево - передает мяч второму номер, который в это время, повернувшись вправо, берет мяч из рук первого. Второй номер, приняв мяч справа, поворачивает туловище кругом и передает мяч слева первому, который поворачивается на право. | До 2-х мин. | DSC00949 |
| 4.2. | И.П.- ноги врозь, стоя спиной друг к другу на расстоянии шага. Первый номер держит мяч внизу. Поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает мяч партнеру, который, подняв руки и прогнувшись назад, принимает мяч вверху, затем опускает мяч вниз и передает его второму номеру снизу между ног. Первый номер в это время делает наклон вниз и берет мяч у второго номера и т.д. | До 2-х минут | DSC00950 |
| ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин.*** | | | |
|  | **«Круговая тренировка»** | **8 мин.** | Выполняется в тех же парах, как предыдущее задание. Учащиеся самостоятельно выбирают очередность прохождения «станций». Дозировка - дифференцированно, в зависимости от группы физической нагрузки. |
| 1.1. | Станция А. Приседание с двумя набивными мячами в руках | 30 – 25 – 15 раз |
| 1.2. | Станция Б. Прыжки через скакалку толчком двух ног | 50 – 40 – 30 раз | DSC00945 |
| 1.3. | Станция В. Упражнения с обручем (вращение вокруг туловища) | До 100 раз |
| 1.4. | Станция Г. Упражнения для мышц брюшного пресса | 40 – 30 – 25 раз | DSC00946 |
| 1.5. | Станция Ж. Жонглирование мяча | До 50 раз |
| 1.6. | Станция Е. Упражнения на фитболе на балансировку | 20 – 15 – 10 раз |
| 1.7. | Станция З. Нашагивание (напрыгивание) на степ-платформу | 50 – 40 – 30 раз |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения с мячом в парах** | **10 мин.** | Выполняется фронтально в двух параллельных шеренгах, стоящих по боковым линиям площадки. |
| 2.1. | Передачи мяча в парах на месте с остановкой мяча подошвой. | По 10раз | DSC00951 |
| 2.2. | То же, только в одно касание, без остановки мяча | По 10 раз |  |
| 2.3. | То же, только партнеры сближаются друг к другу к середине, а потом расходятся на и.п. | По 5 раз |  |
| 2.4. | Ведение мяча прыжком на правой, левая нога на мяче, продвигаясь вперед к своему партнеру, обратно - разноименно Вернувшись на исходную позицию, выполнить передачу своему партнеру. | По 3 раза |  |
| 2.5. | То же, только спиной по направлению движения | По 3 раза | Мяч контролировать правой – левой ногой поочередно, катить его на себя. |
| 2.6. | Первый номер с мячом выполняет ведение мяча прыжком, поочередно толкая мяч вперед правой - левой ногой, обратно возвращается спиной по направлению движения |  | Мяч контролировать правой – левой ногой поочередно, катить его на себя. |
| 2.7. | Партнеры стоят друг от друга на расстоянии 3-4 метров. Тот кто, с мячом, набрасывает его партнеру так, чтобы удобно было отбить мяч внутренним сводом стопы назад в руки своему партнеру | По 10 раз | Выполнять задание правой, затем левой ногой, после чего партнеры меняют функции |
| 2.8. | То же, только мяч набрасывать на голову партнеру, который прыжком его отбивает назад в руки своему партнеру | По 10 раз |  |
|  | **Разминка вратаря:** | **5 мин.** | Вратарь располагается в зоне вратарской площадки. |
| 3.1. | Первый ученик слева начинает с удара по воротам, затем второй, третий и т.д. по очереди. Вратарь, отбив первый удар, сразу переключается на второй и т.д. | По 3 раза | Ученики располагаются с мячами на расстоянии 6 -7 метров от ворот. Схема 1. |
| 3.2. | Первый ученик с мячом делает ведение вперед, второй ученик бежит за ним на расстоянии 2-3 шага. Не добегая до ворот 6 -7 метров, первый делает замах, показывая вратарю, что наносит удар по воротам, останавливает мяч подошвой и уходит в сторону, а сзади бегущий партнер наносит удар по воротам. | По 5 раз | Учащиеся расположены на противоположной от ворот стороне площадки (на пару − мяч). |
| 3.3. | Первый номер с мячом выполняет передачу мяча на ход второму, тот, обработав мяч, выполняет передачу в угол площадки третьему, и, получив от него обратный пас, отдает мяч в одно касание по диагонали на дальнюю штангу первому номеру, который завершает атаку ударом по воротам. |  | Учащиеся располагаются в разных углах зала (площадки). Схема 2. |
|  | **Игровое упражнение «Квадрат»** | **5 мин.** | Распределение учащихся на группы по 5 человек. Команда располагается квадратом, один игрок посредине. Четверка игроков удерживает мяч, передавая его один другому, чтобы не забрал мяч пятый игрок. У кого мяч перехватили, тот становится в середине «квадрата». Схема 3. |
|  | **Элементы соревнования** | **13 мин.** | Распределение учащихся на три команды для проведения соревновательных элементов. Раздать манишки. Схема 4. |
| 5.1. | Соревновательный элемент «Футбол на три команды»: три команды располагаются на площадке, поочередно атакуя ворота соперников. | 5 мин. |
| 5.2. | Соревновательный элемент «Футбол на три команды в парах». | 5 мин. | Те же команды, но игроки делятся на пары и перемещаются по площадке, не разрывая рук |
| 5.3. | Соревновательный элемент «Игра на три команды на двое ворот». | 3 мин. | Те же команды продолжают игру в футбол на двое ворот. Устанавливается по двое ворот с каждой стороны зала и вратарь каждой из команд теперь контролирует на своей стороне двое ворот. Схема 5. |
|  | DSC00952 |  | DSC00960 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интеллектуальная пауза:** | **6 мин.** | Состав команд прежний. Капитаны получают конверты с картинками, которые нужно рассортировать по видам спорта. Картинки в разброс находятся на одной зоне площадки, их необходимо поочередно перенести и рассортировать на другой зоне площадки. Учителем оговаривается способ передвижения игроков с одной зоны площадки в другую (например, в положении упор сидя сзади, лицом по направлению движения). |
| 6.1. | Игра № 1 «Разложи по полочкам»  DSC00966 | 3 мин. |
| 6.2. | Игра № 2 «Быстрый разум или мозговой штурм» | 3 мин. | Капитаны поочередно выбирают карточки, на которых - вопросы спортивной тематики. Произвольно команда выбирает соперника, которому задаются вопросы и оцениваются их ответы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Карточка 1.   * 1. Что такое гибкость?   2. Зачем человеку развивать гибкость?   3. Покажите 3 упражнения с урока для развития гибкости. | | |  | | --- | | Карточка 2.   * 1. Что такое сила?   2. Зачем человеку развивать силу?   3. Покажите 3 упражнения на развитие силы. | | |  | | --- | | Карточка 3.   1. Назвать 10 отличий между баскетболом и мини-футболом. 2. Придумайте и покажите 5 упражнений с мячом для развития координации, ловкости. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 8 мин.*** | | | |
|  | Упражнения на восстановление, упражнения на растягивание мышц и связок опорно-двигательного аппарата «Стрейчинг» | 5 мин. | Выполняется сидя на полу в кругу под музыкальное сопровождение медитативного содержания. Добиваться максимального расслабления мышц в условиях их оптимального растягивания (на выдохе) с наибольшей возможной амплитудой движения. |
|  | Подведение итогов работы на уроке | 3 мин. | Анализ игровых ситуаций: особые достижения учащихся, грубые ошибки в игровых ситуациях. Подсчитать количество очков, набранных каждой командой во время выполнения соревновательных элементов. |
| DSC00975 | | | |

Дополнительный материал

**СХЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **11_09_0** | **11_09_2** |
| Схема 1. Задание 3.1. | Схема 2. Задание 3.3. |
| **11_09_3** | **11_09_4** |
| Схема 3. Задание 4. | Схема 4. Задание 5.1. |
| **11_09_5** | |
| Схема 5. Задание 5.3. | |