

Комплекс «Все на футбол»
(Методическое сопровождение для занятий физической подготовкой школьников 12-13 лет, занимающихся футболом)

Александр Ларин

Пояснительная записка

Методическое сопровождение для занятий физической подготовкой школьников 12-13 лет, занимающихся футболом является комплексом спортивных упражнений и носит название «Все на футбол».

Целевой аудиторией являются обучающиеся 12–13 лет, увлекающиеся футболом и не имеющие начального уровня подготовки.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей, координации и техники владения мячом у школьников 12-13 лет, занимающихся футболом в рамках футбольной секции школы.

Задачи:

обучающие:

- 1) усвоение обучающимися основной спортивной терминологии;
- 2) разучивание, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.
- 3) обучение технике выполнения основных и специальных физических упражнений;
- 4) обучение скоростной технике;
- 5) обучение навыкам самостоятельной постановки цели, определения задач, нахождения путей решения и формулирования при время игре в футбол;
- 6) осуществление контроля, коррекции и оценки результатов своей деятельности, проведение анализа причин успеха/неуспеха;
- 7) формирование специальных качеств: быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени;
- 8) формирование способности ориентироваться в игровом пространстве;

оздоровительные:

- 1) развитие скоростно-силовых способностей и выносливости посредством бега, лазания, прыжков, упражнений с мячом;
- 2) укрепление всех групп мышц, в том числе: прямой мышцы живота, наружной косой мышцы живота, внутренней косой мышцы живота,

подвздошной мышцы, поясничных мышц, большой ягодичной мышцы, большой приводящей мышцы, средней ягодичной мышцы, четырехглавой мышцы бедра, задней группы мышц бедра бега, прыжков, лазания посредством бега, прыжков, лазания, упражнений с мячом, спортивных игр.

3) совершенствование координации движений;

воспитательные:

- 1) воспитание ответственного отношения к спортивным занятиям;
- 2) воспитание нравственных качеств личности по отношению к соперникам и товарищам по команде;
- 3) воспитание потребности сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- 4) воспитание нравственной позиции (внутренней мотивации поведения самоконтроль и самодисциплина).

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- будут знать основные футбольные термины;
- получают представления о правилах поведения процессе игры;
- приобретут навыки самостоятельной постановки цели, определения задач, нахождения путей решения и формулирования выводов;
- получают начальную физическую и футбольную подготовку.

Личностные результаты:

У обучающихся будут укреплены все группы мышц.

У обучающихся будут сформированы:

- интерес к истории развития футбола;

- ответственное отношения к товарищам по команде, взаимовыручка, помощь;
- приняты в качестве ориентира нравственные ценности;
- выработаны нравственные качества личности по отношению к окружающим людям;
- потребность сотрудничества со сверстниками, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренней мотивации поведения самоконтроль и самодисциплина);

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную тренером (учителем физической культуры);
- планировать свои действия на отдельных этапах игры
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении спортивных заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- расширится познавательный интерес;
- навыки сотрудничества на основе общих интересов и дел;
- вести в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Структура комплекса «Методическое сопровождение для занятий физической подготовкой школьников 12-13 лет, занимающихся футболом»:

1. Развитие быстроты (скорости)
2. Упражнения на выносливость.
3. Развитие координации.
4. Обучение и совершенствование техники футбола:
5. Эстафеты и игровые упражнения с мячами
6. Специальная подготовка

Специфика данной комплекса:

- методическое сопровождение построено на комплексном подходе к развитию выносливости, координации, скоростных и силовых качеств ;
- построен с учётом возрастных особенностей;
- комплекс построен по концентрическому принципу (последовательное усложнение);
- в процесс обучения включена теоретическая часть в сочетании с практическими упражнениями.

Комплекс упражнений «Все на футбол»

1. Развитие быстроты (скорости):

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- бег в гору или по лестнице (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30-40 м;
- повторный бег под уклон;

- старты и бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);
- челночный бег 3x10 метров.
- быстрый бег с высокого старта (50 метров).
- бег на месте по сигналу ускорение (20 метров).
- бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой и скоростью (20 метров).
- командная эстафета с ведением мяча ногами до фишки и обратно с передачей партнеру.
- бег с барьерами.
- бег спиной вперед приставным шагом на скорость (20 метров).
- быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией удара головой по мячу.
- эстафетный бег на отрезках 20-60 метров.
- прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
- прыжки в длину с места.
- многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; прыжки на двух ногах по 15-20 м;
- прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30 метров с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Пояснение:

Комплексы упражнений, направленных
Упражнение №1(бег в гору 5-7 градусов)

Интенсивность 70-80%

Длительность упражнений до 20 секунд

Отдых между упражнениями до ЧСС 110-120 ударов в мин.

Отдых активный

Кол-во повторений (2 серии по 7 повторений)

Упражнение №2 (бег по песку)

Интенсивность 65-70%

Длительность упражнений до 1мин секунд

Отдых между упражнениями до ЧСС 110-120 ударов в мин.

Отдых активный

Кол-во повторений (3 серии по 5 повторений)

Упражнение №3(многоскоки)

Интенсивность 50-60%

Длительность упражнений до 2мин секунд

Отдых между упражнениями до 2мин

2. Упражнения на выносливость:

- бег с подпрыгиванием.

- Бег в среднем темпе, на каждом 3-м шаге отталкиваясь то левой, то правой ногой. При этом нужно делать мах ногой, согнутой в колене.
- Подъем на возвышение.
- Стоя на месте, то левой, то правой ногой подняться на скамейку, стул или камень. Обратить внимание за работой мышц. Постепенно прибавляя скорость – стараясь сделать как можно больше подъемов за 1 минуту.
- Подняться на любое возвышение высотой около 80см. прыгнуть и быстро запрыгнуть обратно с опорой на руки. Это упражнение способствует укреплению сердца.

Пояснение: Упражнение на совершенствование чувства скорости бега с контролем по секундомеру. Учащийся пробегает 30 м на скорость, затратив 7 сек. Учитель, назвав результат, предлагает ему пробежать этот же отрезок чуть-чуть медленнее, затратив на 1 сек. больше. Учащийся выполняет задание, а учитель называет время, на которое он «ошибся». Вариант: ученику предлагают назвать время, за которое он преодолевает эту же дистанцию, пробегая ее не в полную силу, учитель называет точное время.

3. Развитие координации:

(способность к дифференцированию параметров движений; способность к сохранению равновесия; способность к поддержанию ритма; способность к ориентированию в пространстве; способность к связи или соединению отдельных движений в целостные двигательные акты; способность к реагированию и быстрой перестройке двигательных действий; способность к равновесию)

Ходьба

- Ходьба на носках, ноги прямые.
- Ходьба прогнувшись, крадучись, на носках.
- Ходьба на наружных сводах стопы.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба в полуприседе.
- Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).
- ходьба на носках.
- Ходьба с последовательным изменением положения рук.
- Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на счет 1—4 — обычные шаги, 5—8 — ходьба на носках)
- Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.
- Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: 4 шага — руки на поясе, 4 шага на носках — руки за голову и т. д.
- Ритмическая ходьба под счет учителя.

- Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши (например, на счет 3—4 — один, а затем два хлопка в ладоши).
- Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (например, учитель начинает: «Раз-два», а дети продолжают — «Три-четыре»).
- Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями (например, на счет 1—4 — ходьба в медленном, а на следующие четыре счета — в быстром темпе и т. д.).
- Ходьба с высоким подниманием бедра.
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
- Ходьба коротким, средним и длинным шагом.
- Ходьба по разметкам (резиновые коврики, пластмассовые кольца диаметром 30 см и др.), расположенным друг от друга на расстоянии 30—60 см.
- Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках.
- Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30—60 см
- Ходьба в различном темпе: медленном — 100—120 шагов; среднем — 140 и быстром — 150—160 шагов в 1 мин.
- Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) по разметкам под звуковые сигналы.
- Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) в коридоре шириной 25— 30 см.
- Ходьба с изменением направления и скорости движения по указанию учителя.

Бег:

- Бег с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, с обеганием различных предметов — мячей, стоек, стульев и т. д.)
- Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.
- Бег по различным участкам дорожки (ширина разметки 60—80 см) или «кочкам» (разложенным коврикам).
- Бег коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 50—55, 55—60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I—II и III— IV классов); средний — 80—90, 90—100см; длинный—100—110, 110—120см
- Чередование бега на дистанции 20 м по разметкам коротким, средним или длинным шагом с преодолением такого же расстояния в беге без разметок.
- Бег на носках.
- Бег с высоким подниманием бедра.

- Бег приставными шагами правым (левым) боком вперед.
- Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.
- Бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс,
- Бег с преодолением препятствий — мячей, скамеек, скакалок.
- Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3—4 шагов.
- Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы», расположенные друг от друга на расстоянии 4—5 шагов.
- Бег на месте в медленном (100—120 шагов), среднем (140—150) и быстром темпе (170—180 шагов в мин.).
- Бег с изменением скорости, к примеру: 10 м бежать в медленном, затем 15 м в среднем и последние 15 м в быстром темпе (в полную силу), после чего перейти на быструю ходьбу с постепенно замедляющимся темпом.
- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра в коридоре шириной 30—40 см.
- Бег из различных исходных положений: упор лежа, упор присев, сед.
- Челночный бег 3X5; .3X10 м.

Лазанье:

по гимнастической стенке:

- Произвольное лазанье вверх и вниз до определенной высоты.
- Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами, с поочередным перехватыванием руками за следующую рейку.
- Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной, а на другую другой ногой.
- Лазанье вверх и вниз одноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить левую ногу через одну рейку.
- Лазанье вверх и вниз разноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку и поставить левую ногу на правую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить правую ногу через одну рейку.
- Произвольное лазанье вправо и влево.
- Лазанье произвольным способом по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз.
- Лазанье по диагонали приставными и окрестными шагами.
- Упражнения в лазанье по гимнастической скамейке
- Лазанье по скамейке, стоящей на полу, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.
- Лазанье по скамейке, установленной под углом 10—15 °, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.
- Подтягивание лежа на животе на скамейке, стоящей на полу; установленной под углом 10—15°.

- Лазанье по скамейке, установленной под углом 30°, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.
- Различные виды лазанья по скамейке, стоящей на полу или под углом, с различным положением ног: с согнутыми, на носках, на всей ступне, с прямыми ногами.
- Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку и сплезание по ней.
- Перелезание через скамейку, стоящую на полу.
- Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие параллельно на полу на расстоянии 30—50 см.
- Перелезание произвольным способом через наклонно установленную скамейку.
- Перелезание через наклонно установленную скамейку «перевалом».
- Подлезание под гимнастическим бревном, козлом, конем.
- Подлезание под расставленными барьерами высотой от 30 до 50 см.
- Пролезание под низко расположенной горизонтальной доской, на которой расставлены кегли или деревянные кубики.

4. Обучение и совершенствование техники футбола:

- тактическая подготовка футболистов;
- упражнения для разминки перед соревнованиями и тренировкой;
- совершенствование физической подготовки футболистов;
- общеразвивающие упражнения;
- развитие стартовой скорости :
 - рывки на 5-10 м по сигналу (преимущественно зрительному) из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега,
- подпрыгивание и бег на месте.
- эстафеты с элементами старта. стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом

5. Эстафеты и игровые упражнения с мячами

Эстафеты

- Бег по дорожке с «препятствиями».
Разложить на земле полочки или ленточки на расстоянии 1- 1,2м. друг от друга, как будто выложить дорожку длиной около 30м. Нужно пробежать дистанцию как можно быстрее не задев «препятствий».
Упражнение можно выполнять с партнером.
- «Слалом» без мяча». Расставить на землю конусы или флажки. Нужно пробежать дистанцию 30м. как можно быстрее. При этом фишки нужно

обегать как в слаломе. Это упражнение поможет вам в игре быстро обходить соперников, не давая им возможности догнать вас и отобрать мяч. Можно соревноваться с партнером, кто быстрее.

- Дистанция 30 м. Через каждые 10 м. расставить фишки, последняя из которых – финиш. Нужно пробежать дистанцию как можно быстрее, на нечетных фишках имитируя удар ногой по мячу на четных – удар головой в прыжке. На финише партнер обязан контролировать результат, который нужно стремиться улучшать с каждым разом. Это упражнение можно выполнять в различных комбинациях. Например, на нечетных фишках можно выполнять подкат, а на четных – удар ногой. Научившись вести мяч и отдавать пасы, можно начинать работать с мячом. Если делать все правильно, то, даже если у игрока нет скорости от природы, в игровых ситуациях то он будет быстрее соперника.

Упражнения с мячом

- Догнать и остановить мяч.
Партнёр бросает мяч на расстояние 5-10 м. Задача - догнать мяч и остановить его. Со временем, когда будет освоена техника паса, игрок сможет догонять мяч и отдавать его партнёру в одно касание. Задача - как можно быстрее догнать мяч.
- Догнать мяч с препятствием. В 3 - 4 м поставить одно или несколько препятствий, например флажки или палки. Партнёр бросает мяч по ходу движения напарника. Задача - обегать препятствия и как можно быстрее остановить мяч.

Развития координационных способностей с мячами:

- Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
- Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
- В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекачивание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3—4 м.
- Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив. т. е, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекачивают мячи по полу первым номерам.
- Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обоим двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.
- Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.
- Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.

- Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.
- Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
- Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
- Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,
- Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
- Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
- Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,
- Ведение мяча на месте.
- Ведение мяча вокруг туловища.
- Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.
- Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
- Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
- Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.
- Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.
- Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.
- Броски мяча в цель через натянутую веревку.
- Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

6. Специальная подготовка

- Рывок за мячом

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время.

- Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

- Пушбол

Эта игра получила свое название от английских слов «пути» и «бол», что означает «толкать мяч». Популярны два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. В каждой команде -- от трех до пяти человек.

Правила игры. Шарик подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с шаром в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае шар передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.

Цель: формирование умения быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

Оборудование: мячи, мел, свисток.

Описание: на игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2-3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1-1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч. По сигналу учителя или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй – третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч учителю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч учителю.