

Учебно-тренировочное занятие по футболу в объединении по интересам «Играем в футбол» (2 – 4 классы)

Александр Вячеславович Чайко,
учитель физической культуры и здоровья
высшей квалификационной категории
Круповской средней школы
Лидского района

На занятии по теме «Футбол. Ведение, передача мяча, удары мячом в створ ворот» используются различные методы, приемы и принципы обучения детей техническим приемам игры. Индивидуальная и парная работа, метод личного показа упражнения, дифференцированный подход в обучении, наглядный метод, а также принципы доступности, систематичности и последовательности активизируют познавательный процесс и способствуют получению знаний, формированию умений и навыков.

Тема: Футбол. Ведение, передача мяча, удары мячом в створ ворот.

Цель: совершенствование навыков игры в футбол.

Задачи:

- учить правильному выполнению ведения, передач, ударов по мячу; применение приемов в процессе двухсторонней игры;
- развивать координационные способности, внимание, быстроту, сообразительность, силу, общую выносливость через ОФП, двухстороннюю игру;
- воспитывать интерес к игре в футбол, взаимопомощь, общительность, дружеские отношения в процессе игры.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи футбольные № 4, стойки для обводки, футбольные ворота, конусы.

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение. Сообщение задач занятия.	0,5	В шеренгу по одному. Следить за осанкой.

Подготовительный 10 –12 минут	2. Строевые упражнения	1	
	3. Ходьба: – обычная; – на носках; – на пятках; – в полуприседе; – в приседе.	2	В обход налево по залу марш. Руки вверх. Руки за голову. Руки вперед. Руки на колени.
	4. Бег: – медленный; – приставными шагами; – спиной вперед; – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени; – на прямых ногах.	4	Правым и левым боком. Руки перед собой. Руки на ягодицах. Руки за голову.
	5. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении (4) и на месте (6)	4	На 7–8 повторов.
	6. Подвижная игра «Чай-чай – выручай!»	2	Следить за правилами безопасного поведения.
Основной 28–30 минут	1. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы в два касания.	3	В процессе занятия обращаем внимание на ошибки и исправляем их.
	2. Ведения мяча левой и правой ногой с обводкой партнера.	3	Метод показа, рассказа.
	3. Удары мяча передней частью головы (лбом) в парах с набрасыванием мяча друг другу поочередно.	2	Показ правильного выполнения личным примером.
	4. Ведение мяча с последующим ударом в створ	6	Индивидуальный подход.

	ворот внутренним подъемом стопы.		
	5. Двухсторонняя учебная игра	15	Делимся на 3 команды.
Заключительный 3 минуты	1. Упражнения на расслабление, на внимание, на растягивание.	1	Что было трудно? На что необходимо обратить внимание? Чем понравилось занятие?
	2. Подведение итогов занятия.	1	
	3. Рефлексия	1	

Литература

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М. : ФиС, 1999.- 167с.
2. Лалаков Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций. – Омск, 2000. – 198с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М. : 2009. – 218 с.