

Внеклассные занятия по футболу

Полозов В.В.

Учитель физической культуры

МБОУ Некрасовская СОШ

Для организации занятий физической культурой необходимо рационально использовать внеклассную и спортивно-массовую работу. Одной из эффективных форм могут быть занятия по футболу. Организовав, занятия к ним можно привлечь всех желающих, независимо от их умений и навыков, двигательных способностей.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья
2. Повышение уровня физической подготовленности
3. Разучивание и совершенствование элементов техники игры в футбол
4. Формирование потребности в самостоятельных занятиях
5. Воспитание интереса к футболу.

Занятия надо проводить комплексно: общая физическая подготовка, техническая подготовка. Надо игровыми методами повысить физическую подготовленность учащихся. На каждом занятии 60-70% времени отводить развитию одного двигательного качества.

На первом занятии разучиваются технические приемы игры, на втором развивать скоростные качества, на третьем - скоростно-силовые, на четвертом - общую выносливость. Пятое занятие надо делать комбинированным.

Обязательно на каждом занятии надо включать игру.

Для проведения занятий надо достаточное количество инвентаря, как минимум 1 мяч на двух учеников (для упражнений в парах)

В работе используется групповой, фронтальный, круговой, поточный, посменный, индивидуальный методы.

Вопрос дозирования нагрузок очень важен. Нагрузки нужно увеличивать постепенно.

Занятие №1

Задачи

-разучить удары по неподвижному мячу с места внутренней частью стопы, внутренней частью подъема.

-разучить остановку мяча внутренней частью стопы, подошвой.

-развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса.

-обучать правилам во время игры.

1	Вводная часть	-Ходьба	По 1 мин
2	5 мин	-Медленный бег	3 мин
3	Основная часть	-бег спиной вперед	По 20 раз левой и правой ногой
	50мин	-скрестным шагом	По 20 раз левой и правой ногой
	Заключительная часть	-прыжки на левой ,правой ноге	По 20 раз каждой ногой (без отдыха)
	5мин	-жонглирование мячом	По 20 раз
		-удар с места по неподвижному мячу внутренней частью стопы	2 серии по 5-8раз с отдыхом в 1 мин
		-остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	2 серии по 3-5 раз с отдыхом 1мин
		-удар с места по неподвижному мячу внутренней частью подъема	20 мин
		-остановка мяча подошвой	
		-ведение мяча носком по 15м каждой ногой	
		-приседание на правой и левой ноге с опорой	
		-подтягивание на перекладине	
		-игра в двое ворот	
		-дыхательные упр. на расслабление	

Занятие №2

Задачи:

-Развивать скоростные качества, применяя специальные легкоатлетические упражнения, подвижные игры, футбольные игровые упражнения.

1	Вводная часть	-ходьба	Повтор 3 раза
2	10 мин	-бег медленный	-4 стойки, расстояние между ними-4м
3	Основная часть	-бег спиной вперед	-2раза
	45 мин.	-скрестными, приставными шагами	2 раза
	Заключительная часть	-ору	-2раза
	5мин	-жонглирование мячами	-3 раза
		-пробежать 15м с максимальной скоростью	-2 серии по 15 раз с отдыхом 1 мин.
		-возвращение в медленном темпе	-по 20 раз каждой ногой
		-эстафета (2-3 команды)	-обводка запрещена
		а)первые ведут мяч между стойками, возвращаются и передают мяч следующему	
		-пробежать 15м с высоким подниманием бедра	
		-пробежать 15м с захлестом голени	
		-бег с выбыванием из разных положений	
		-ведение мяча по прямой вдоль боковой линии.	
		-послать мяч вдоль ворот и вернуться назад	
		-пробежать 10м с максимальной скоростью и выполнить удар по мячу в цель	
		-сгибание и разгибание туловища	
		-удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу на дальность	
		-игра в двое ворот	
		-дыхательные упр. на расслабление	

Занятие №3

Задачи:

-развивать скоростно-силовые качества, применяя специальные и футбольные упражнения

-развивать силу мышц рук

1	Вводная часть 10мин	-ходьба	-2-3 мин
2	Основная часть 45 мин	-бег медленный	-2серии по 6 раз
3		-бег спиной вперед	-2 раза по 10 раз
		-скрестными, приставными шагами	2 серии по 10 раз
	Заключительная часть	-ору	-1мин
	5мин	-жонглирование мячами	-передачи мяча выполнять только впереди поперек поля
		-прыжки на скакалке	
		-Выпрыгивание вверх из положения полуприседа с махом руками	
		- вперед на левой ноге ,правой катить мяч	
		-наоборот	
		-прыжки вверх, отталкиваясь поочередно левой, правой ногой, обеими ногами. В прыжке выполнить удар головой по подвесному мячу	
		-бросок набивного мяча из-за головы	
		-прыжки через скамейку боком, отталкиваясь поочередно левой и правой ногой	
		-прыжки через скамейку ,отталкиваясь двумя ногами	
		-стоя лицом друг к другу по разным сторонам линии. Участники, опираясь ступнями и захватив друг друга за руки стараятся перетянуть партнера через линию	
		-игра	
		-дыхательные упр. на расслабление	

Занятие №4

Задачи:

-развивать общую выносливость в процессе игры в футбол, при проведении эстафет, подвижных игр.

-развивать силу мышц руки ног.

1	Вводная часть	-ходьба	8-10раз
2	7мин	-бег медленный	Посылает мяч ударом вперед и догоняет его
3	Основная часть	-бег спиной вперед	
	50мин	-скрестными, приставными шагами	
	Заключительная часть	-ору	-постоянно передвигаться по полю: выбор свободного места
		-жонглирование мячами	
		-прыжки на скакалке	
		-эстафета	
		а) ведение мяча по прямой	
		б) между стойками	
		в) прыжок через барьер	
		г) проползи под барьером, который находится через 2м после первого	
		-сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
		-жонглирование мячом	
		-Ч/б 3х10м	
		-сильные удары по мячу	
		-ведение мяча по прямой с ускорением	
		-игра	
		-дыхательные упр. на расслабление	

Занятие №5

Задачи:

- развивать скоростные, скоростно-силовые качества
- развивать силу мышц рук, ног, брюшного пресса.
- разучить технические приемы

1	Вводная часть	-ходьба	5мин(мяч не должен касаться земли)
2	7мин	-бег медленный	5 раз
3	Основная часть	-бег спиной вперед	4 раза
	50мин	-скрестными, приставными шагами	10раз
	Заключительная часть	-ору	10-15 раз
	3мин	-жонглирование мячами	15 раз
		-упражнения в парах	Передача мяча только низом
		-передача мяча и прием ногой, головой, грудью	
		-пробежать 10м с максимальной скоростью и выполнить удар по мячу	
		-ведение мяча между 4 стойками	
		-бросок набивного мяча 1кг из-за головы	
		-подтягивание на перекладине	
		-прыжки вверх с выполнением удара головой по подвешенному мячу	
		-ноги закреплены, руки за головой. Поднимание туловища	
		-игра	
		-дыхательные упр. на расслабление	