

Районный семинар по футболу для учителей физической культуры.

1. Теоретическая часть:

Футбол - самый популярный и самый востребованный вид спорта в широких родительских массах. Не мудрено – доступность к занятиям и пониманию этой игры весьма велика. Однако существует и сугубо практическая сторона целесообразности занятий футболом. Спортивные методисты отмечают, что футбол, особенно в раннем детстве, лучше, чем какой-либо другой вид развивает координацию и точность движений, хорошо формирует моторику ребёнка – причём это касается не только мальчиков, но и девочек. Эксперименты, проводившиеся в московских общеобразовательных школах, убедительно доказали положительное влияние футбола на физическое воспитание детей. В частности, даже отставшие от своих сверстниц в развитии девочки после полугода занятий футболом перестали испытывать затруднения в освоении программы по физкультуре, и даже более того – стали превосходить «обычных» девочек. А про мальчишек и говорить нечего – они всегда занимаются игрой в мяч с удовольствием и интересом.

О популярности футбола говорит и то что в последнее время появились его разновидности: мини-футбол, фutsal, пляжный футбол, футбол на болоте, школьный футбол. В Черемховском районе наиболее развит мини-футбол, на основании этого разберём этот вид подробнее.



2. Практическая часть:

Подготовительная часть - 10 минут

-медленный бег

-упражнения в ходьбе

-«мельница»

-выпады

-эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств

| отжимания Δ тараканий бег Δ ходьба в приседе Δ ускорение →

| поднос ног к груди Δ спиной вперёд Δ прыжками Δ ускорение →

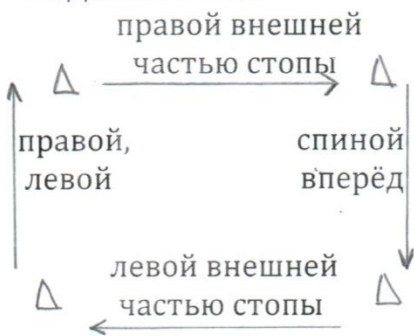
-специальные упр. для развития координации, ловкости



Основная часть - 50 минут

-свободная практика(для начинающих жонглирование, поднятие мяча с земли с жонглированием, финты, ведение с ускорениями и разворотами)

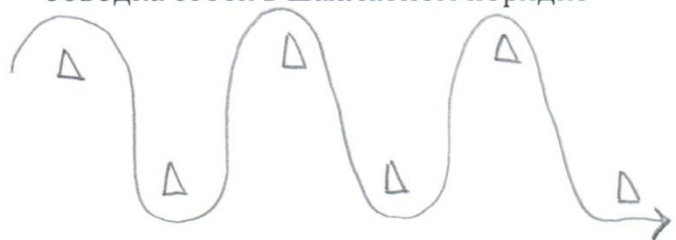
-ведение мяча



обводка стоек по прямой



обводка стоек в шахматном порядке



-передачи и остановка мяча

- 1)в парах на месте с остановкой(правой, левой)
- 2)в парах на месте с остановкой и уходом в сторону
- 3)в парах с ведением до половины и передачей
- 4)в парах с ведением вокруг партнёра и передачей
- 5)передачи в касание

-удары

- 1)с места внутренней частью (правой, левой)
- 2)с места серединой подъёма (правой, левой)
- 3)в движении

-финты

- 1)ложный удар
- 2)ложная остановка
- 3)показ левой, уход вправо
- 4)показ левой, правой, левой, уход вправо
- 5)финт «Зидана»

-совершенствование технических элементов игры

- 1)передачи в парах в движении
- 2)передачи в тройках
- 3)передачи в четвёрках
- 4)передачи с челночным бегом
- 5)обводка стоек с ударом по воротам
- 6)ведение ,обводка стоек, передача, удар по воротам
- 7)удары после трёх передач в касание
- 8)ведение с показом левой, уход вправо
- 9)упражнения с разворотами, замахами, показ левой уход вправо
- 10)открывание на свободное место и получением мяча
- 11)упражнение «квадрат» 4*2

Заключительная часть -3 минуты

Упражнения на внимание

- подкинуть мяч, приседание, поймать мяч
- подкинуть мяч, прыжок 180 градусов, поймать мяч
- подкинуть мяч, отжимание, поймать мяч.