

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Куйтунская районная детская юношеская спортивная школа
665302 Иркутская область, р.п. Куйтун, ул. Карла Маркса, д.36 «А»,
Электронный адрес: sportkn@mail.ru, Сайт: <https://sportkn.ru>

«ПРИНЯТА»
На педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 21 от 09.02.2022 г



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
И.В. Ромадинова
Приказ № 22 от 09.02.2022 г



**Методическая разработка
по виду спорта «футбол»
по теме: «Современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного
проведения учебно-тренировочных занятий по мини-футболу в ДЮСШ»**

Автор программы:
Оберемок Дмитрий Николаевич,
тренер-преподаватель
по футболу

р.п. Куйтун, 2022

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| Современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного проведения учебно-тренировочных занятий по мини- футболу в ДЮСШ..... | 3 |
| Конспект занятия..... | 7 |
| Заключение..... | 12 |
| Литература | 13 |

Введение

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спорт. До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Весь процесс многолетних занятий футболом включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности футболиста в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного проведения учебно-тренировочных занятий по мини- футболу в ДЮСШ.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении детей.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям футболом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот

период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие футболистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на

весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в футбол – процесс сложный и длительный. Занимающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно–тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки футболистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

**План – конспект
учебно-тренировочного занятия по футболу №1**

Задачи тренировки:

- 1.Сообщить знания о физиологической значимости тренировки.
- 2.Совершенствовать удары по мячу ногой, удары головой, остановка мяча.
- 3.Продолжить обучение ударам по воротам и передач мяча.
4. Развитие быстроты и ловкости.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: ноутбук, проектор, фишки, мячи, секундомер, свисток, манишки.

Применяемые методы и приемы:

1. Исследовательский метод.
2. Иллюстративный метод.
3. Игровой метод.
4. Беседа.
5. Практическая работа.

Формы работы: работа в группе, команде.

Технологии: здоровьезберегающая, информационно-коммуникативная.

Применение на тренировке здоровьесберегающей технологии:

1. Частая смена видов деятельности;
2. контроль физического состояния детей в начале и конце занятия;
3. дифференцированный подход к выполнению упражнений обучающимися.

Применение на тренировке ИКТ при просмотре презентации на тему:

«Физиологическая значимость спортивной тренировки».

Занятие подготовил и провел тренер-преподаватель Оберемок Д.М.

Ход учебно-тренировочного занятия

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|--------------------|---|
| I | Подготовительная часть. | 25 мин | |
| | Просмотр презентации. | 8 мин | Ответы на вопросы по ходу презентации. |
| | Построение. Объяснение задач занятия. | 1 мин | «Равняйсь!», «Смирно!» |
| | 1.Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, выпадами вперед, в сторону, спортивная ходьба. 2.Бег с изменением темпа, спиной вперед, с поворотами кругом, прыжками через партнера, с кувырками. 3. ОРУ с футбольными мячами: | 1 мин 2 мин | С различными исходными положениями рук. Выполнять строго по сигналу тренера. |
| | а) И.П. – ноги врозь, мяч права. Из положения согнувшись ноги врозь | 13 мин | |

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| | <p>передача мяча восьмеркой между ног;</p> <p>б) И.П. – ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Броски и ловля мяча двумя руками, подброшенного вверх, стоя на месте.</p> <p>в) то же, но с поворотом на 180°</p> <p>г) И.П. – упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. 1- поднять ноги, 2-согнуть, 3-выпрямить, 4-вернуться в и.п.</p> <p>д) И.П. –упор сидя сзади, мяч у стопы правой ноги. 1- перенести ноги вправо, 2- вернуться в И.П.</p> <p>е) И.П. – мяч зажат между ступнями ног. 1-10 прыжки на двух вперед, 11-20 – то же, назад. 4. Эстафета с обеганием одной стойки.</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 раз</p> <p>3 раза</p> | <p>Следить за правильным дыханием.</p> <p>Стараться не выронить мяч.</p> <p>Стойки располагаются в 10-12 м от линии старта. 1- вариант – бег спиной вперед, 2-вариант – с вызовом номера.</p> |
| II | Основная часть | 55 мин | |
| | Совершенствовать удары по мячу ногой, удары головой, остановка мяча. | | |
| | Передача мяча партнеру и рывок в штрафную площадку для игры в «стенку» - удар по воротам. | 8мин | На исходную позицию – возвращение шагом. |
| | Произвольное жонглирование мячом. | 2 мин | Активный отдых. |

| | | | |
|------------|--|---------------|---|
| | Передача мяча в парах в 1-2 касания и ударом по воротам. | 8 мин | Возвращение на исходное положение за 45 сек. |
| | Произвольное жонглирование мячом. | 2 мин | Активный отдых. |
| | Упражнения в парах. Игрок А набрасывает мяч игроку Б, который ударом головы в прыжке возвращает его обратно. | 6 мин | Через 3 мин. Смена ролей. |
| | Удары по воротам. | 10 раз | Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| | Игровое упражнение: 6×6 (на 2/3 поля) | 29 мин | Задача атакующей команды быстрее нанести завершающий удар по воротам. |
| III | Заключительная часть | 10 мин | |
| | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5 мин | 50-100 м |
| | Построение | 2 мин | Подведение итогов. |
| | Рефлексия | 3 мин | Приём высказывания. Обучающиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске: • сегодня я узнал... • было интересно... • было трудно... и т.д. |

План – конспект
учебно-тренировочного занятия по футболу №2

Задачи:

1. Закрепить технику отбора мяча в движении.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Применяемые методы и приемы:

1. Исследовательский метод.

2. Игровой метод.

3. Беседа.

4. Практическая работа.

Формы работы: работа в группе, команде.

Технологии: здоровьесберегающая, информационно-коммуникативная.

Применение на тренировке здоровьесберегающей технологии:

1. Частая смена видов деятельности;

2. контроль физического состояния детей в начале и конце занятия;

3. дифференцированный подход к выполнению упражнений обучающимися.

Занятие подготовил и провел тренер-преподаватель Оберемок Д.М.

Ход учебно-тренировочного занятия

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|----------------|--|
| | Вводная часть | 6 мин | |
| | Объяснение задач занятия | 6 мин | |
| I | Подготовительная часть | 30 мин | |
| | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| II | Основная часть | 120 мин | |
| | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 20 мин | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| | Жонглирование мячом | 10 мин | В парах: головой, ногами |
| | Передача мяча в парах | 10 мин | В парах |
| | Передачи в тройках | 10 мин | Бедро, грудь, голова |
| | Удары по воротам | 20 раз | Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| | Длинная передача | 20 мин | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| | Игровое упражнение 7x7 | 30мин | 2-3 касания |
| III | Заключительная часть | 25 мин | |
| | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5 мин | 50-100 м |
| | Построение | | |
| | Подведение итогов | 9 мин | |

**План – конспект
учебно-тренировочного занятия по футболу №3**

Задачи:

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Применяемые методы и приемы:

1. Исследовательский метод.
2. Игровой метод.
3. Беседа.
4. Практическая работа.

Формы работы: работа в группе, команде.

Технологии: здоровьесберегающая, информационно-коммуникативная.

Применение на тренировке здоровьесберегающей технологии:

1. Частая смена видов деятельности;
2. контроль физического состояния детей в начале и конце занятия;
3. дифференцированный подход к выполнению упражнений обучающимися.

Занятие подготовил и провел тренер-преподаватель Оберемок Д.М.

Ход учебно-тренировочного занятия

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|----------------|--|
| | Вводная часть | 6 мин | |
| | Объяснение задач занятия | 6 мин | |
| I | Подготовительная часть | 30 мин | |
| | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| II | Основная часть | 120 мин | |
| | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 20 мин | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| | Жонглирование мячом | 10 мин | В парах: головой, ногами |
| | Передача мяча в парах | 10 мин | В парах |
| | Передачи в тройках | 10 мин | Бедро, грудь, голова |
| | Удары по воротам | 20 раз | Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| | Длинная передача | 20 мин | На грудь, бедро, подъёмом стопы. |

| | | | |
|------------|--|---------------|---|
| | | | Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| | Игровое упражнение 7x7 | 30мин | 2-3 касания |
| III | Заключительная часть | 25 мин | |
| | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5 мин | 50-100 м |
| | Построение | | |
| | Подведение итогов | 9 мин | |
| | Рефлексия | 10 мин | |

Заключение

На современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки вообще и в футболе, в частности, разработано большое количество методических рекомендаций по всем разделам физической подготовки. Однако анализ эффективности соревновательной деятельности команд различного уровня показывает, что их реализация не обеспечивает должной базы для проявления технико-тактического мастерства футболистов в игре. Поэтому необходимо выделение приоритетных направлений развития физических качеств для обеспечения игровой активности и надежности техники на всех этапах подготовки футболистов.

Педагогические технологии играют важнейшую роль в повышении эффективности соревновательной деятельности в течение всей. Для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности.

На этапе начальной подготовки футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где педагогические технологии и методы включаются в тренировочный процесс.

Литература

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. - М.: ФиС, 1962.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов.- М.: «ФОН», 1997.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., ФиС, 1978.
5. Гриндлер К.Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. - М.: ФиС, 1976.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
7. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М., ФОН, 1995.
8. Лаптев А.П. Режим футболиста. 2-е изд., доп. - М.: ФиС, 1986.
9. Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. - Малаховка, 1997.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
11. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. - М.: ФиС, 1982.