

# Упражнения на развитие быстроты на уроках по футболу у обучающихся 5-8 классов

Докладчик: Айтмагамбетов М.Т.,  
учитель физической культуры МБОУ «Новостроевская СОШ»



# Актуальность

- ❖ В 2017-2018 учебном году в МБОУ «Новостроевская СОШ» в рамках внеурочной деятельности был введен курс спортивно-оздоровительной направленности «Футбол» у обучающихся 5-8 классов
- ❖ Это была единственная возможность заниматься данным видом спорта в поселке Новостройка





# Оказали помощь



МБОУ «Березовская СОШ»



МБУ «ЦФКиС» КМО





*Задачей* в 2020-2021 учебном году стоит внедрение комплекса упражнений на развитие быстроты, изучаемые в курсе внеурочной деятельности, в уроки физкультуры в рамках изучения модуля «Футбол»



# **Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.**

Данное качество проявляется в скорости передвижения, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.



# В комплекс показателей быстроты ВХОДЯТ:

- ❖ стартовая скорость,
- ❖ быстрота бега,
- ❖ быстрота оценки сложившейся на поле ситуации,
- ❖ быстрота тактического мышления.



Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин).

Основа – упра  
предельной инт

ые с максимальной  
ие 10-15 с.



# Виды упражнений

1. С футбольным мячом
2. Смешанные
3. Беговые
4. Специфические для футбола
5. Упражнения с мячом, выполняемые с партнерами или в группах
6. Силовые и скоростно-силовые



# Упражнения с футбольным мячом

- Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.
- Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.
- Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5–6 шагов в сторону. Выполнить 5–6 таких ускорений.



# Смешанные упражнения (примеры)

- Быстрое ведение мяча 20-30м – удар в заданную треть ворот.
- Обводка стоек (4-5 стоек) – удар по воротам – на время.
- Ведение мяча 20-30м, обводка стоек (4-5 штук) – длинная передача партнеру – на время.



# Беговые упражнения (примеры)

- Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.
- Бег с резкими остановками по сигналу.
- Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
- Старты из различных положений (лежа, стоя на коленях, боком или спиной в сторону старта, после выполнения кувырка вперед и пр.)



# Специфические для футбола упражнения(примеры)

- Быстрое освобождение от персональной опеки – игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует “противник”, по сигналу учителя игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.
- Группой учащихся (без мяча) выполняются упражнения: “создание искусственного офсайда – по отношению к команде противника”, “избежание создания офсайда – по отношению к своей команде”, “быстрое построение (перестроение) линии защиты (нападения)”.



# Упражнения с мячом, выполняемые с партнерами или в группах (примеры)

Четыре ученика становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу ученики резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также “воровать” чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего.



# Силовые и скоростно-силовые упражнения (примеры)

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Приседания на одной ноге с отягощением и без него
- Прыжки с места в длину с одной ноги
- Прыжки через препятствия (барьеры) на одной и обеих ногах.
- Выпрыгивание из глубокого приседа



Занятие футболом способствует гармоничному развитию человека.

Невозможно достигнуть каких-либо заметных успехов в этой игре, не обладая хорошими физическими кондициями (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость), способностью быстро ориентироваться и принимать верные решения в сложных ситуациях, чувством коллектива.



На данный момент команда «Новостройка» по футболу является победителем и призером муниципальных соревнований, участником городских лиг г. Кемерово и областных турниров



**Спасибо за внимание!**

