

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Волоконовского района Белгородской области»

# Доклад

Уроки футбола, младшие школьники

Тренер-преподаватель  
отделения футбола  
Данилов В.И.

п. Пятницкое

2013 год

Уроки физической культуры, на которых осваиваются приемы техники футбола, могут вызвать большой интерес у учащихся различного возраста – как у мальчиков, так и у девочек.

Упражнения с элементами футбола доступны для учащихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

В начальной школе это упражнения, основанные на естественной координации движений в беге, прыжках и основных приемах техники футбола: ведении и передачах мяча. В среднем и старшем возрасте учащиеся способны осваивать более сложные технико-тактические действия, выполнять передачи мяча ударом головой, скоростное ведение мяча в условиях сопротивления соперника и т.д. Стремление к победе в соревновательных упражнениях с футбольным мячом может служить побудительным мотивом для совершенствования учащимися физической и специальной подготовки в самостоятельных занятиях и во время выполнения домашних заданий.

Предлагаемый учебный материал дает возможность учителю реализовать двигательный и воспитательный потенциал футбола на уроках физической культуры. Упражнения с элементами футбола можно применять на таких уроках в образовательных учреждениях различного типа, в том числе как вариативную часть авторской программы, основанной на одном виде спорта (футболе).

Мы предлагаем три блока упражнений и игр: для начальной, средней и старшей возрастной групп (I-IV, V-IX и X-XI классы). Для каждого блока упражнений определяются задачи по формированию знаний и умений, а также направленность этих упражнений на воспитание физических качеств. В упражнениях указываются базовые элементы, а методические указания акцентируют внимание учащихся на освоение этих элементов.

В предлагаемом учебном материале по футболу мы реализуем методическое положение о базовых элементах техники спортивных игр. Данное методическое положение было опубликовано в журнале «Физическая культура в школе» (№ 3, 2001 г.).

Базовыми элементами мы считаем те части движения или их характеристики, которые определяют успешность выполнения целого движения. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направление движений различных частей тела, их согласованность и динамика. На уроках формируются знания и осваиваются в первую очередь базовые элементы футбола.

Детали техники школьники разучивают в различных формах, в зависимости от наличия времени: на уроках, в самостоятельных и в секционных занятиях, в процессе выполнения домашних заданий.

**В I-IV классах** основным средством физического развития являются подвижные игры. Учащиеся приобретают двигательный опыт и осваивают действия с естественной координацией движений (бег, прыжки, метания мячей различных размеров). Такие игры способствуют овладению бегом с изменением скорости, направления движения, со стартовым ускорением. В данном возрасте можно обучать детей некоторым приемам игры в футбол. Это - удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, с разбега, по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней стороной стопы, носком по прямой, по дуге, обводка стоек; удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу на точность (в цель).

Во II классе можно применять игры, в которых требуются согласованные действия в парах, в небольших группах. Это дает возможность рекомендовать для занятий с второклассниками командные игры и игры с элементами футбола.

В учебном материале должны быть эстафеты, включающие в себя различные способы передвижений, ведение, передачи и остановки мяча. Естественная координация движений совершенствуется в следующих подвижных играх: «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Невод», «Вызов номеров», «День и ночь», «Салки», «Третий лишний», «Мяч среднему», «Охота на зайцев», «Кто быстрее», «Бой петухов», «За мячом соперника», «Мячом в цель».

В IV классе на занятиях используют игру в футбол по упрощенным правилам.

Учащиеся получают представление о том, как правильно выполнять приемы техники футбола, и выполняют соответствующие упражнения для обучения данным приемам, основу которых составляют следующие базовые элементы.

*Удар по мячу внутренней стороной стопы.* Базовым элементом здесь являются постановка опорной ноги в 10-12 см сзади-сбоку от мяча и положение стопы бьющей ноги - стопа развернута под углом 90° по отношению к мячу.

*Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.* Базовым элементом остановки мяча служит уступающее движение стопы и ноги в целом.

*Ведение мяча внутренней стороной стопы и носком.* Базовым элементом ведения мяча является положение стопы в момент контакта ее с мячом.

**Упражнения для обучения техническим приемам игры в футбол таковы.**

*Удар по мячу внутренней стороной стопы.* 1. С шагом и постановкой опорной ноги имитация удара с поворотом стопы бьющей ноги на 90°.

2. Выполнять удары по неподвижному мячу с места внутренней стороной стопы. Упражнения выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

3. Выполнять удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или нескольких шагов.

4. Выполнять передачи мяча в парах с разбега таким образом, чтобы мяч после передачи проходил через ворота шириной 1 м. Расстояние между партнерами 10-12 м.

5. Выполнять удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м после разбега.

6. Послать мяч вперед и, догнав мяч, нанести удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

7. Выполнять удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнера)

*Остановка мяча внутренней стороной стопы.* 1. Выполнить имитацию остановки - стопа ноги, останавливающей мяч, развернута кнаружи на 90°, носок несколько приподнят.

2. Выполнить серию остановок мяча после его передач партнером. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги.

3. С 5-6 м направить мяч низом в стену и остановить его после отскока. Остановку мяча выполнять поочередно левой и правой ногой.

4. Выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы после передач партнера

*Остановка мяча подошвой.* 1. Выполнить серию остановок мяча после собственного подбрасывания. Стопа накрывает мяч в момент соприкосновения его с поверхностью поля, носок приподнят, пятка опущена. В момент соприкосновения мяча с подошвой нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах.

2. Выполнять остановки мяча подошвой после набрасывания мяча партнером, стоящим  
напротив.

3. Выполнять остановки подошвой катящегося навстречу мяча после передач партнера.

4. Выполнять остановки мяча подошвой после отскока его от стены после собственных передач.

*Ведение мяча внутренней стороной стопы, носком.* 1. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы, носком, поочередно левой и правой ногой подбивая мяч. Выполнять ведение шагом, затем ускорить движение.

2. Выполнять ведение мяча по «коридор» шириной 1 м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Постепенно уменьшать ширину «коридора» до 50 см.

3. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы, ведя мяч по кругу радиусом 1-2 м правой ногой влево, левой ногой вправо.

4. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы или носком по прямой и с изменением направления, постепенно увеличивая скорость движения.

5. На площадке устанавливают несколько ориентиров. Выполнять ведение мяча, поочередно обводя каждый ориентир справа или слева по кругу.

*Упражнения для совершенствования передач, остановок, ведения мяча.* 1. Остановки и передачи мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м во встречную колонну.

2. Ведение и передача мяча. После ведения мяча по прямой выполнить передачу на 8-10 м во встречную колонну.

3. Удары мяча в цель после его ведения. Удар выполнять с 10-12 м в цель на стене. Целью может быть нарисованный круг, квадрат или гимнастический обруч.

4. Передачи и остановки мяча. Остановку выполнять одной ногой, передачу - другой (на расстояние 8-10 м).

5. Передачи и остановки мяча в круге. Игрок в центре круга поочередно выполняет передачи мяча своим партнерам. После остановки мяча они возвращают мяч водящему. Передачи и остановки мяча выполнять внутренней частью стопы.

6. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м. Перемещаться надо во встречные колонны.

7. Передачи игроку, который перемещается вправо и влево. Упражнение выполнять двумя мячами (рис. 1).

8. Ведение мяча по кругу в «коридоре» между двумя концентрическими окружностями радиусом 10 и 9 м. Постепенно увеличивать скорость движения (рис. 2).

9. То же на быстроту. Ведение мяча начинают два игрока, стоящие в круговом «коридоре» напротив друг друга (см. рис. 2). Задача - догнать игрока-соперника, не выходя из «коридора».

10. Несколько игроков выполняют ведение мяча на ограниченной площадке, меняя направление. Постепенно уменьшать размеры площадки.

Мини-футбол- один из лучших способов физического развития детей. В младшем школьном возрасте у детей наблюдается максимальный прирост в развитии таких физических качеств как координация и благоприятный период развития такого физического качества как скорость. Через обучение детей мини-футболу мы можем воздействовать на развитие этих качеств. В это период связь между преподавателем и ребенком должна строиться следующим образом

Ребенок	Преподаватель
<p>Физически: обладает физическими способностями, которые можно отделить одну от другой;</p> <p>Психологически: не осознает, что и как делает, а понимает действие в целом.</p>	<p>Работает над координацией, двигательными способностями, ловкостью другими физическими качествами;</p> <p>Опирается при обучении на действия ребенка, старается, чтобы тот замечал их особенности, ощущал, что он делает, и на основе своих ощущений совершенствовал их;</p>
<p>Целиком и полностью вовлекается в игру: игра его захватывает, он живет тем во что играет.</p>	<p>Выбирает игру в зависимости от того, чему хочет научить;</p> <p>Использует потребность ребенка в движении. Во время урока необходимо чтобы ребенок был активен, чтобы он открывал для себя новые возможности выполнения тех или иных действий, чувствовал их и запоминал. На активных действиях строиться умение приспосабливаться к возникающим ситуациям;</p>
<p>Размышляет через свои ощущения и прошлый опыт;</p>	<p>Если ребенок будет пассивно выполнять движения он превратится в наблюдателя или просто инструмент выполнения того или иного приема;</p>
<p>Прогрессирует и развивается постепенно:</p> <p>7-8 лет: ребенок считает себя центром вселенной, мяч воспринимает исключительно как свою собственность</p>	<p>Подкрепляет это его мнение о себе, приободряет его;</p> <p>Дает ребенку играть с мячом как можно чаще( работа над индивидуальной техникой);</p> <p>Наличие у каждого ребенка мяча необходимо;</p>
<p>9-10 лет: требует признания себя другими; стремиться объединить свои усилия с другими и делает это.</p>	<p>Вводит игры с передачами мяча;</p> <p>Способствует признанию игроками друг друга;</p>

	Наличие в играх « партнеров» и «соперников» способствует овладению взаимодействием, коллективной игрой и противодействием сопернику.
--	--

Мини-футбол в этом возрасте является одним из самых эффективных средств физического воспитания школьников.

С первых уроков обучения максимум времени надо уделять обучению техническим действиям- основе любой игры. Методы обучения- повторный и игровой. Повторный метод обучения при индивидуальном и групповом способе позволит обучить детей выполнению техническим действиям и позволит преподавателю уделить максимум времени исправлению ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения мы должны добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий- чем выше скорость движения тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям в этом возрасте надо с максимально частой сменой упражнений- монотонной и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные- чем чаще менять условия выполнения упражнения тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям и применять те технические действия которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально. Преподаватель может предложить свои способы решения- но ребенок должен сам стараться находить те пути решения которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру. Учебная игра проводится по правилам изучаемой игры, проводить игру необходимо в неполных составах-1х1 или 2х2 на маленьких площадках что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом ребенок в этом возрасте еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в неполных состав позволит не только совершенствовать



технические действия но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям- что в последствии позволит эффективнее решать образовательные задачи по обучению спортивной игре.

Однако не только техническая подготовка решает все вопросы обучения спортивным играм. Без должной физической подготовленности овладение техническими действиями будет очень затруднено. Мини-футбол требует от ребенка всесторонней физической подготовленности. В этом возрасте максимальное внимание надо уделять развитию координации, ловкости и быстроты- так как именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития этих качеств. Поэтому подвижные игры надо применять на всех этапах обучения техническим действиям –причем игры применять с целью развития необходимых физических качеств. Очень эффективно применять подвижные игры в подготовительной части урока- в разминке. Игры полностью мобилизуют детей и дают необходимую физическую нагрузку подготавливая основные системы организма к работе. Кроме подвижных игр очень эффективно включение в разминку беговых упражнений направленных на координацию и технику бега. Разминка должна соответствовать решению поставленных на уроке задач. Игра в мини-футбол- это постоянное движение- поэтому очень эффективным будет проведение разминки в движении.

Обучение мини-футболу в начальной школе целесообразнее всего проводить в несколько этапов- ставя на каждом этапе обучения задачи которые соответствуют данному возрасту детей их физическому развитию и уровню технической оснащенности и психологической устойчивости. Наиболее оптимальным способом решения образовательных задач будет деление на следующие этапы подготовки:

I –этап-1класс. На данном этапе подготовки учитывая у детей установку на обучение и приобретение новых знаний будет одной из основных задач-привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой на уроке вообще и мини-футболом в урочной деятельности в частности. Рассказать и показать детям что мини-футбол является очень интересной и увлекательной игрой.

Обучение техники мини-футбола на данном этапе следует начать с обучения стоек и перемещений футболиста по площадке. Наиболее эффективными средствами обучения будут подвижные игры-«Салки», «Воробы и вороны», «День и ночь» и так далее. То есть те игры где много перемещений со сменой направления и скорости движения, остановок, обманных движений. В

процессе игр дети научатся правильному бегу, ориентации в пространстве относительно границы площадки и относительно других игроков. Во время игр говорить детям чтобы они использовали как можно больший арсенал способов перемещений или давать задания на использования только того или иного способа перемещения.

Следующим этап-работа с мячами. Так как на данном этапе мы закладываем фундамент для дальнейшей работы- этот этап должен пройти с максимальной эффективностью. Максимальное количество времени должно быть направлено на индивидуальную работу ребенка с мячом. В процесса работы с мячом очень полезны будут упражнения на месте с перекатами мяча подошвой вперед-назад влево- вправо не отрывая подошвы от мяча, причем эффективно будет использование резиновых мячей малого размера или мячей для большого тенниса- это эффективный способ добиться от ребенка так называемого «чувства мяча»-то есть научит ребенка чувствовать мяч стопой и управлять мячом поворотам стопы а не всей ногой что облегчит дальнейшее обучение ведению мяча. Следующими эффектными упражнениями будут упражнения с мячами на месте- прыжки через мяч, выпады через мяч, бег вокруг мяча, а так же можно предложить детям придумать самим и выполнить придуманные ими движения самостоятельно. Переходя на обучение ведения мяча в движении надо помнить что монотонная и однообразная работа очень утомляет детей в этом возрасте поэтому задания нужно максимально разнообразить-менять задания нужно каждые 3-4 минуты. Учитывать останавливать мяч надо подошвой -это наиболее просто способ остановки. По мере освоения детьми ведения мяча задания можно усложнять за счет увеличения скорости движения, изменения направления движения, уменьшения размеров площадки. Очень эффективным на данном этапе обучения будет применение подвижных игр с ведением мяча. Для достижения максимального эффекта в обучении ведению мяча большое количество времени надо уделить исправлению ошибок- как общих так и индивидуальных.

На данном этапе обучения наиболее целесообразным будет давать детям играть в мини-футбол двухстороннюю игру в неполных составах-1X1 или 2X2-это позволит детям наиболее эффективно освоить ведение и остановки мяча в игровых условиях выполняя конкретную задачу- забить как можно больше мячей в ворота соперника. При этом надо учитывать что обучение передачам на данном этапе обучения малоэффективно и трудновыполнимо в следствии возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

В развитии физических качеств большое количество времени надо уделить развитию ловкости и координации. Так как именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для их развития. Средствами для их развития могут являться подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, упражнения в лазании на гимнастической стенке.

На всем этом этапе надо помнить что главной задачей является не столько обучение и совершенствование технических действий сколько привитие ребенку интереса к занятиям мини-футболом.

II -2 класс. На этом этапе обучения совершенствуем изученные ранее технические действия и переходим к обучению передач мяча и ударов по воротам. Передачи мяча- основной компонент групповых и командных взаимодействий который очень сложен в обучении. На начальном этапе обучения по возможности надо больше работать индивидуально каждому ребенку с мячом, если такой возможности нет- то в парах, тройках. Уделять максимум времени исправлению ошибок- обращать внимание на постановку и правильную работу ног- выработать у детей устойчивый двигательный навык. По мере освоения двигательного действия можно добавлять передачи после перемещений без мяча и с мячом, менять расстояние между учениками и направление передач, предлагать выполнить передачу на точность между ног партнера или стойками. Для совершенствования передач подойдут подвижные игры где требуется попасть мячом в цель. Как во время обучения так и в процессе совершенствования надо требовать от детей чтобы во время выполнения передачи мяч двигался и не находился в статичном положении.

Удар по воротам- основной способ забить мяч в ворота соперника. Для того чтобы детям было интересно при обучении этому элементу- выполнять удары надо по воротам либо в какую-нибудь цель. Начинать обучения ударам с того что дети должны выполнять удары по мячу с набрасываемого самому себе мячу- при этом мяч всегда должен находиться ниже колена бьющей ноги. По мере освоения можно переходить к ударам по катящемуся мячу во время ведения и к ударам после передач мяча партнером. Для большей эмоциональности при совершенствовании можно применять подвижные игры и эстафеты с ведением мяча и ударами мяча по воротам и в цель.

Для совершенствования изученных технических действий интегрировано - эффективны подвижные игры и эстафеты - в них условия выполнения очень приближены к игровым по скорости выполнения и это даст учителю возможность оценить уровень подготовленности ребенка. Учебные игры на

этом этапе также целесообразнее проводить в формате 1x1 или 2x2 на маленьких площадках ( на половину спортивного зала).

III этап- 3 класс. На этом этапе продолжаем совершенствовать изученные технические действия. А также обучаем ведению передач мяча и ударам по воротам различными частями стопы. В этом этапе подготовки вводим больше игровых заданий и упражнений максимально приближенных к игре. Во время выполнения детьми заданий если того требует ситуация- останавливаем игру и показываем как правильно выполнять то или иное действие или то где должен находиться ребенок в зависимости от положения партнеров и мяча. Однако не смотря на то, что дети овладели в достаточном размере минимумом технических навыков на уроке для большего обучающего эффекта лучше работать над одним или двумя техническими действиями- это даст больший обучающий эффект. Учебные игры во время урока можно проводить уже в формате 2X2 на половину площадки или на всю площадку. Для совершенствования ведения мяча и передач можно применять игру в формате 1x2 на половину площадки, причем команды формировать лучше всего когда соперники равны или игрок играющий один сильнее двух игроков. Так как ученики уже достаточно технически оснащены- очень эффективно применение игрового и соревновательного методов в силу их высокой эмоциональности что вызывает дальнейший интерес к обучению у учащихся.

IV- этап-4 класс. Это переходной этап между начальной и средней школой. Этап совершенствования всех изученных технических действий. При этом на данном этапе надо добиться от учеников максимально правильного выполнения технических действий с максимально возможной скоростью. При этом подходить к детям надо дифференцированно- у каждого ребенка будет разный уровень технической оснащенности что обусловлено многими внешними и внутренними факторами. Основные методы применяемые на данном этапе- повторный, игровой и соревновательный. Учебные игры проводить можно в формате 2x2 и 3x3 с объяснением простейших тактических действий при игре в атаке и обороне. Очень полезны также игровые задания в неравных составах в формате 1x2,2x3.