

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
№292 с углубленным изучением математики

**Творческая разработка урока по физической
культуре на тему:**

«Методика обучения техническим приёмам игры в футбол».

Учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 292

Рыженкова Т.В.

Введение.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии - пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственный верный путь противодействия этому влиянию - правильная организация физического воспитания детей. В соответствии с особенностями современного общества, целью физического воспитания является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение детьми основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом необходима целенаправленная работа с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств. Основное средство изучения физической культуры – освоение ребёнком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребёнок заниматься в будущем.

На современном этапе развития общества недостаточно внимания уделяется содержанию развивающего обучения в теории и методике физического воспитания, не в полной мере реализована возможность содействовать естественному физическому развитию и его опережению в физическом воспитании школьников. Между тем, именно в системе развивающего обучения возможна значительная активизация умственного воспитания и личностного роста, основанного на взаимном развитии ученика и учителя.

Формирование мотивации к дальнейшему обучению, уровню здоровья детей начальных классов в процессе уроков физической культуры возможно посредством увеличения целенаправленной двигательной активности, деятельного подхода, через игровую мотивацию на основе подвижных видов спорта, в том числе футбола, ми-футбола.

I. Футбол, как комплексное физическое развитие школьников.

При обучении футболу очень важно учитывать комплекс индивидуальных свойств личности, морфофункциональные особенности учащихся, уровень развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), координационных способностей, способность к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению.

При традиционном обучении в школе игре в футбол основным методом является разучивание двигательного действия по частям: сначала отдельные элементы игры, а затем – их применение в игре. Дети первоначально усваивают предложенные им в готовом виде частные знания и умения и лишь затем переходят к их обобщению

(действия в игре). Если традиционное обучение пользуется путём перехода от частного к общему, то обучение на основе теории учебной деятельности построено путём перехода от общего к частному.

Анализ основных положений теории учебной деятельности показал, что в случае практического применения экспериментальной методики развивающего обучения игре в футбол школьников можно достичь хороших результатов педагогической деятельности. Рассмотрим экспериментальную методику.

Экспериментальная методика включает в себя три этапа:

Первый этап обучения – это формирование учебно-познавательных мотивов. От того, как и насколько будут сформированы учебно-познавательные мотивы, зависит качество обучения. Поэтому необходимо уже в начальной школе прививать школьникам интерес к данной игре. На первом этапе уместно дать ученикам возможность поиграть в мини-футбол, футбол по упрощённым правилам, футбол с меньшим количеством игроков на площадке, с ограничениями, объяснив им самые простые правила.

ПРАВИЛА

- Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.
- В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.
- Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

На втором этапе проводится обучение двигательным действиям через учебные действия и операции, посредством которых решается учебная задача. Например: ученик анализируя свои действия вспомнил, что после удара по мячу он вылетел за границы поля. Он выделил главные двигательные действия - ведение мяча и удар по мячу. Следовательно необходимо было изначально научиться взаимодействию стопы с мячом. Другой ученик после игры вспомнил, что удары по мячу можно нанести носком, внутренней частью стопы, внешней стороной стопы, подошвой, пяткой. С помощью учителя ученики пришли к выводу о том, что при ударе опорная нога смотрит носком вперед, полусогнута, выполнить замах (то есть отвести ногу назад), бьющая нога резко выпрямляется, носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча. Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы приподняты, пятка опущена.

Таким образом, разбирая ошибки, те или иные технические погрешности, ученики осваивали закономерности владения мячом, удары носком, внешней-внутренней частью стопы, подъёмом, остановки, ведения, благодаря чему осваивали более сложную технику, повышало прочность приобретённых навыков футбола.

На третьем этапе формируется умение переходить от ориентации к получению правильно результата, при решении конкретной задачи - к ориентации на правильность применения усвоенного общего способа действий. Ученики обобщают приобретённые двигательные умения и пробуют перенести их на другие виды двигательных действий. То есть после того как ученики, выполняя игровые упражнения, эстафеты освоили ведение мяча, основные удары по мячу, остановки, они могут применить эти действия в различных вариантах игры в футбол. Изначально ученики с удовольствием играют с большим (для фитнеса) мячом, при овладении тактико-техническими действиями можно использовать и мячи для большого тенниса, что улучшает чувство мяча, силу передачи, точность.

В начальной школе в учебную программу входят обучение ударам по воротам, игры с элементами футбола, то, начиная с 5-го по 11-е классы, в программе расписаны конкретные элементы техники игры в футбол. Необходимо стремиться научить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия, как с мячом, так и без него. В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приёмами, а именно:

- упражнения на ведение мяча правой, левой ногой внутренней и внешней частью стопы, подъёмом, подошвой;
- упражнение «школа» (учащиеся разбиваются в пары и выполняют отыгрыш мяча внутренней стороной стопы, подъёмом, приём мяча на бедро и отыгрыш определенной частью стопы, приём мяча на грудь);
- жонглирование мяча в парах и индивидуально;

- упражнения на приём мяча катящегося низом внутренней частью стопы, внешней частью стопы, подъёмом;
- упражнения на приём мяча летящего верхом на бедро, внутренней частью стопы, на подъём, на грудь;
- удары по стоящему мячу;
- удары по катящемуся мячу;
- финты футбола.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей и на совершенствование основных приёмов. Способ круговой тренировки помогает проработать все группы мышц, а также каждый отдельный элемент футбола, что положительно влияет на восприятие учащимися того или иного элемента футбола.

Например: 1 станция – передача мяча в парах внутренней частью стопы (1 мин);

2 станция – отыгрыш мяча в парах внутренней частью стопы(1 мин);

3 станция – жонглирование мяча (1 мин);

4 станция – упражнения на пресс с мячом, мяч заносим за голову (1 мин);

5 станция – приём мяча на бедро (1 мин);

6 станция – ведение мяча правой, левой ногой внутренней- внешней частью стопы между фишками (1 мин);

Целесообразно выполнять различные упражнения на внимание, на технику.

Например, в игре «Слушай сигнал» по свистку нужно бежать по площадке и вести мяч тем или иным способом, по второму свистку ученики останавливаются. Главная задача данного упражнения – не сталкиваться с другими игроками.

Игра «Контролируй удар». Учащиеся выстраиваются на линии старта, у каждого в ногах мяч. По свистку они начинают движение к противоположной линии поля и ведут перед собой мяч. Задача данного упражнения – контроль ведения мяча, контроль силы удара по мячу.

В игре «Кто дальше», учащиеся соревнуются на силу удара по мячу. Учащиеся делятся на команды, и в парах ставят мяч на линию. По свистку наносят удар по мячу, обговоренным ранее способом.

Упражнение «Маятник» помогает отработать технику удара внутренней стороной стопы. Учащийся кладёт мяч между ступнями ног. По свистку начинает не сильно касаться мяча боковой частью стопы, перемещая мяч от правой ноги к левой и обратно. Задача – продержать мяч как можно дольше, что бы он не выкатился за пределы стоп.

Задача моего урока:

- Обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.
- Обучение техники ведения мяча внутренней частью стопы, внешней частью стопы, подошвой.
- Развивать ловкость, быстроту, точность передач, координацию.
- Воспитать настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность.

Тип урока: обучающий.**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный, групповой.**Место проведения:** спортивный зал**Инвентарь и оборудование:** футбольные мячи, фишки.

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
I.	<i>Подготовительная часть</i> *построение *сдача рапорта *приветствие *сообщение задач урока *повороты на месте, ходьба на месте, ходьба строевым шагом по залу. <u>Ходьба по залу:</u> -на носках -на пятках -на внутренней стороне стопы -на внешней стороне стопы -в полуприсяде	12 мин 3 мин	В шеренгу Дежурный Напра-во! Нале-во! Кру-гом! Обратить внимание на осанку, соблюдать дистанцию

<p>-в полном присяде</p> <p><u>Бег по залу:</u></p> <p>-обычный бег</p> <p>-с захлёстыванием голени</p> <p>-с высоким подниманием бедра</p> <p>-скрестным шагом</p> <p>-спиной вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.</p>	<p>4 мин</p>	<p>Руки на поясе</p>
<p><u>ОРУ на месте с футбольным мячом:</u></p> <p>1. Наклон головы вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>И.П. мяч на уровне груди.</p> <p>1-вперед;</p> <p>2-назад;</p> <p>3-влево;</p> <p>4-вправо.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Руки в стороны</p>
<p>2. Выпрямление рук с мячом.</p> <p>И.П. мяч на уровне груди.</p> <p>1-выпрямление рук вперед;</p> <p>2-И.П.;</p> <p>3-выпрямление рук вперед;</p> <p>4-И.П.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Туловище назад не отклонять, спина прямая, локти в стороны не разводить</p>
<p>3. И.П. мяч в опущенных руках внизу</p> <p>1-2-3-4-круговое вращение мяча вокруг туловища</p> <p>4. И.П. мяч в руках перед грудью, локти в стороны.</p>	<p>8 раз</p>	
<p>1-3-поворот влево;</p> <p>2-4-поворот вправо;</p> <p>5. И.П.-мяч на уровне груди.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Точно в сторону, спина прямая</p>

	<p>1-3-наклон к левой ноге;</p> <p>2-4-наклон к правой ноге;</p> <p>6. И.П. мяч на уровне груди.</p> <p>1-касание мяча коленом левой ноги;</p> <p>2-касание мяча коленом левой ноги;</p> <p>3-наклон к левой ноге;</p> <p>4-наклон к правой ноге.</p> <p>7. И.П. мяч в руках перед грудью</p> <p>1-3-выпады левой ногой;</p> <p>2-4-выпады правой ногой;</p> <p>8. И.П. мяч в опущенных руках внизу</p> <p>1-руки вверх;</p> <p>2-глубокий вдох;</p> <p>3-руки вниз;</p> <p>4-выдох;</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Туловище назад не отклонять, спина прямая, руки согнуты в локтевых суставах.</p> <p>Спина прямая, руки с мячом точно вверх</p>
II.	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Рассказ</p> <p>2. Показ</p> <p>Удары подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой.</p>	<p>25 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих у игроков, как правило, слабо разворачивается стопа бьющей ноги, недостаточно отводится</p>

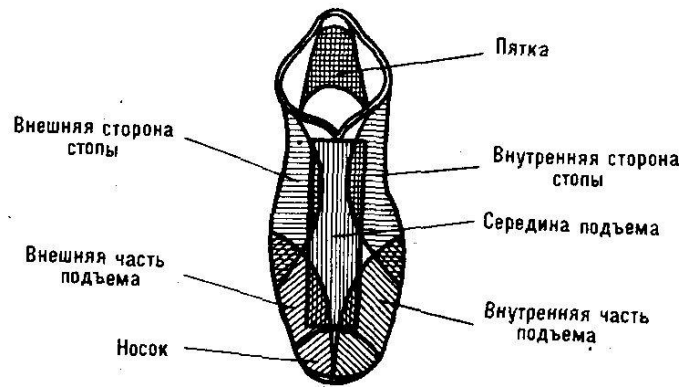
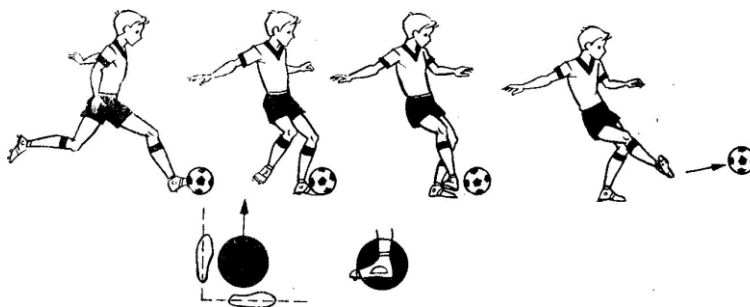


Рис. 117.
Ударная поверхность стопы

Начинать разучивание следует с удара внутренней стороной стопы.

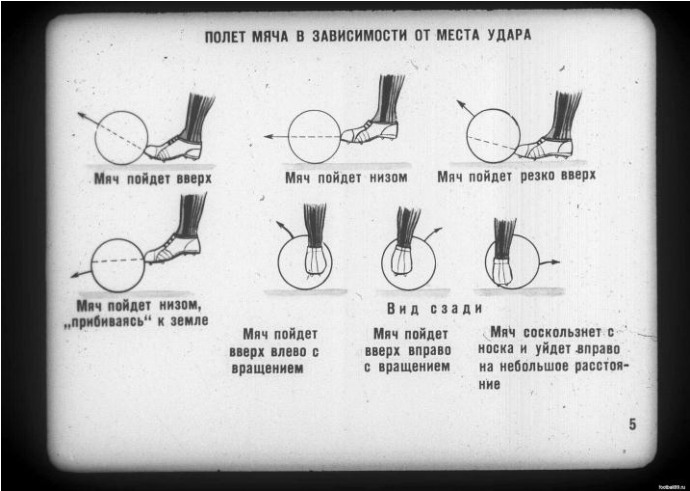




Этот удар очень часто используется в футболе, ведь он применяется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого и среднего расстояния. Он выполняется как с места, так и с разбега. Что бы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие. Запомните, что после удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом [МОЯ презентация футбол.ppt](#)

Упражнения:

назад бьющая нога при замахе, не всегда осуществляет проводку

3 мин

<ol style="list-style-type: none"> 1. Делимся по парам, располагаемся на расстоянии 5-6 м друг от друга. Выполняем передачу мяча внутренней стороной стопы партнёру и остановку подошвой 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. После 15-20 ударов по катящемуся мячу. 2. Делимся на четвёрки. Двое с мячом , двое напротив. Выполняем передачу мяча по катящемуся мячу партнёру, стоящему напротив. И Сами двигаемся в противоположную колонну. 3. На площадке ставим большой мяч. Соревнуемся, кто большее число раз попадёт в мячом с 8-9 метров. 4. Перестраиваемся в круг, в центре игрок с мячом. По часовой стрелке выполняет передачи последовательно по кругу, игроки стоящие без мяча, принимают мяч подошвой и отыгрывают ему обратно. 	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на постановку опорной ноги</p> <p>Удары наносить не на силу, а на точность и технически правильно</p> <p>Ноги согнуты в коленном суставе</p>
<p>Ведение мяча в футболе выполняется внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, носком.</p>  <p>В зависимости от того, каким местом стопы и куда коснётся мяча, такова и будет сила и точность удара. моя презентация футбол.ppt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе. Развернувшись вести мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью 	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ведение мяча выполняется внутренней стороной</p>

	<p>подъёма.</p>  <p>Рис. 53. Ведение мяча вправо внешней стороной подъёма правой ноги</p>  <p>Рис. 54. Ведение с толчком по мячу при начале шага. Атака противником слева затруднена</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, по свистку смена направления. 2. Ведение мяча во встречных колоннах. <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно 2. Ведение мяча с обводом шести стоек по прямой 3. Ведение мяча с обводом каждой стойки кругом 4. Челночный бег с ведением мяча 3*10м 	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>СТОПЫ</p>
III	<p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление мышц 2. Построение. Подведение итогов 3. Работа над ошибками 4. Организационный выход из зала 	<p>8 мин</p> <p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Отметить лучших учащихся, поговорить об ошибках того или иного элемента</p>

Пример данного урока можно использовать в разных вариациях. Можно добавлять «школу футбола», изменять эстафеты, в зависимости от подготовленности учащихся, подключать различные упражнения в парах, в тройках, в четвёрках, что воспитывает чувство коллективизма у ребят.

Заключение:

Школьники с удовольствием занимаются таким игровым видом спорта, как футбол.

В комплексном развитии школьников может совершенствовать функциональную деятельность организма, обеспечивать правильно физическое развитие, формировать положительные навыки и черты характера, стремление к достижению высокого результата. А также являться оптимальным средством развития у детей мышления, внимания, развития памяти, координации, чувства коллективизма. Особенно он может повлиять на решение кардинальной проблемы двигательной активности и здоровья подрастающего поколения в сложных климатических условиях.



[Футбол-4.mp4](#)