

УРОК З ФУТБОЛУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

*К.п.н., доцент Ю.В. Васьков,
вчитель-методист І.М. Пашков*

Харківський ОІППОМ

Згідно з положенням «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997—2002 роки» Міністерством освіти України футбол введено до програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів як обов'язкову дисципліну з першого по одинадцятий класи незалежно від статі. Це викликано тим, що футбол, з одного боку, є найпопулярнішою грою у нас в Україні, а з іншого — позитивно впливає на дитячий організм, його дихальну, м'язову та серцево-судинну системи.

Форма організації занять з футболу в школі

Головною формою організації занять футболу у школі є урок. Урок охоплює усі складові навчального процесу: методи і засоби, етапи засвоєння, їх послідовність та різноманітність поєднань. Урок фізичного виховання проводять тривалістю 45 або 90 хвилин у залі, на відкритих майданчиках чи футбольному полі. Учитель створює на уроці оптимальні умови для здійснення процесу фізичного розвитку. Заняття в спортивній секції школи також мають урочну форму.

Побудувати урок правильно і педагогічно грамотно — це насамперед раціонально використати відведений на нього час. Організація уроку повинна починатися ще до заняття і включає дотримання порядку в місцях переодягання, підготовку інвентарю, виконання черговими своїх обов'язків, тобто формування попередніх умов. Добра підготовка до уроку забезпечує високий рівень його проведення, створює позитивний емоційний фон, сприяє інтенсивній і плідній роботі.

Урок, як і інші форми занять фізичними вправами має три частини — підготовчу, основну та заключну.

Центральне місце в підготовчій частині уроку займає функціональна підготовка організму. Ця мета досягається за допомогою легко дозованих вправ, які не потребують тривалого часу на підготовку та виконання. Зміст підготовчої частини уроку повинен бути тісно пов'язаний з наступною діяльністю футболістів на полі.

Мета уроку досягається в його основній частині. Вона може мати кілька етапів. Найскладніші завдання, пов'язані з опануванням нового матеріалу, розв'язують на початку основної частини уроку. При цьому дотримуються такої послідовності: ознайомлення, деталізоване вивчення та вдосконалення.

У заключній частині уроку треба забезпечити направлене, поступове зниження функціональної

активності організму, для чого підбираються легко дозовані навантаження.

Основною формою організації занять з футболу для молодших учнів є комплексний урок.

Зі старшими учнями проводяться ще й тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній із тем навчальної програми (фізична підготовка, техніка, тактика).

На заняттях з футболу доцільно застосувати в комплексній організації такі методи: круговий і поточний (для навчання); ігровий і змагальний (для вдосконалення техніки; тактики і фізичної підготовки).

Комплексний урок — це заняття, на якому розв'язується кілька тренувальних завдань: а) фізична і технічна підготовка; б) фізична і тактична підготовка; в) технічна і тактична підготовка.

Слід пам'ятати, що в комплексних заняттях, найдоцільніших для дітей, треба чітко розподіляти розминку і розв'язання завдань з фізичної підготовки в основній частині.

У підготовчій частині використовують такі вправи: ходьбу і біг, загальнорозвиваючі без предметів та з м'ячами, з подолання комбінованої смуги перешкод, естафети, рухливі та спортивні ігри, елементи гри у футбол.

Основна частина уроку має передбачати навчання техніко-тактичним діям з обов'язковим закріпленням їх в іграх або ігрових вправах. При цьому основну частину бажано умовно розділити на чотири часові інтервали. Перший і третій з них відводяться на вивчення одного і того самого технічного прийому (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи), а другий і четвертий — на закріплення цього самого технічного прийому в ігрових вправах або навчальних двосторонніх іграх.

Недоцільно в основній частині уроку розв'язувати більше трьох поставлених завдань фізичної і тактичної підготовки, оскільки через анатомо-фізіологічні і психологічні особливості організм може хворобливо зреагувати на фізичне навантаження в комбінації з розв'язанням техніко-тактичних завдань. Тому під час виконання завдань навантаження треба дозувати.

Заключна частина уроку повинна включати ходьбу і біг у повільному темпі, стройові вправи і вправи на увагу. Домашнє завдання — самопідготовка.

Характеристика і зміст навчальної роботи
в початкових класах

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною метою — зміц-

нення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, розвитку швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки і тактики футболу.

Основним принципом побудови навчальної роботи в початкових класах є універсальність постановки завдань, добору засобів і методів, дотримання вимог індивідуального підходу. Протягом навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності.

Рекомендуємо нижченаведений навчальний матеріал для початкових класів.

Фізична підготовка

Загальнорозвиваючі вправи. Згинання та розгинання рук. Колові рухи однією рукою. Рухи плечима (вгору, вниз, уперед, назад). Рухи кистями (згинання та розгинання, приведення і відведення, колові рухи). Почергові рухи руками. Рухи ногою вперед, назад і в сторону. Згинання та розгинання ніг у положенні сидячи. Присідання та перехід у стійку на колінах. Вставання з положення сидячи, схрестивши ноги. Нахили тулуба вперед і в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, схрещуючи їх. Стрибки на одній нозі з пересуванням уперед. Загальнорозвиваючі вправи з великими і малими м'ячами, гімнастичними палицями.

Акробатичні вправи. Перекати в сторону з опори стоячи на колінах. Перекат вправо (вліво) з опори стоячи на правому (лівому) коліні, ліва (права) нога в сторону на носок. Перекати в сторону в широкому групуванні. Перекат уперед з опори в положенні сидячи в групуванні.

Вправи для формування постави. Вправи у вертикальній площині:

1. Стати до стіни (положення рук — на пояс, в сторони на рівні плечей), підняти зігнуту ногу, випрямити її і відвести в сторону.

2. Так само з підніманням на носки.

3. Стоячи біля стіни, притулившись до неї, нахилитись вправо, а потім, не відриваючись від стіни, повернутись у вихідне положення. Так само вліво. Положення рук може бути різним: за головою, на голові, угору, на пояс і т.д.

Вправи для координації рухів з вантажем (маса 150—200 г) на голові:

1. Втримати вантаж на голові, повільно присісти і встати.

2. Так само з торканням п'яток пальцями рук.

3. Стоячи на одній нозі, підняти іншу вперед і підтягнути до черева.

4. Ходьба приставними кроками лівим (правим) боком по рейці гімнастичної лави.

Вправи для м'язів стопи:

1. Ходьба на носках, високо піднімаючи коліна.

2. Ходьба на п'ятках (пальці піднімати якомога вище).

3. Ходьба на зовнішніх сторонах стоп (пальці стиснуті, трохи загрибаючи носками).

4. Захопити пальцями правої ноги ручку скакалки, підняти її і взяти рукою, потім пальцями лівої ноги взяти її з рук і покласти на підлогу; так само виконати в зворотному напрямі.

5. Сидячи на лаві, захопити склепіннями стоп який-небудь дрібний предмет (малий м'яч, булаву чи інше).

6. Сидячи на лаві, захопити склепіннями стоп обох ніг булаву на підлозі, підняти її і переставити вліво; те саме виконати вправо.

Бігові вправи:

1. Човниковий біг (3x10 м).

2. Біг на 15; 30; 50 м.

3. Крос без урахування часу на 300 та 500 м.

4. Багатострибкові вправи (8 стрибків-кроків з ноги на ногу).

Рухливі ігри: «М'яч — середньому», «Група, струнко!», «Стрибки по смугах», «Передавання м'ячів у колонах над головою», «Передавання м'ячів під ногами».

Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки

Комплекс 1

1. В.п. — руки вперед-угору. Піднятися на носки (вдих), опускаючись на всю ступню, руки в сторони вниз — видих (4 рази).

2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба направо, плескання в долоні справа — в.п.; те саме в іншу сторону (4—6 разів).

3. В.п. — руки на пояс. Присісти — руки вперед (6 разів).

4. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили назад (вдих) — в.п. (видих) (4 рази).

5. В.п. — руки в сторони. Підняти праву ногу вперед, плескання в долоні під ногою — в.п.; те саме лівою ногою (6 разів).

6. В.п. — руки на пояс. Стрибки на обох ногах з поворотом на 90° (24 стрибки); ходьба — 8 кроків на носках, 8 — звичайним кроком.

Комплекс 2

Загальнорозвиваючі вправи з футбольними м'ячами. В.п. — м'яч у руках на рівні грудей.

1. Кидки м'яча вгору на висоту до 1 м, ловля його обома руками (4—5 разів).

2. Кидки м'яча вгору, ловля його обома руками після плескання в долоні (4—5 разів).

3. Удари об землю (підлогу) і ловля м'яча після відскоку. Руки з м'ячем піднімаються вперед-угору, відводяться трохи назад за голову, сильними рухами вперед-униз м'яч кидається об землю, відскакує від неї вгору (5—6 разів).

4. Кидки м'яча об стіну і ловля його після відскоку. Стати обличчям до стіни на відстані 2—3 м, відвести руки вгору-назад за голову і кинути м'яч вперед об стіну перед собою (5—6 разів).

5. Кидки м'яча вгору, ловля його обома руками після присіду. Кинути м'яч угору, присісти, дістати кінцями пальців носки ніг, випрямитись, впіймати м'яч (5—6 разів).

Комплекс 3

1. Шикування в одну шеренгу, перешикування з однієї шеренги в коло, розмикання на довжину прямих рук. Повороти на місці наліво, направо.

2. Ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стоп, спортивна ходьба зі зміною темпу рухів (1—2 хвилини).

3. Біг зі зміною напрямку та чергування бігу з ходьбою 150—200 м.

4. Загальнорозвиваючі вправи з набивними м'ячами (вага до 1 кг):

1) В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч знизу. Підняти м'яч вперед-угору (вдих), опустити вниз, повернутися у вихідне положення (видих) (4 рази).

2) В.п. — основна стійка, м'яч у руках спереду. Згинаючи руки у ліктьових суглобах, торкнутися м'ячем грудей; руки вперед, вихідне положення (4—6 разів).

3) В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч зверху (видих). Не згинаючи ніг, нахилитись вперед і покласти м'яч на підлогу (видих); випрямляючись, руки в сторони вгору, сплеск у долоні, дивитись на руки (вдих); опускаючи руки в сторони-вниз, нахилитись і взяти м'яч (видих); підняти м'яч вгору — 4—6 разів.

4) В.п. — основна стійка, м'яч у руках. Присідаючи, торкнутись м'ячем підлоги, повернутись у вихідне положення.

5) В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч підтримується на голові руками, зігнутими у ліктьових суглобах. Поворот тулуба вправо — в.п.; те саме в іншу сторону (3—4 рази).

6) В.п. — основна стійка, м'яч на підлозі попереду. Стрибки на обох ногах біля м'яча, по чергово 8 стрибків вправо, 8 — вліво (16 стрибків).

7) В.п. — основна стійка. Ходьба на місці, високо піднімаючи стегна (10—15 с).

Технічна підготовка

Техніка пересування. Біг звичайний, біг з приставним кроком. Біг по прямій та зі зміною напрямку. Стрибки: вгору, вгору-вперед, поштовхом однією та обома ногами з місця.

Орієнтовний план-конспект комплексного уроку для учнів початкових класів

- Завдання:**
1. Ознайомити з ударом по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
 2. Ознайомити із зупинкою м'яча підшвою.
 3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості. Тривалість уроку — 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	1. Шикування. Розрахунок по порядку. 2. Ходьба приставними кроками: два кроки вперед з лівої ноги, два — з правої, два приставних кроки вліво, два — вправо. Повільний біг.	1 хв 3 хв.	

Удари по м'ячу ногою. Удари внутрішньою стороною та середньою частинами підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього). Виконання ударів на точність після зупинки, ведення та відволікальних дій.

Удари по м'ячу головою. Удари середньою частиною лоба без стрибків з місця та з розбігу по м'ячу, який летить назустріч.

Зупинка м'яча. Зупинка підшвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається, на місці та в русі. Зупинка стегном та грудьми зустрічного м'яча.

Ведення м'яча. Ведення м'яча носком (середньою частиною підйому), внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ведення м'яча по прямій, по колу, по вісімці, а також між стоек.

Відволікаючі дії (фінти). Зупинка м'яча ногою (після уповільнення бігу та удаваної спроби зупинки м'яча виконується ривок із м'ячем); імітація удару по м'ячу ногою з тим, щоб піти від суперника вправо і вліво.

Відбір м'яча. Відбір м'яча вибиванням та у випаді у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця.

Укидання м'яча. Укидання м'яча з місця з положень ніг разом і ніг нарізно. Укидання м'яча на точність: у ноги партнеру, що стоїть, чи йому на хід.

Тактична підготовка

Індивідуальні дії з м'ячем. Доцільне використання технічних дій, що вивчалися в ігровій обстановці. Визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення м'яча, обвідка суперника, передача м'яча партнеру.

Індивідуальні дії без м'яча. Правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках в великих групах 3×3, 4×4. Уміння орієнтуватись, реагувати відповідним чином на дії партнера і суперника. Вибір моменту для «відкривання» з метою отримання м'яча. Те саме для «закривання» суперника.

Групові дії. Взаємодія двох чи чотирьох партнерів в іграх. Виконання передач в ноги партнеру, на вільне місце, на удар. Виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного та вільного ударів, укидання м'яча із за бічної лінії.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв.)	<p>Ходьба зі зміною темпу, спиною вперед, напівприсівши, присівши, ходьба з переходом на повільний біг.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи:</p> <p>а) у стійці ноги нарізно ширше плечей — швидкі почергові пружні нахили зі сплеском рук за ногами;</p> <p>б) в.п. — упор лежачи на підлозі руки на ширині плечей — поштовхом руками, перехід в упор руками ширше плечей і навпаки;</p> <p>в) те саме, але зі сплеском рук у момент без опорного положення;</p> <p>г) стрибки з підніманням стегон до грудей.</p> <p>4. Вправи з м'ячем:</p> <p>а) жонгливання;</p> <p>б) пересування з м'ячем.</p>	<p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Підйомом, стегном</p> <p>Стрибаючи на одній нозі, м'яч підшовою підштовхується вперед. Кожні 3 м змінювати ногу</p>
Основна частина (32 хв.)	<p>1. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться:</p> <p>а) удари по м'ячу від партнера збоку;</p> <p>б) удари по м'ячу, що котиться назустріч;</p> <p>в) удари по воротах на точність з різних дистанцій.</p> <p>2. Удар та зупинка м'яча підшовою:</p> <p>а) удар з місця по нерухомому м'ячу об стіну низом та зупинка вибитого м'яча підшовою;</p> <p>б) те саме, але відбитий м'яч зупиняється, злегка відкочується вперед і після удару з розбігу знову летить до стіни і т.д.</p> <p>3. Ігрова вправа 3х3</p> <p>Правила гри:</p> <p>У квадраті 16х16 м разом беруть участь по 3 гравці в кожній команді, намагаючись провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Виграє та команда, яка набере найбільше очок. Положення поза грою немає.</p> <p>Час гри 2х5 хв. з двома хвилинами активного відпочинку. Перерви заповнюються вправами на розвиток гнучкості. Кількість квадратів має відповідати кількості гравців у навчальній групі.</p>	<p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>12 хв.</p>	<p>Удари виконуються об стіну з різних дистанцій</p> <p>Відстань до стіни 3—4 м</p> <p>Відстань до стіни 6—7 м</p>
Заключна частина (3 хв.)	<p>Ходьба поперемінно з повільним бігом: ходьба — 10 м, біг — 10 м, ходьба 10 м</p>	<p>3 хв.</p>	

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОГО СВЯТА «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ»

*Вчитель фізичної культури ЗОШ № 82 І.А. Міщенко,
м. Харків*

В наш час проблема національного виховання молоді є найактуальнішою. Знати і пам'ятати історію свого народу — обов'язок кожного громадянина України.

Спортивне свято «Козацькі забави» сприяє вирішенню задач національного виховання молоді, відповідає всім вимогам сьогодення. Воно об'єднало в собі спортивні змагання і цікаві розповіді про

козацькі часи. Змагання проходять у вигляді веселих, смішних конкурсів, що складає атмосферу доброзичливості, взаємоповаги, благодущності. Але конкурсні завдання зовсім не прості, їх відрізняє складність і різноманітність. Юнаки повинні продемонструвати свої найкращі морально-вольові та фізичні якості. Виконання вправ під українську музику підвищує емоційність, розвиває почуття ритму. Використання