

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №7 г. Калинковичи»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И  
НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ»

Юркова Татьяна Викторовна,  
учитель физической культуры и  
здоровья  
soch7@tut.by

Одним из основных факторов сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей являются движения. Движения, и прежде всего физические упражнения, совершенно необходимы для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

Для подрастающего поколения сидеть в течение нескольких часов на учебных занятиях – это ежедневная реальность. Однако зачастую и в свободное от учебы время слишком много времени дети проводят сидя перед телевизором, компьютером, забывая о том, что сидячий образ жизни в дальнейшем приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом с каждым годом уменьшается. Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма учащихся. Это ведет к снижению работоспособности: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

По мере перехода из класса в класс дефицит движений увеличивается, особенно у девочек, двигательная активность которых намного ниже, чем у мальчиков. Работая учителем физической культуры и здоровья, наблюдаю следующую тенденцию: возросло количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе по физической культуре и здоровью. Из-за недостаточной двигательной активности снижается и сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, что приводит к увеличению количества учащихся, которые на длительный период освобождены от уроков физической культуры и здоровья.

Убеждена, что единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, возникающие при малоподвижном образе жизни – это активная и определенным образом организованная физическая деятельность.

На мой взгляд, футбол является наиболее оптимальным средством повышения двигательной активности учащихся. Среди многочисленных видов спорта, которые культивируются в системе физического воспитания, футбол занимает одно из ведущих мест. Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперников делают футбол как вид спорта ценным средством физического воспитания.

Цель опыта: повышение двигательной активности учащихся 6 класса через изучение спортивной игры футбол.

Задачи:

- 1) создать условия для освоения основ футбола на учебных и внеурочных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;
- 2) совершенствовать функциональную деятельность организма и развивать двигательные качества учащихся;
- 3) популяризировать футбол как вид спорта.

Длительность работы над опытом (этапы):

- 1 этап – исследовательский 2012/2013 учебный год;
- 2 этап – внедренческий 2013/2014 учебный год;
- 3 этап – аналитический 2014/2015 учебный год.

Уверена, что ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, неутомимости, как, играя в футбол. Футбол позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности и развивать скорость, силу, выносливость, ловкость и многие другие двигательные качества, воспитывать смелость, дисциплинированность. Игрок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку, оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития двигательных умений и навыков.

Двигательное умение – это такой уровень освоенности движения, когда оно выполняется под контролем сознания, опираясь на знание.

Двигательный навык – это выполнение двигательного действия автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники.

Двигательная активность – целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической и спортивной культуры [4, с. 13].

В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. В свою очередь, двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которое выражается в способности осуществлять двигательные действия на основе неавтоматизированных операций.

Умение служит основной предпосылкой формирования навыка в процессе обучения двигательному действию. Навык – это умение, доведенное до определенного уровня автоматизации.

Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия, другими словами развития двигательной активности.

В процессе формирования двигательного навыка развиваются двигательные качества. С другой стороны, специфичные двигательные качества для определённого двигательного навыка развиваются быстрее при одновременном развитии других качеств. Развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Организация педагогической деятельности в системе «урок – факультатив – внеклассная работа» характеризуется наличием непрерывной обратной связи и гибкой коррекцией деятельности на основе рефлексии ее результатов.

Структура урока включает следующие этапы. Подготовительная часть урока начинается с разминки, содержащей упражнения без мяча: ходьба, разновидности бега, прыжки, упражнения в парах, индивидуальные и т.д. Это способствует развитию частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость. Такие простые и знакомые учащимся упражнения развивают скоростно-силовые качества мышц-разгибателей ног.

В основной части урока использую игровые задания, способствующие формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол.

Подвижные игры применяю для освоения технических приёмов.

**1. «Вызов номеров».** Играющие делятся на 2 – 4 команды и выстраиваются в колонны на линии старта. В каждой команде на линии старта находится мяч. Игроки каждой команды получают порядковый номер. Игроки команд, чей номер был назван учителем, выбегают из колонны доводят мяч ногами до стойки и возвращаются обратно, оставляя мяч на линии старта. Команда, чей игрок был первым на финише, получает призовое очко. В конце игры, когда все номера были названы, подсчитывается сумма баллов в каждой команде. Команда – победительница считается та, у которой наибольшее количество очков.

Варианты игры: игроки выполняют ведение мяча до стойки, обводя кегли, а обратно по прямой линии.

Эта игра способствует развитию качества быстроты, так как требуется мгновенная ответная реакция учащихся на звуковые сигналы, в кратчайший срок они выполняют внезапную остановку, стремительный рывок и другие двигательные акты.

**2. «Бой»** на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50—60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футбольный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне;

**3. «Петушиный бой»** на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры (гимнастический обруч, нарисованный на полу квадрат), стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Эти игровые задания развивают ловкость. Они требуют проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнером по команде, обладания определенной физической сноровкой.

**4. «Попади в цель».** Участвуют две или более команд. На ворота наносится разметка. Участники команд поочередно выполняют удар с 8 – 9 метров в определённый угол ворот. При попадании мяча в цель команда получает призовое очко. После выполнения ударов всеми участниками команд определяется победитель по наибольшему количеству очков.

Эту игру использую для развития меткости, ловкости, внимания и точности удара по мячу.

**5. «Перехват».** Играющие встают в круг с мячом, В центре круга находится водящий, Играющие передают друг другу мяч ногой так, чтобы водящий не смог его перехватить, Игрок, допустивший ошибку (упустил мяч за круг или после его передачи водящий завладел мячом) становится водящим, а

водящий встаёт на его место. Во время игры ведётся подсчёт передач. Водящий, перехвативший мяч за наименьшее количество передач – становится победителем. Так же удостаиваются поощрения игроки, которые ни разу не побывали в роли водящего.

Игра развивает двигательную реакцию, ловкость и оперативное мышление. Ребята выполняют разные роли (водящего, счетчика очков, помощника игры), что способствует проявлению у учащихся организаторских способностей.

Заключительная часть учебного занятия предполагает игровую практику. Заканчиваю занятия учебной игрой, где учащиеся демонстрируют полученные навыки.

Совершенствование учебного материала, изученного на уроках физической культуры и здоровья, происходит на факультативных занятиях «Играем в футбол». Эти занятия способствуют расширению и углублению знаний о футболе как о виде спорта, изучению техники и тактики игры, отработке отдельных приемов. Для результативного решения этих задач использую подводящие игры и упражнения.

**1. Ведение мяча.** Ведение мяча с возрастающей скоростью на определенных участках.

- То же, со сменой ноги; т.е. четные касания производятся правой ногой, а нечетные - левой (или наоборот). Ни в одном из упражнений нельзя допускать отрыва мяча от игрока более чем на полтора метра и замедления скорости ведения.

**2. Прием мяча.** Прием “низом”. Мяч запускается в сторону стоящего на месте игрока. Задача - принять и обработать мяч одним касанием, при этом остановив его.

- То же, но принимающий игрок движется с достаточной скоростью. Его задача при этом либо остановить мяч, либо продолжить движение, применяя приемы ведения (пас “на ход”).

- Прием “верхом”. То же, что и в первых двух моментах, но мяч запускается на уровне головы игрока.

**3. Обводка.** Обводка на скорости. Показать противнику, что в твои намерения входит уход в одну сторону, а после обманного движения уйти в другую (финты).

- “Обводка Гарринчи”. Провести мяч между ног стоящего противника и быстро оббежать его. Очень опасный прием, т.к. велик риск потери мяча, а также опасность получения травмы.

**4. Дриблинг.** Дриблинг на скорости - ведение мяча на высокой скорости с частой попеременной сменой ведущих ног.

- Дриблинг с препятствиями - провести мяч между установленными отметками.

**5. Удары по мячу.** Отработка удара «щечкой» (внутренней стороной стопы - наиболее точного и сильного удара).

- Бросок мяча через “стенку” (применяется при исполнении штрафных и свободных ударов).

- Навесные удары.

- Выполнение одиннадцатиметровых ударов: простой удар в заранее определенную точку ворот с силой, достаточной для того, чтобы вратарь не смог поймать или отразить мяч, удар “на исполнение” (наносится в сторону, противоположную той, куда бросается вратарь), удар «на силу.

- Удары на точность попадания. Для этого требуется особым образом расчерченная стена, на которой изображены контуры ворот и зоны, за попадание в которые начисляются очки. Удары производятся с различных точек, побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков.

Эти специализированные задания развивают необходимые знания, умения и навыки, способствуют укреплению костно-мышечного аппарата занимающихся.

Убеждена, что необходимым продолжением учебной деятельности является внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа, которая включает организованные и целенаправленные занятия с целью популяризации футбола как наиболее массового из игровых видов спорта.

Использую следующие формы внеклассной работы:

- 1) спортивные праздники и дни здоровья;
- 2) викторины;
- 3) «лингвистический футбол»;
- 4) «комический футбол»;
- 5) соревнования по мини-футболу в рамках внутришкольной спартакиады;
- 6) соревнования по футболу «Футбольные каникулы», матчевые встречи среди учащихся школ города;
- 7) участие в турнире по футболу «СОСА-COLA. Вступай в игру!»
- 8) мастер-классы тренеров ДЮСШ и СДЮШОР;
- 9) мастер-класс футбольного клуба «Вертикаль».

Внеклассная работа является неотъемлемой частью физического воспитания в школе, способствуя вовлечению учащихся в активную целенаправленно организованную досуговую деятельность, тем самым укрепляя здоровье и воспитывая привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. Позволяет включать широкий контингент учащихся в разнообразные формы занятий футболом.

Считаю, что футбол способствует развитию умений самостоятельно заниматься физической культурой, выделять главное и второстепенное в движениях, анализировать свои движения, находить в них взаимосвязь, оказывает влияние на развитие личности.

Развитие двигательных умений и навыков учащихся 6 класса на учебных занятиях и во внеурочное время средствами футбола способствовало:

1) Повышению уровня развития двигательных качеств учащихся, которое подтверждается результатами тестовых упражнений (челночный бег и бег 30 м):

№	Тестовые упражнения	Уровни (%)									
		высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
		Сентябрь 2014	Май 2015								
<b>Мальчики</b>											
1.	Бег 30 м	10	30	30	40	60	30	0	0	0	0
2.	Челночный бег	30	30	10	30	60	40	0	0	0	0
<b>Девочки</b>											
1.	Бег 30м	33,3	50	25	8,3	33,3	33,3	8,3	8,3	0	0
2.	Челночный бег	8,3	41,6	50	17	25	25	16,6	16,6	0	0

Анализ результатов теста №1 показывает, что к концу учебного года у мальчиков и девочек «высокий» уровень развития двигательных качеств увеличился на 20%. Выполняя тест №2, девочки в 5 раз улучшили показатели «высокого» уровня двигательной активности.

2) Передаче четверых перспективных и талантливых учащихся 6 класса в учебно-тренировочные группы по футболу ДЮСШ №1 и СДЮШОР №2.

3) Успешному выступлению команды средней школы №7 в районных соревнованиях по футболу в рамках круглогодичной спартакиады школьников (1 место среди девяти команд учреждений образования г. Калинковичи).

Данный опыт заслушивался на заседаниях учебно-методического объединения учителей физической культуры и здоровья Государственного учреждения образования «Средняя школа №7 г. Калинковичи».

В 2013 году на республиканском смотре-конкурсе на лучшую организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий по популяризации футбола и комплексного физкультурно-спортивного мероприятия «Урок (час) футбола» опыт педагогической деятельности был отмечен дипломом III степени.

Рекомендую использовать предложенный опыт для развития двигательной активности учащихся, вовлечения их в систематические занятия футболом как видом спорта.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барков, В. А. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: 5-11 классы: пособие для учителей учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В. А. Барков, В. С. Овчаров, Н. М. Косянок. – Мн. : Аверсэв, 2013.
2. Кавунова, Т. В. Подвижные игры для учащихся II-IV классов / Т. В. Кавунова. Минск : Сэр-Вит, 2012.
3. Кавунова, Т. В. Физическая культура и здоровье. 1 класс: подвижные игры и игровые задания / Т.В. Кавунова. – Минск : Аверсэв, 2014.
4. Кошман, М. Г. Основные понятия теории физической культуры и спорта / М. Г. Кошман, В. В. Кошман, А. И. Комар. – Гомель : УО «Гомельский ГОИПК», 2004.
5. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. Методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. – Москва : Дрофа, 2003.
6. Овчаров, В. С. Играем в футбол. 5-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения / В. С. Овчаров. – Минск : Асар, 2010.
7. Уроки по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" в 5–7 классах: пособие для учителей учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В. А. Барков и др.. – Минск : Сэр-Вит, 2014.
8. Физическая культура и здоровье V-XI классы. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. – Минск. Национальный институт образования, 2012.

## План-конспект занятия

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 6 классе

Тема: Сорязания юных футболистов.

Задачи:

1. Закрепить ведение мяча и остановку мяча.
2. Закрепить удар по мячу носком и внутренней частью стопы.
3. Развитие ловкости и скорости.
4. Воспитывать чувство коллективизма, волю к победе.

Части урока	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с захлестом голени сзади;</li> <li>- приставным шагом правое (левое) плечо вперед;</li> <li>- скрестным шагом;</li> <li>- прыжки на одной ноге;</li> <li>- многоскоки в сторону;</li> <li>- прыжки на обеих ногах;</li> <li>- ОРУ в движении.</li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>5-7 мин.</p>	<p>Следить за соблюдением дистанции при выполнении разминки.</p> <p>Указать ошибки.</p>



	<p>лежит на плече впереди стоящего, другой рукой держим свободную ногу за голень. Прыгая на одной ноге, необходимо обойти ориентир, не расцепив цепь.</p> <p><i>Состязание 5. Бомбардиры.</i> Каждый участник выполняет удар по воротам. Попадание в центральную часть ворот приносит команде 3 очка, в боковые части – 1 очко.</p>	3-5 мин.	правил безопасного поведения.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Учебная игра 4х4. Участники состязаний делятся на команды по 4 человека. Играют в футбол по правилам мини-футбола.</p> <p>Упражнения на восстановление.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Рефлексия. Учащимся предлагается выбрать действие:</p> <p>Присесть-если занятие не понравилось.</p> <p>Выпрыгнуть вверх и крикнуть «УРА!»-если понравилось.</p> <p>Остаться на месте-если ничего нового не получили от занятия.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	<p>10-12 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	