

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ"**

**УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ БЕЛОРУССКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА"**

**КОМПЛЕКСНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
МЕРОПРИЯТИЕ**

**"УРОК ФУТБОЛА" ("ЧАС ФУТБОЛА")  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**(методические рекомендации)**

**Минск, 2008**

Методические рекомендации ”Комплексное физкультурно-спортивное мероприятие ”урок футбола“ (”час футбола“)” в учреждениях образования“ составлены на основе нормативных правовых документов Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, иных нормативных актов с учетом опыта работы с учащимися в учреждениях образования и юными спортсменами в специализированных учебно-спортивных учреждениях, результатов научных исследований и современных тенденций развития футбола как вида спорта в Республике Беларусь.

Методические рекомендации ”Комплексное физкультурно-спортивное мероприятие ”урок футбола“ (”час футбола“)” в учреждениях образования“ адресованы руководителям и специалистам органов управления, учреждений образования, физической культуры, спорта и туризма, учителям, преподавателям, руководителям методических объединений по физической культуре.

Авторы-разработчики:

Балябо В.В., главный инспектор управления социальной и воспитательной работы Министерства образования Республики Беларусь;

Овчаров В.С., заместитель директора учреждения ”Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов“;

Канищев А.Д., методист высшей категории учреждения ”Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов“.

## Введение

С 2007 года в стране проводится республиканская акция «Здоровый я - здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на профилактику, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни.

Переход общеобразовательных учреждений на пятидневную учебную неделю позволяет использовать в шестой школьный день наиболее эффективные формы работы с учащимися в указанном направлении. Это – соревнования по видам спорта внутришкольной круглогодичной спартакиады, ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, физкультурные праздники, викторины, олимпиады и т.д. Перед организаторами данных мероприятий поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха, снимающих накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, и способствующих улучшению физической и умственной работоспособности учащихся.

Содержание указанных мероприятий тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». В процессе подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физической культуры. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для систематических занятий различными видами спорта.

### **Общие требования к организации комплексного физкультурно-спортивного мероприятия "урок футбола" ("час футбола") в учреждениях образования**

В целях совершенствования деятельности учреждений образования в формировании у обучающихся навыков здорового образа жизни, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом с 1 сентября 2008 года в перечень физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во всех общеобразовательных учреждениях, а также в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования вводится проведение **"урока футбола" ("часа футбола")**, который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из игровых видов

**спорта.** Проведение **”Урока футбола“** (**”Часа футбола“**) в рамках внеучебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы предполагает **создание в каждом учреждении образования кружков и спортивных секций по футболу**, привлечение учащихся к практическим занятиям в них, проведение соревнований по футболу в программе круглогодичной спартакиады учреждения образования, ежемесячных дней здоровья и спорта, физкультурно-оздоровительных праздников. Также рекомендуется проведение викторин, брейн-рингов, олимпиад, различных конкурсов, выставок рисунков, фотографий и т.д. на футбольную тематику.

В общеобразовательных учреждениях **”урок футбола“** (**”час футбола“**) рекомендуется планировать и проводить еженедельно в течение всего учебного года в рамках шестого школьного дня.

В учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования **”урок футбола“** (**”час футбола“**) планируется не реже одного раза в неделю и проводится во внеурочное время в любой день недели.

На **”уроки футбола“** (**”часы футбола“**) в учебном году отводится 32-34 комплексных мероприятий. Общая продолжительность отдельного мероприятия, как правило, не должна превышать одного часа для учащихся I-IV классов, двух часов – для учащихся V-IX классов и трех часов – для учащихся более старшего возраста.

Основными задачами **”урока футбола“** (**”час футбола“**) являются:

пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;

укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;

популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол;

отбор и передача перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

Функциональная направленность **”урока футбола“** (**”часа футбола“**) заключается в подготовке мальчиков (юношей) и девочек (девушек) к участию в составе команды класса, учебной группы, сборной команды учреждения образования в играх по футболу, будь то первенство учреждения образования или чемпионат города, района и т.п.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к **”уроку футбола“** (**”часу футбола“**), является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных

соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 №10).

Продолжительность практического занятия (подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования) для учащихся I - IV классов составляет 35-45 минут, для учащихся V - X классов – 45-60 минут, для более старшего возраста – 60-90 минут.

Следует помнить, что учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, к практическим занятиям на "уроках футбола" и участию в соревнованиях не допускаются.

Оптимальным количеством занимающихся на футбольном поле является 16-22 учащихся, а в игровом спортивном зале – не более 16 учащихся. При этом в мероприятиях участвуют не только мальчики (юноши), но и девочки (девушки).

Для учащихся начальной и базовой школы рекомендуется использовать гандбольные ворота, а для обучающихся более старшего возраста используются футбольные ворота стандартных размеров.

На футбольных занятиях и тренировках для учащихся начальных классов и девочек независимо от возраста используются облегченные футбольные мячи размером №4, а с учащимися базовой и средней школы, учебных групп учреждений профессионально-технического и среднего специального образования - мячи размером №5.

Следует учитывать еще один существенный фактор – "урок футбола" ("час футбола") проводится еженедельно в течение всего учебного года практически для всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры. Для данного контингента обучающихся организуются и проводятся конкурсы и викторины знатоков футбола, выставки рисунков и фотографий, олимпиады и брейн-ринги на футбольную тематику. Учащиеся с ослабленным здоровьем могут привлекаться к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству спортивных соревнований, болельщиков и т.д.

В целях более качественного и эффективного внедрения комплексного физкультурно-спортивного мероприятия "уроков футбола" ("часов футбола") районным и городским методическим объединениям учителей физической культуры и преподавателей физического

воспитания рекомендуется включить в их планы работы изучение вопросов методики обучения навыкам игры в футбол и судейской практики.

В организации "уроков футбола" ("часов футбола") могут участвовать представители спортивных обществ и физкультурных организаций. Большой воспитательный эффект на учащихся окажет присутствие на них знаменитых белорусских футболистов, игроков национальных и клубных команд, сборных команд района, города, области по футболу.

### **Особенности организации комплексного физкультурно-спортивного мероприятия "урок футбола" ("час футбола") в общеобразовательных учреждениях**

Проведение "урока футбола" ("часа футбола") в общеобразовательных учреждениях в рамках внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы предполагает привлечение школьников с первого по двенадцатый класс к занятиям в физкультурных кружках, спортивных секциях, участию в соревнованиях и различных конкурсах.

"Уроки футбола" ("часы футбола") в общеобразовательных учреждениях планируются и проводятся **в шестой школьный день**.

В зависимости от сезона и местных условий (наличие физкультурных и тренерских кадров по футболу, состояние материально-спортивной базы) место проведения "урока футбола" ("часа футбола") определяет учитель физической культуры. При этом рекомендуется по возможности проводить занятия на свежем воздухе.

Чтобы придать процессу обучения юных футболистов оптимальную направленность, необходимо учитывать:

- доступность планируемых заданий;
- рациональность выполнения упражнений;
- возраст и пол обучающихся.

"Уроки футбола" рекомендуется планировать и проводить с учащимися или одной параллели, или смежными параллелями классов, например, I-II, III-IV, V-VI, VII-VIII, IX-XI классами. В сельских и малокомплектных школах допускается проводить занятия по подгруппам - отдельно с учащимися первой, второй и третьей ступеней общеобразовательной школы.

Содержание практических занятий рекомендуется определять по степени освоения обучающимися двигательных умений и навыков, используемых во время игры в футбол, в том числе, полученных ими в

общеобразовательных учреждениях на уроках физической культуры.

В содержание занятий для учащихся 6-7 лет рекомендуется включать общеразвивающие и специальные упражнения футболиста, простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты, например, игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в "лабиринт" (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, многоплановые игры, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот (для подготовки вратаря). После освоения техники владения мячом допускается использовать упрощенные игры 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока.

Для учащихся 8-9 лет используются разнообразные упражнения для подготовки к игре в футбол по упрощенным правилам, упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений, игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча, например, "Пятнашки с мячом" и т.п.

Возраст 10-12 лет позволяет использовать в практических занятиях разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки.

Обучение и тренировка школьников 13-15 лет включают в себя упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (пробегание с мячом дистанции до 1 км с ускорениями, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями). Одновременно с развитием физических качеств у учащихся формируются навыки владения мячом в игровой и соревновательной обстановке: удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. По мере освоения указанных навыков изучают и технику приема и остановки мяча ногой и грудью. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках, используя технико-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т.п.

В возрасте 16 лет и старше на "уроках футбола" ("часах футбола") рекомендуется делать акцент на формирование у учащихся игровых технических навыков и обучение индивидуальным и командным (тактическим) действиям в игре в футбол. Например, удары на дальность и

точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т.п. На каждом занятии рекомендуется выделять время для игры в футбол 6 на 6, 8 на 8, 11 на 11 игроков.

К организации "уроков футбола" желательно привлекать представителей спортивных обществ и организаций, тренеров специализированных учебно-спортивных учреждений (детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва).

Большую профессиональную помощь в подготовке и проведении "уроков футбола" ("часов футбола") могут оказать тренеры-преподаватели по футболу региональных детско-юношеских спортивных школ. При необходимости, они помогут разработать положение о соревнованиях по футболу, окажут консультации в проведении практических занятий с учащимися и судьями соревнований, примут участие в судействе футбольных матчей, совместно с учителями физической культуры проведут организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к "урокам футбола" ("часам футбола").

Подготовка и проведение футбольных занятий требует участия не только учителей физической культуры, но и классных руководителей, а также членов совета коллектива физкультуры учреждения образования. Большую организационную помощь могут оказать родители – любители футбола.

На этапе организации "уроков футбола" ("часов футбола") на учителя физической культуры возлагается не только организация тренировок и соревнований с учащимися, но и проведение совещаний с классными руководителями, физорганами, капитанами команд, судьями, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т.д.).

При организации и проведении футбольных матчей необходимо красочно оформить места соревнований.

Для планирования содержания "уроков футбола" ("часов футбола") может быть использована методическая литература и видеоматериалы в соответствии с прилагаемым перечнем.

**Особенности организации  
комплексного физкультурно-спортивного мероприятия  
”урок футбола“ (”час футбола“) в учреждениях  
профессионально-технического и среднего специального образования**

”Уроки футбола“ (”часы футбола“) в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования (далее – УПТО и УССО) организуются и проводятся в форме секционных или кружковых занятий. К занятиям на ”уроках футбола“ привлекаются как юноши, так и девушки независимо от их возраста, при этом занятия с ними проводятся раздельно.

Занятия по футболу с учащимися планируются и проводятся во внеурочное время в любой день учебной недели.

На ”уроках футбола“ для девушек используются облегченные футбольные мячи размером № 4, а для юношей – мячи размером № 5.

Для учащихся УПТО и УССО ”уроки футбола“ (”часы футбола“) могут включать в себя командные тренировки с акцентом на нестандартные положения, индивидуальные и групповые задания для комплексного развития таких двигательных качеств, как ловкость, скоростная и общая выносливость, скорость двигательной реакции, чувство пространства, времени и расстояния, а также индивидуальные тренировки в зависимости от способностей игрока или его функции в команде. В занятиях рекомендуется использовать различные способы ведения мяча правой и левой ногами по прямой и с обводкой стоек, прием катящегося и летящего мяча, передачи с места и в движении, удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на дальность и точность, а также разнообразные комбинации из указанных упражнений. Все упражнения должны быть нацелены на овладение техническим мастерством и командной тактикой игры. Этому должно способствовать увеличение объема времени, отводимого на специальную физическую подготовку.

На каждом занятии рекомендуется выделять время для игры в футбол 6 на 6, 8 на 8, 11 на 11. Во время игры отрабатываются командные тактические действия, различные групповые комбинации.

Не следует забывать и о судейской практике. Во время игры в футбол преподаватель привлекает по очереди всех занимающихся в качестве помощников судьи к проведению игры. По окончании занятий (во время отдыха игроков) проводится анализ действий и ошибок футболистов и судей.

Процесс подготовки и проведения ”уроков футбола“ (”часов футбола“) требует от преподавателя физического воспитания проведения организационных совещаний с кураторами учебных групп,

физорггами, капитанами команд, судьями.

Организация комплексного физкультурно-спортивного мероприятия "урок футбола" ("час футбола") нацеливает руководителей учреждений образования, специалистов по физической культуре на создание благоприятных условий для развития футбола в молодежной среде, что позволит поднять на новый качественный уровень проведение республиканской спартакиады среди учащихся УПТО и УССО.

### Рекомендуемая литература:

- Андреев С.Н. Футбол в школе: Книга для учителя. – М.,1986, 144 с.
- Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.:Просвещение, 1988. – 144 с.
- Бомпа Т.О. Подготовка юных чемпионов / Пер. с англ. – М.; Астрель, 2003, - 259 с.
- Борщ М.К. Нормативные таблицы физического развития юных футболистов Республики Беларусь // Ученые записки: Сб. науч. трудов, - Мн., 2000, - Вып. 4 – С.93-100.
- Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А.Вишневский. – М., 2002. – 270 с.
- Коледа В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А.Коледа, В.А.Медведев. – Гомель, 1999, – 214 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры); учебник для ин-ов физ. культуры / Л.П.Матвеев, - М., 1991, - 543 с.
- Решитько В.Л. Техническая подготовка юных футболистов. Методические рекомендации. – М., 1994. – 18 с.
- Сагайдак, С.С. Мотивация достижений в спорте / С.С.Сагайдак, - Мн., 2002, - 245 с.
- Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
- Психология внимания / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Д.Романова. М.: Че-Ро, при участии изд-ва "Омега-Л", 2005, 858 с. (Хрестоматия по психологии).
- Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф.Курамшина, - М., 2003, - 464 с.
- Футбол. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Утв. Приказом Мин-ва спорта и туризма Республики Беларусь от 16.08.2006г. №616.
- Футбольная программа тренировки для юношей группы С. Берлин: Шпортферлланг, 1991, 252 с.
- Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. – М.:Физкультура и спорт, 1983, - 255 с.

**Рекомендуемые видеоматериалы:**

Уроки футбола. Английская школа. Урок №1. Отработка навыков. Видеокассета, 2004.

Уроки футбола. Английская школа. Урок №2. Игра на ограниченном участке и комбинационная игра. Видеокассета, 2004.

Уроки футбола. Английская школа. Урок №3. Курс для полузащитников с Полом Дэвисом. Видеокассета, 2004.

Лучшая в мире игра. Видеокомментарии к правилам футбола. Видеокассета, 2004.

Дриблинг и финты. Серия "Футбольный видеотренер". Видеокассета, 2000.

Контроль мяча. Серия "Футбольный видеотренер". Видеокассета, 2000.

Подготовка классного голкипера. Серия "Футбольный видеотренер". Видеокассета, 2000.

Удары. Серия "Футбольный видеотренер". Видеокассета, 2003.

Разминка, техника, тактика. Футбольная видеоэнциклопедия. Видеокассета, 2003.