

УДК 796.015

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ  
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»  
ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ  
ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**А. М. Ярош**

(ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», Мозырь, Беларусь)

В статье описывается история футбола, специфика проведения факультативных занятий по футболу, анализируются передвижения игрока, удары по мячу ногой, приёмы мяча, рассматриваются вбрасывания мяча из-за боковой линии, игра головой, игра вратаря, а также тактика игры в нападении и в защите.

*Ключевые слова:* футбол, передвижения игрока, удары по мячу ногой, игра головой, игра вратаря, тактика игры в нападении и в защите, физические качества учащихся.

Ни для кого не является секретом, что родиной футбола принято считать Англию, так как современная версия этой спортивной игры пришла именно с этой страны. При этом следует отметить, что история футбола берёт своё начало не в 19 веке на британской земле, а гораздо раньше. Свидетельством этого факта являются многочисленные наход-

ки археологов, подтверждающие то, что игры с мячом были популярны на всех континентах.

Заслуживает внимания тот факт, что именно в Англии образовались первые клубы, первый футбольный союз, были определены правила игры, разработаны основные принципы соревнований. В современном мире среди многочисленных видов спорта футбол занимает одно из ведущих мест. Этот игровой вид спорта благодаря своей простоте, доступности, огромной эмоциональности игровых ситуаций, необходимости проявления воли и мужества при преодолении действий соперника делают футбол популярным видом спорта, ценным средством физического воспитания [1, с. 75].

Следует отметить то, что к проведению факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по футболу для учащихся II ступени общего среднего образования предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Важно обратить внимание на то, что в нашем регионе работают спортивные секции по футболу для мальчиков и девочек на базе ДЮСШ, СДЮШОР, создаются спортивные классы по футболу в учреждениях общего среднего образования совместно с футбольным клубом высшей лиги Республики Беларусь «Славия» Мозырь. Футбол, мини-футбол для мальчиков, входит в программу районной, областной, республиканской круглогодичной спартакиады учащихся. Количество учащихся, посещающих спортивные секции по футболу, не всегда бывает достаточным для формирования полного состава сборной школы для участия в различных соревнованиях и турнирах по данному виду спорта. Поэтому учителя физической культуры и здоровья нашего региона начинают обучение учащихся футболу с 5 класса, используя при этом часы учебного предмета «Физическая культура и здоровье», факультативных занятий «Час здоровья и спорта» («Играем в футбол»). Очень важно при этом придерживаться принципа системного чередования нагрузок и отдыха, который вытекает из необходимости перемежать повышенную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определённый порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий [2, с. 203].

Начиная с первых факультативных занятий в 5 классах «Час здоровья и спорта» по футболу необходимо дать учащимся представления

из области теоретических знаний по правилам безопасного поведения, правилам игры в футбол и мини-футбол, технике и тактике игры. Необходимо на всех занятиях уделять внимание одному из основных элементов техники футбола – передвижениям учащихся без мяча (бег, прыжки, повороты, остановки, ходьба).

На факультативных занятиях по футболу «Час здоровья и спорта» для учащихся II ступени общего среднего образования нужно систематически отрабатывать удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком, пяткой, удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении, удары головой).

Немаловажное значение имеет обучение на факультативных занятиях по футболу, обучение учащихся приёму мяча. Приёмы летящего по воздуху мяча головой, бедром, грудью выполняют той частью тела учащегося, которой он принимает и останавливает мяч, расслабляется и поддается назад, благодаря чему смягчается сила удара и гасится скорость полёта мяча [3, с. 210].

Следует отметить, что начиная с 5 класса, обучение учащихся следует начинать с ведения мяча внешней частью подъёма (ведение мяча в ходьбе, при лёгком беге, ударяя поочередно левой и правой ногой). Далее по мере освоения нужно переходить к ведению мяча с изменением скорости, с обводкой стоек.

В основной части факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по футболу с учащимися II ступени общего среднего образования нужно уделять внимание отработке вбрасывания мяча из-за боковой линии. Обучение вбрасыванию мяча необходимо начинать с ознакомления правильного расположения рук; бросков мяча из-за головы с места резким движением рук; выполнения всего действия с мячом после одного, двух шагов разбега; вбрасывания мяча после нескольких шагов разбега; вбрасывания мяча на точность и дальность.

Очень важным аспектом при проведении факультативных занятий по футболу является практическая отработка игры головой, применяемой при передачах мяча, перехватах, отбиваниях мяча, приёмах мячей, перемещениях с ударами по мячу головой. В начале при отработке этого технического приёма учащиеся наносят удары по мячу, который держит партнёр на уровне головы. Затем нужно выполнять удары по мячу, наброшенному самому себе перед собой вверх, направляя его партнёру.

Следует особое внимание на факультативных занятиях по футболу уделять приёмам игры вратаря, особенностью игры которого является его право в пределах штрафной площади играть руками. Первостепенное значение игры вратаря имеет ловля мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его движения, которая осуществляется снизу, на уровне живота, головы и сверху, на месте, в движении, в прыжке или в падении. Также в подготовке вратарей нужно отрабатывать такие технические приёмы, как отбивание мяча, переводы мяча, введение мяча в игру ногами и руками.

Большое значение при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу с учащимися нужно уделять основам обучения тактике игры в нападении и в защите, используя при этом большой спектр упражнений для обучения тактическим действиям.

Важно обратить особое внимание при проведении факультативных занятий по футболу «Час здоровья и спорта» с учащимися II ступени общего среднего образования на развитие физических качеств учащихся. Так, для развития выносливости в 5-6 классах основной упор нужно делать на подвижные игры, футбольные упражнения и игру в футбол в малых составах на небольших по размерам площадках. С учащимися более старших классов на факультативных занятиях по футболу целесообразнее всего выполнять игровую деятельность в многоцелевых подвижных играх, спортивных играх в игре в футбол по специальным правилам и заданиям в равных и неравных составах, на площадках и полях различных размеров. Большое внимание на занятиях по футболу нужно уделять развитию скоростно-силовых качеств, силе, применять при этом прыжковые, беговые в сочетаниях с игрой и игровыми упражнениями. На высоком уровне развития у учащихся должна быть быстрота, позволяющая выполнять игровые действия (с мячом, без мяча) в минимальное время. При проведении факультативных занятий по футболу «Час здоровья и спорта» с учащимися II ступени общего среднего образования следует уделять внимание развитию гибкости, начиная с учащихся 5 классов. Для этой цели необходимо на занятиях по футболу применять разнообразные упражнения на растягивание с постепенным возрастанием амплитуды движений и при многократном их повторении [4, с. 383].

Таким образом, следует отметить, что факультативные занятия по футболу «Час здоровья и спорта» для учащихся II ступени общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и

здоровье не могут находиться на одном уровне с тренировочными занятиями в спортивных секциях детских юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва, профильных классов по футболу. Несмотря на это, только творческий и высокопрофессиональный учитель физической культуры и здоровья, который ставит перед собой высокие цели и задачи при работе с учащимися II ступени общего среднего образования при проведении факультативных занятий по футболу «Час здоровья и спорта» «Играем в футбол», проводящий секционные занятия по данному виду спорта, сможет добиться высоких результатов по этому олимпийскому виду спорта на соревнованиях и турнирах самого различного уровня.

### Список использованной литературы

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10–11 классов : учебно-методическое пособие для учителя / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 413 с.
4. Физическая культура и здоровье : подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.