

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
02.07.2020 № 183

**Учебная программа факультативного занятия «Играем в футбол»
для V–XI классов учреждений образования, реализующих
образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Играем в футбол» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов в каждом классе, 1 час в неделю.

3. Цель – популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол, создание в учреждениях образования условий для занятий футболом, привлечение учащихся к физически активному образу жизни, организация и регулярное проведение соревнований по футболу.

4. Задачи:

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

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, самостоятельный поиск информации в глобальной компьютерной сети Интернет, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется учителем на основании целей и задач изучения конкретной темы занятия с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

В учреждениях общего среднего образования занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года. Наиболее удобным временем проведения занятий является шестой школьный день.

6. В результате освоения настоящей учебной программы обучающиеся должны:

6.1. знать:

правила безопасности при игре в футбол;
правила игры в футбол;
правила личной гигиены при игре в футбол;

приемы защиты;
 приемы нападения;
 правила судейства;
 6.2. уметь:
 соблюдать правила личной гигиены при игре в футбол;
 соблюдать правила безопасности при игре в футбол;
 передвигаться при игре в футбол;
 выполнять приемы защиты;
 выполнять приемы нападения.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в футбол».

V класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	История возникновения футбола	0,5
2	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	1
3	Правила игры в футбол (основные понятия)	1
4	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	0,5
Практический блок		
5	Техническая подготовка	16
6	Физическая подготовка	10
7	Подвижные игры и эстафеты	2
8	Игра в футбол малыми составами	3
	Резервное время	1
	Итого:	35

VI класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	История развития футбола	1
2	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	0,5
3	Правила игры в футбол	1
4	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	0,5
Практический блок		
5	Техническая подготовка	16
6	Физическая подготовка	10
7	Подвижные игры и эстафеты	2
8	Игра в футбол малыми составами	3
	Резервное время	1
	Итого:	35

VII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	История развития футбола в Беларуси	1
2	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	0,5
3	Правила игры в футбол	1
4	Действия судьи в поле и боковых судей	0,5
Практический блок		
5	Техническая подготовка	16

6	Физическая подготовка	10
7	Игра в футбол малыми составами	5
	Резервное время	1
	Итого:	35

VIII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	Системы проведения соревнований по футболу	0,5
2	Правила игры в футбол	1
3	Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей	0,5
4	Личная гигиена юного футболиста	1
Практический блок		
5	Техническая подготовка	16
6	Физическая подготовка	12
7	Игра в футбол, участие в соревнованиях	3
	Резервное время	1
	Итого:	35

IX класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	Профилактика травматизма	0,5
2	Технико-тактические действия игроков защиты и нападения	1
3	Личная гигиена юного футболиста	0,5
4	Практика судейства игры в футбол	1
Практический блок		
5	Техническая подготовка	15
6	Физическая подготовка	13
7	Игра в футбол, участие в соревнованиях	3
	Резервное время	1
	Итого:	35

X класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения	1
2	Практика судейства игры в футбол	2
Практический блок		
3	Техническая подготовка	18
4	Физическая подготовка	8
5	Игра в футбол, участие в соревнованиях	5
	Резервное время	1
	Итого:	35

XI класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения	1
2	Практика судейства игры в футбол	2

Практический блок		
3	Техническая подготовка	20
4	Физическая подготовка	6
5	Игра в футбол, участие в соревнованиях	5
	Резервное время	1
		Итого: 35

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

V класс (35 часов)

Тема 1. История возникновения футбола (0,5 часа)

Футбол – одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и другие).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов (1 час)

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

Тема 3. Правила игры в футбол (основные понятия) (1 час)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Тема 4. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию (0,5 часа)

Подбор одежды и обуви для занятия с учетом сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу.

Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

Тема 5. Техническая подготовка (16 часов)

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3х3, 4х4, 5х5 игроков.

Тема 6. Физическая подготовка (10 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений и передач мяча;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности ударов по воротам.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Игра в «Пятнашки» (с мячом); игра «Лабиринт» (с мячом и без мяча); бег по ломаной кривой; челночный бег; эстафета «Змейка»; эстафета с ведением двух мячей; эстафета с ударами по воротам.

Тема 8. Игра в футбол малыми составами (3 часа)

Игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках с использованием малых (хоккейных) ворот.

Резервное время – 1 час

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;

прыжок в длину с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

VI класс (35 часов)

Тема 1. История развития футбола (1 час)

Рост популярности игры в футбол в Европейских странах и странах Латинской Америки.

Создание республиканских федераций футбола. Расширение членства Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

Организация внутренних чемпионатов стран. Проведение международных матчей и турниров. Проведение чемпионатов континентов.

Включение футбола в программу Олимпийских игр.

Строительство футбольных стадионов. Футбол – народная игра.

Совершенствование правил игры в футбол.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов (0,5 часа)

Подготовка оборудования и инвентаря к занятию. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов. Соблюдение учащимися мер по профилактике травматизма.

Тема 3. Правила игры в футбол (1 час)

Игровое поле, мячи, игровая форма. Состав и размещение команды. Руководитель команды, капитан, тренер, помощник тренера. Игровое время, перерывы и задержки. Смена сторон игрового поля. Замена игроков в ходе игры, исключительная замена при травмах. Выигрыш матча. Неявка и неполная команда. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в поле, разминка.

Игровые действия: мяч в игре и мяч вне игры, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Тема 4. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию (0,5 часа)

Подготовка одежды и обуви для занятий с учетом их сезонности. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

Тема 5. Техническая подготовка (16 часов)

Ведение мяча одной ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой на среднюю и дальнюю дистанции.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Ведение и передачи мяча в максимально быстром темпе.

Удары по мячу по воротам на точность; удары по неподвижному мячу и после набрасывания.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Тема 6. Физическая подготовка (10 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:

координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности передач мяча;

точности ударов по воротам.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Игра в «Пятнашки» (с мячом); игра «Лабиринт» (с мячом и без мяча); бег по ломаной кривой; челночный бег; эстафета «Змейка»; эстафета с ведением двух мячей; эстафета с ударами по воротам.

Тема 8. Игра в футбол малыми составами (3 часа)

Игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках с использованием малых (хоккейных) ворот.

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;

прыжок в длину с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

VII класс

Тема 1. История развития футбола в Беларуси (1 час)

Возникновение и развитие игры в футбол в Беларуси в период 1906–1941 гг. Создание футбольных команд в различных городах страны. Развитие футбола в послевоенный период: создание добровольных спортивных обществ и детских спортивных школ, организация и проведение региональных первенств и чемпионатов республики, участие во всесоюзных детских, юношеских и взрослых чемпионатах. Популяризация игры в футбол среди учащейся молодежи проведением турнира «Кожаный мяч», чемпионатов республики среди детско-юношеских спортивных школ. Достижения белорусских футболистов в чемпионатах СССР. Участие белорусских футболистов в составе сборной команды СССР в чемпионатах Европы и мира.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов (0,5 часа)

Подготовка оборудования и инвентаря к занятию. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов. Соблюдение учащимися мер по профилактике травматизма.

Тема 3. Правила игры в футбол (1 час)

Судьи и их обязанности: состав судейской бригады, расположение судей на поле, обязанности и полномочия членов судейской бригады, официальные жесты судей.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровые действия: мяч в игре и мяч вне игры, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

Тема 4. Действия судьи в поле и боковых судей (0,5 часа)

Форма одежды судьи в поле и боковых судей. Местонахождение судей во время игры, во время пробивания углового удара, штрафного и свободного ударов, «пенальти». Жесты судьи в поле и боковых судей. Полномочия судьи в поле, боковых судей, помощника судьи в поле.

Тема 5. Техническая подготовка (16 часов)

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой на среднюю и дальнюю дистанции.

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Технико-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача, ведение-удар по воротам, прием-удар по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3x3, 4x4, 5x5 игроков.

Тема 6. Физическая подготовка (10 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности передач мяча;
точности ударов по воротам.

Тема 7. Игра в футбол малыми составами (5 часов)

Игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках с использованием малых (хоккейных) ворот.

Резервное время – 1 час

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;

прыжок в длину с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

VIII класс (35 часов)

Тема 1. Системы проведения соревнований по футболу (0,5 часа)

Олимпийская система, ее особенности, преимущества и недостатки. Количество играющих команд. Жеребьевка. Порядок и последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Круговая система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Смешанная система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Тема 2. Правила игры в футбол (1 час)

Функции и обязанности судей до начала и после окончания игры. Состав судейской бригады, обязанности и полномочия каждого члена судейской бригады. Официальные жесты судей. Судейский протокол и особенности его заполнения.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровое время, дополнительное время, время матча.

Игровые действия: ошибки при игре с мячом и без мяча, нарушения правил в единоборствах за мяч, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

Тема 3. Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей (0,5 часа)

Обязанности судьи в поле и боковых судей. Судейский свисток и судейский флажок. Использование свистка и флажка во время игры. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей с использованием жестов и переговорных устройств. Местонахождение судей во время игры, во время пробивания углового удара, штрафного и свободного ударов,

«пенальти». Жесты судьи в поле и боковых судей. Полномочия судьи в поле, боковых судей, помощника судьи в поле.

Тема 4. Личная гигиена юного футболиста (1 час)

Требования по уходу за телом, руками, ногами. Периодичность смены и стирки белья и спортивной формы. Выбор обуви для игры на поле, на площадке, в игровом зале. Необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр. Восстановительные мероприятия: массаж и самомассаж, регулярность посещения сауны.

Тема 5. Техническая подготовка (16 часов)

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой при параллельном и встречном движении.

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача, ведение-удар по воротам, прием-удар по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6х6, 8х8 игроков и полными составами.

Тема 6. Физическая подготовка (12 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности передач мяча;

точности ударов по воротам.

Тема 7. Игра в футбол, участие в соревнованиях (3 часа)

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Резервное время – 1 час

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;
прыжок в длину с места;
бег по ломаной кривой 30 м;
тестирование уровня специальной подготовленности:
ведение мяча 30 м с обводкой стоек;
челночный бег с мячом;
удар по неподвижному мячу на дальность;
жонглирование мячом (ногами и головой).

IX класс (35 часов)

Тема 1. Профилактика травматизма (0,5 часа)

Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к занятию. Подготовка игрового поля и площадок к занятию. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Тема 2. Техничко-тактические действия игроков защиты и нападения (1 час)

Игровые действия в игре 2х3, 3х4, 3х2, 4х3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем. Техничко-тактические действия: отбор-обводка-передача, отбор-обводка-удар по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон вратаря, борьба за выгодную позицию.

Тема 3. Личная гигиена юного футболиста (0,5 часа)

Требования по уходу за телом, руками, ногами. Периодичность смены и стирки белья и спортивной формы. Выбор обуви для игры на поле, на площадке, в игровом зале. Необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр. Восстановительные мероприятия: массаж и самомассаж, регулярность посещения сауны.

Тема 4. Практика судейства игры в футбол (1 час)

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Тема 5. Техническая подготовка (15 часов)

Обманные действия (ускорения, развороты и тому подобное) без мяча и с мячом.
Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача, ведение-удар по воротам, прием-удар по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6х6, 8х8 игроков и полными составами.

Тема 6. Физическая подготовка (13 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности передач мяча;

точности ударов по воротам.

Тема 7. Игра в футбол, участие в соревнованиях (3 часа)

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Резервное время – 1 час

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;

бег 3000 м;

прыжок в длину с места;

прыжок вверх с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;

вбрасывание мяча руками из-за боковой линии на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

X класс (35 часов)

Тема 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения (1 час)

Передача мяча вратарю ногой. Сбрасывание мяча вратарю головой. Заслон вратаря двумя защитниками. Установка «стенки» при штрафном ударе. Обводящий «стенку» удар по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Вбрасывание вратарем мяча рукой для быстрой контратаки. Перебрасывание мяча через нападающих игроков соперника ударом ногой для быстрой контратаки.

Тема 2. Практика судейства игры в футбол (2 часа)

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Тема 3. Техническая подготовка (18 часов)

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и тому подобное) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Штрафной удар (пенальти).

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-ускорение-передача, ведение-ускорение-удар по воротам, прием-обманные действия-удар по воротам, остановка-ускорение-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6х6, 8х8 игроков и полными составами.

Тема 4. Физическая подготовка (8 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности передач мяча;

точности ударов по воротам.

Тема 5. Игра в футбол, участие в соревнованиях (5 часов)

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Резервное время – 1 час

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;

бег 3000 м;

прыжок в длину с места;

прыжок вверх с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;
вбрасывание мяча руками из-за боковой линии на дальность;
жонглирование мячом (ногами и головой).

XI класс (35 часов)

Тема 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения (1 час)

Передача мяча вратарю ногой. Сбрасывание мяча вратарю головой. Заслон вратаря двумя защитниками. Установка «стенки» при штрафном ударе. Обводящий «стенку» удар по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Вбрасывание вратарем мяча рукой для быстрой контратаки. Перебрасывание мяча через нападающих игроков соперника ударом ногой для быстрой контратаки.

Тема 2. Практика судейства игры в футбол (2 часа)

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Тема 3. Техническая подготовка (20 часов)

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и тому подобное) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Штрафной удар (пенальти).

Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, прием – ускорение – передача, ведение – ускорение – удар по воротам, прием – обманные действия – удар по воротам, остановка – ускорение – передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6х6, 8х8 игроков и полными составами.

Тема 4. Физическая подготовка (6 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости;

точности передач мяча;

точности ударов по воротам.

Тема 5. Игра в футбол, участие в соревнованиях (5 часов)

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Резервное время – 1 час

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 7х50 м;

бег 3000 м;

прыжок в длину с места;

прыжок вверх с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;

вбрасывание мяча руками из-за боковой линии на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).