

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**ОАНО "ЛИДЕРЫ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании учителей  
методического  
объединения  
физической культуры и  
основы безопасности  
жизнедеятельности



Иващин С.С.  
Протокол №1 от «30»08  
2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании  
педагогического совета  
ОАНО "Лидеры"

Протокол №1 от «31»08  
2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Христофорова Т.В.  
Приказ №2/1 от «31» 08  
2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**секции «Футбол»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Московская область, Одинцовский г.о., с. Ромашково 2023 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общая характеристика учебного курса секции футбол:**

Рабочая программа по учебному предмету – это нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объеме, предназначенный для реализации требований ФГОС, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебного предмета, курса, а также курса внеурочной деятельности.

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения;

- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

### **Цель программы:**

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность. развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности. Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

### **Описание места учебного курса:**

Содержание программы по секции футбол представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для проведения секции футбол основного общего образования, – 78 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 33 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Введение в образовательную программу:**

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в секции, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в секции;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

#### *Беседа:*

О значении спорта в жизни человека. Футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе школьной секции. Программа обучения. ОАНО «Лидеры» - дополнительное образование.

#### *Опрос:*

Знания о футболе.

#### *Теория:*

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

#### *Практика:*

Входной контроль физической подготовки.

### **Общая физическая подготовка:**

#### *Теоретические занятия:*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

#### *Практические занятия:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

#### **Специальная физическая подготовка:**

##### *Теоретические занятия:*

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

##### *Практические занятия:*

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### **Техническая подготовка:**

##### *Теоретические занятия:*

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

##### *Практические занятия:*

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

#### **Тактическая подготовка:**

### *Теоретические занятия:*

Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

### *Практические занятия:*

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

#### Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

**Участие в соревнованиях:** Теоретические занятия: Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей. Практические занятия: Контрольные игры и соревнования: Футбол 5x5, 6x6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

### **Игровые упражнения.**

#### **Упражнение 1.**

Задача: отработка реакции и смена направления движения. Организация и содержание: группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число. Инвентарь: четыре стойки. Рекомендации: тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

#### **Упражнение 2.**

Задача: аэробная работа и перемещения в сторону. Организация и содержание: две колонны игроков стоят на расстоянии 2м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается. Инвентарь: четыре стойки, два флажка. Рекомендации: тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с

партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

### **Упражнение 3.**

Задача: смена направления. Организация и содержание: размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара. Инвентарь: десять стоек. Рекомендации: тренер может варьировать способы перемещения (бокком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

### **Упражнение 4.**

Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки. Организация и содержание: группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем. Инвентарь: одна стойка. Рекомендации: тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.

### **Упражнение 5.**

«Футбольный теннис» (командный) Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка— примерно 10 x 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков. Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен раз подпрыгнуть, и только тогда его можно отбивать. Разрешается игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. Подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подскакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой. Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции. По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено. При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

### **Упражнение 6.**

«Бой мячами» Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10—20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин. Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удастся, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков. Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи и игра начинается сначала. Нельзя переступить центральную линию шириной 0,12 м. Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

#### **Упражнение 7.**

«Удар в булаву» Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 x 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин. Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол. Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании голов и аутах. Не разрешается переступать зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель. Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар — любой или только определенной (правой или левой) ногой. Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

#### **Упражнение 8.**

«Удар по воротам» Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8—10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка—удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин. Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде. Нельзя переступать среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот. Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить. Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей. При этом запрещается игра рукой.

#### **Упражнение 9.**

«С передачей назад» Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков - 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов. Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит

только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча. Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов. Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад. Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

#### **Упражнение 10.**

«Три против одного» Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков— 4 (3 против 1). Площадка 10 x 10 м. Продолжительность—до 20 мин. Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его. Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним. Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного. Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 x 20 м).

#### **Упражнение 11.**

«Игра в одни ворота» Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка—половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин. Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам. Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков. Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удастся пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив мяч — 2 очка. Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом. Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

#### **Упражнение 12.**

«Пятиминутка» Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6x5 мин. Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается. Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру. После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями. Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты. Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

#### **Упражнение 13.**

«Положение «вне игры» Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина



футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин. Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники. Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты. Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

**Правила игры в футбол:** Место для игры, оборудование и инвентарь. Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая. Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними. Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от 4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля.

Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет—40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

**Правила и ход Игры.** Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков. После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды. Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места вбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с вбрасывания, не засчитывается. Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается. Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается.

Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); сыграет рукой (это не

относится к вратарю в пределах его штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когда мяч не находится на игровом расстоянии; не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнет вратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает более четырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободного не засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновным в нарушении правила «вне игры». Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового. Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти. Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

**Техника Игры.** Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять их в игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

**Тактика Игры.** Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с конкретным соперником, необходимо понимать организацию

индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры. Главное в тактике — это определение оптимальных средств, способов и форм атакующих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели. Тактические приемы в футболе очень разнообразны. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в атаке и защите.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

В ходе обучения по программе учащиеся освоют основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

#### **Будут знать:**

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### **Будут уметь:**

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью.

#### **Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

**Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

**Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

**Иные:**

- развитие силы, ловкости, координации движений.

**Входной контроль** – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

**Контроль приобретенных знаний, умений и навыков** – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Общая физическая подготовка	2	0	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
3	Специальная физическая подготовка.	5	0	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
4	Техническая подготовка	12	0	0	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	12	0	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
6	Участие в соревнованиях	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Общая физическая подготовка	2	0	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
3	Специальная физическая подготовка.	5	0	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
4	Техническая подготовка	12	0	0	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	12	0	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
6	Участие в соревнованиях	1	0	0	
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	1	0	04.09.2023	
2	Игры, развивающие физические способности	1	0	11.09.2023	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
3	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	1	0	18.09.2023	
4	Игры, развивающие физические способности.	1	0	25.09.2023	
5	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие скорости	1	0	02.10.2023	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
6	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости	1	0	16.10.2023	
7	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	1	0	23.10.2023	

8	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие координации	1	0	30.10.2023	
9	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	0	06.11.2023	
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0	13.11.2023	
11	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	0	27.11.2023	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
12	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	0	04.12.2023	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности.	1	0	11.12.2023	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
14	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	18.12.2023	
15	Остановка мяча грудью.	1	0	25.12.2023	
16	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	0	15.01.2024	
17	Выбивание мяча ударом ногой	1	0	22.01.2024	
18	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	0	29.01.2024	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
19	Отбор мяча перехватом.	1	0	05.02.2024	



20	Отбор мяча в подкате.	1	0	12.02.2024	
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1	0	26.02.2024	
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1	0	04.03.2024	
23	Позиционное нападения.	1	0	11.03.2024	
24	Позиционная защиты.	1	0	18.03.2024	
25	Двусторонняя учебная игра.	1	0	25.03.2024	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
26	Позиционные нападения	1	0	01.04.2024	
27	Двусторонняя учебная игра.	1	0	15.04.2024	
28	Позиционные нападения	1	0	22.04.2024	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
29	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	1	0	29.04.2024	
30	Двусторонняя учебная игра.	1	0	06.05.2024	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
31	Обводка с помощью обманных движений (финтов) Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот.	1	0	13.05.2024	
32	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Тактическая расстановка.	1	0	20.05.2024	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
33	Соревновательная практика	1	0	27.05.2024	
34	Соревновательная практика	1	0	03.06.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

**11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	1	0	04.09.2023	
2	Игры, развивающие физические способности	1	0	11.09.2023	
3	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	1	0	18.09.2023	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
4	Игры, развивающие физические способности.	1	0	25.09.2023	
5	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие скорости	1	0	02.10.2023	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
6	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости	1	0	16.10.2023	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
7	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	1	0	23.10.2023	

8	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие координации	1	0	30.10.2023	
9	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	0	06.11.2023	
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0	13.11.2023	
11	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	0	27.11.2023	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
12	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	0	04.12.2023	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности.	1	0	11.12.2023	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
14	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	18.12.2023	
15	Остановка мяча грудью.	1	0	25.12.2023	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
16	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	0	15.01.2024	
17	Выбивание мяча ударом ногой	1	0	22.01.2024	
18	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	0	29.01.2024	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>

19	Отбор мяча перехватом.	1	0	05.02.2024	
20	Отбор мяча в подкате.	1	0	12.02.2024	
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1	0	26.02.2024	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1	0	04.03.2024	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
23	Позиционные нападения.	1	0	11.03.2024	
24	Позиционная защиты.	1	0	18.03.2024	
25	Двусторонняя учебная игра.	1	0	25.03.2024	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
26	Позиционные нападения	1	0	01.04.2024	
27	Двусторонняя учебная игра.	1	0	15.04.2024	
28	Позиционные нападения	1	0	22.04.2024	<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
29	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	1	0	29.04.2024	
30	Двусторонняя учебная игра.	1	0	06.05.2024	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
31	Обводка с помощью обманных движений (финтов) Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот.	1	0	13.05.2024	
32	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь Тактическая расстановка.	1	0		<a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
33	Соревновательная практика	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. «Футбол. Простые комбинации» - В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017.
3. «Футбольные финты, уловки, трюки» - Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.
4. «Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа» - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015.
5. «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"» - Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2020.
6. «Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004.
7. «Обучение технике футбола» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб-метод. пособие. - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004.
8. «Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола» - С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006.
9. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007.
10. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000.
11. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000.
12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
13. Теория и методика футбола: Техника игры / С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10–11 классы. Методическое пособие

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>    <http://rfs.ru/>