

**Национальный институт образования**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**  
**ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**В. С. Овчаров**

**ИГРАЕМ В ФУТБОЛ**  
**5—11 классы**

Пособие для учителей  
общеобразовательных учреждений  
с белорусским и русским языками обучения

*Рекомендовано*  
*Научно-методическим учреждением*  
*«Национальный институт образования»*  
*Министерства образования Республики Беларусь*

**МИНСК**  
**«АСАР»**  
**2010**

УДК 373.5.016:796.332

ББК 74.267.5

О-35

Серия основана в 2010 году

**Овчаров, В. С.**

О-35 Играем в футбол : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров. — Минск : Асар, 2010. — 76 с.

ISBN 978-985-6711-65-0.

Пособие содержит учебную программу факультативных занятий «Играем в футбол» для V—XI классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации по организации и проведению факультативных занятий.

Адресуется учителям физической культуры и здоровья, руководителям методических объединений учителей физической культуры и здоровья.

УДК 373.5.016:796.332

ББК 74.267.5

---

Учебное издание

**Овчаров Виктор Степанович**

**ИГРАЕМ В ФУТБОЛ**

Пособие для учителей  
общеобразовательных учреждений  
с белорусским и русским языками обучения

Ответственный за выпуск *И. В. Зайцев*

Редактор *Т. Н. Ракицкая*

Корректор *Т. Н. Ракицкая*

Верстка *Л. А. Залужная*

Подписано в печать 9.08.2010. Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Гарнитура школьная. Усл. печ. л. 4,4. Уч.-изд. л. 3,9.

Тираж 2500 экз. Заказ 575

Общество с ограниченной ответственностью «Асар»

ЛП № 02330/0549450 от 08.04.2009.

Ул. Кижеватова 62, оф. 273а, 220088, г. Минск

---

ОАО «Транстэкс». ЛП № 02330/0150458 от 25.02.2009.

Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск

© НМУ «Национальный институт образования», 2010

© Оформление ООО «Асар», 2010

ISBN 978-985-6711-65-0

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</b> .....	4
<b>ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ</b>	
Введение .....	35
Общие требования к организации факультативных занятий по программе «Играем в футбол» .....	36
Примерное календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся V—XI классов .....	40
Разработка Положения о спортивных соревнованиях по футболу в рамках круглогодичной спартакиады учреждения образования .....	62
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Положение о чемпионате учреждения образования .....	65
Приложение 2. Системы проведения спортивных соревнований по футболу .....	70
Приложение 3. Протокол соревнований по футболу (мини-футболу) .....	75
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	76

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

---

### Пояснительная записка

Переход общеобразовательных учреждений на пятидневную учебную неделю позволяет использовать в шестой школьный день наиболее эффективные формы работы с учащимися. Это подготовка и участие в соревнованиях по различным видам спорта в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, физкультурные праздники, викторины, олимпиады и т. д. Организаторы данных мероприятий используют разнообразные активные формы отдыха, снимающие накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, способствующие улучшению физической и умственной работоспособности учащихся, формирующие основы здорового образа жизни.

Содержание внутришкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При их подготовке и проведении происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физической культуры и здоровья. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о различных видах спорта и способах физкультурно-спортивной деятельности. В условиях регулярных спортивных соревнований формируется стойкая мотивация к систематическим занятиям избранными видами спорта.

В целях совершенствования деятельности учреждений образования по формированию 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 введен «Урок

футбола» («Час футбола»), который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из игровых видов спорта.

**Цели** представленной программы факультативных занятий «Играем в футбол»: создание в учреждениях образования кружков и спортивных секций по футболу, привлечение учащихся к практическим занятиям, организация и проведение соревнований по футболу.

Содержание программы факультативных занятий нацеливает педагога на творческий подход в работе с учащимися, проведение викторин, брейн-рингов, олимпиад, различных конкурсов, выставок рисунков, фотографий и т. д. на футбольную тематику.

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

Факультативные занятия в течение учебного года в каждой параллели классов проводятся в объеме 35 часов. Продолжительность каждого занятия не должна превышать одного астрономического часа.

**Основными задачами** проведения факультативных занятий 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.

Одним из важнейших требований, предъявляемых к факультативным занятиям по футболу, 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 требованиями (СанПиН 2.4.2-16-33-2006, утверждены постановлением Главного санитарного врача Республики Беларусь от 22.11.2006 № 160) и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

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 факультативных занятий и участию в соревнованиях по футболу не допускаются.

Оптимальным количеством занимающихся (мальчики и девочки) на футбольном поле являются 16—22 учащихся, а в игровом спортивном зале — не более 16 учащихся. Для учащихся V—IX классов на факультативных занятиях рекомендуется использовать гандбольные ворота, а для учащихся X—XI классов — футбольные ворота стандартных размеров.

На факультативных занятиях с девочками (независимо от их возраста) используются облегченные футбольные мячи размером № 4, а с мальчиками — учащимися базовой и средней школы — мячи размером № 5.

Большое воспитательное воздействие на учащихся оказывает присутствие на факультативных занятиях и соревнованиях знаменитых белорусских футболистов, игроков национальных и клубных команд, сборных команд района, города, области по футболу.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»

## V класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1.	История возникновения футбола	1	1	—
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	1	1	—
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	1	1	—
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	1	1	—
5.	Техническая подготовка	15		15
6.	Физическая подготовка	10		10
7.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
8.	Игра в футбол малыми составами	3		3
9.	Контрольные испытания	1		1
	Итого	35	4	31

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### 1. История возникновения футбола

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 др.).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футболь-

ные 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).

## **2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

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 по обеспечению безопасности факультативных занятий по футболу.

## **3. Правила игры в футбол (основные понятия)**

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.

## **4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их 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.



## **5. Техническая подготовка**

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

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

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногами.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногами.

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.

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

Игра в «Лабиринт».

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

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

## **6. Физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы специальных 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.

#### **7. Подвижные игры и эстафеты:**

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

#### **8. Игра в футбол малыми составами**

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

#### **9. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**

**VI класс**

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	История развития футбола	1	1	–
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	0,5	0,5	–
3.	Правила игры в футбол	1	1	–
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	0,5	0,5	–
5.	Техническая подготовка	16		16
6.	Физическая подготовка	10		10
7.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
8.	Игра в футбол малыми составами	3		3
9.	Контрольные испытания	1		1
Итого		35	3	32

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**1. История развития футбола**

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. Футбол в школьной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Совершенствование правил игры в футбол.

## **2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

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

## **3. Правила игры в футбол**

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 удары, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом 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.

## **4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подготовка одежды и обуви для факультативных 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.

## **5. Техническая подготовка**

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

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

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

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

Остановка катящегося мяча правой и левой ногами 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 дистанций.

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.

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

Игра в «Лабиринт».

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

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

## **6. Физическая подготовка**

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.

#### **7. Подвижные игры и эстафеты:**

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

#### **8. Игра в футбол малыми составами**

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

#### **9. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**

**VII класс**

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	История развития футбола в Беларуси	1	1	—
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	0,5	0,5	—
3.	Правила игры в футбол	1	1	—
4.	Действия судьи в поле и боковых судей	0,5	0,5	—
5.	Техническая подготовка	16		16
6.	Физическая подготовка	10		10
7.	Игра в футбол малыми составами	5		5
8.	Контрольные испытания	1		1
	Итого	35	3	32

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**1. История развития футбола в Беларуси**

Возникновение и развитие игры в футбол в Беларуси в период 1906—1941 годов. 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 ДЮСШ и ведомств. Футбол в рамках школьных уроков физкультуры. Достижения белорусских футболистов в чемпионатах СССР. Участие белорусских футболистов в составе сборной команды СССР в чемпионатах Европы и мира.

## **2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

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

## **3. Правила игры в футбол**

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 удары, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

## **4. Действия судьи в поле и боковых судей**

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.

## **5. Техническая подготовка**

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

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

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

Передачи летящего мяча головой.



Остановка катящегося мяча правой и левой ногами 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 дистанций.

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 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

## **6. Физическая подготовка**

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.

## **7. Игра в футбол малыми составами**

Игра 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

## **8. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»

### VIII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1.	Системы проведения соревнований по футболу	0,5	0,5	–
2.	Правила игры в футбол	1	1	–
3.	Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей.	0,5	0,5	–
4.	Личная гигиена юного футболиста	1	1	–
5.	Техническая подготовка	15		15
6.	Физическая подготовка	13		13
7.	Игра в футбол, участие в соревнованиях	3		3
8.	Контрольные испытания	1		1
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### 1. Системы проведения соревнований по футболу

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. Последо-

вательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

## **2. Правила игры в футбол**

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 удары, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игрового поля. Положение «вне игры».

## **3. Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей**

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.

## **4. Личная гигиена юного футболиста**

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.

## **5. Техническая подготовка**

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

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

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

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногами 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 дистанций.

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

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 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

## **6. Физическая подготовка**

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.

### **7. Игра в футбол, участие в соревнованиях**

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

### **8. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»

### IX класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Профилактика травматизма	0,5	0,5	–
2.	Технико-тактические действия игроков защиты и нападения	1	1	–
3.	Личная гигиена юного футболиста	0,5	0,5	–
4.	Практика судейства игры в футбол	1		1
5.	Техническая подготовка	15		15
6.	Физическая подготовка	13		13
7.	Игра в футбол, участие в соревнованиях	3		3
8.	Контрольные испытания	1		1
Итого		35	2	33

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### 1. Профилактика травматизма

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

#### 2. Технико-тактические действия игроков защиты и нападения

Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем. Технико-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.

### **3. Личная гигиена юного футболиста**

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.

### **4. Практика судейства игры в футбол**

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

### **5. Техническая подготовка**

Обманные действия (ускорения, развороты и т. п.) 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 ногами в высоком темпе и с ускорениями.

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

В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой ногами 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 дистанций.

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

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 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

## **6. Физическая подготовка**

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.

## **7. Игра в футбол, участие в соревнованиях**

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

## **8. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**

**Х класс**

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия
1.	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения	1	1	-
2.	Практика судейства игры в футбол	2		2
3.	Техническая подготовка	18		18
4.	Физическая подготовка	8		8
5.	Игра в футбол, участие в соревнованиях	5		5
6.	Контрольные испытания	1		1
	Итого	35	1	34

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**1. Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения**

Передача мяча вратарю ногами. 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 ногами для быстрой контратаки.

**2. Практика судейства игры в футбол**

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

### **3. Техническая подготовка**

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т. п.) 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 ногами в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногами, головой при параллельном и встречном движениях.

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 дистанций.

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

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 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

### **4. Физическая подготовка**

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.

## **5. Игра в футбол, участие в соревнованиях**

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

## **6. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**

**XI класс**

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения	1	1	–
2.	Практика судейства игры в футбол	2		2
3.	Техническая подготовка	20		20
4.	Физическая подготовка	6		6
5.	Игра в футбол, участие в соревнованиях	5		5
6.	Контрольные испытания	1		1
Итого		35	1	34

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**1. Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения**

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.

**2. Практика судейства игры в футбол**

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

### **3. Техническая подготовка**

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т. п.) 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 ногами в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногами, головой при параллельном и встречном движениях.

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 дистанций.

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

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 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

### **4. Физическая подготовка**

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.

### **5. Игра в футбол, участие в соревнованиях**

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

### **6. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 7 x 50 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).

## Ожидаемые результаты

Организация факультативных занятий по футболу в учреждениях образования позволит привлечь учащихся, в первую очередь тех, кто по каким-либо причинам не занимается в спортивных секциях ДЮСШ и СДЮШОР, к регулярным практическим занятиям и участию в соревнованиях по футболу.

Факультативные занятия по футболу в учреждениях образования будут способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи, укреплению физического здоровья учащихся, популяризации игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол. Кроме этого, одним из основных результатов данной работы будет отбор и передача перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев, С.Н.* Футбол в школе: книга для учителя / С.Н. Андреев. — М., 1986. — 144 с.
2. *Бомпа, Т.О.* Подготовка юных чемпионов / Т.О. Бомпа. — М.: Астрель, 2003. — 259 с.
3. *Вишневский, В.А.* Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. — М., 2002. — 270 с.
4. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
5. *Голомазов, С.В.* Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 472 с.
6. *Гриндлер, К.* Техническая и тактическая подготовка футболиста / К. Гриндлер, Х. Хеммо. — М.: ФиС, 1976. — 252 с.
7. *Езерский, В.* Вратарское искусство / В. Езерский, Ю. Свирков // Футбол-Профи. — Донецк, 2006. — № 2. — С. 40—43.
8. *Езерский, В.* Школа готовит футболиста, а не команду / В. Езерский // Футбол-Профи. — Донецк, 2006. — № 3 (4). — С. 57—63.
9. *Осташев, П.В.* Прогнозирование способностей футболистов / П.В. Осташев. — М.: ФиС, 1982. — 96 с.
10. *Пашкевич, Г.А.* Механизмы и методика обучения зрительной ориентировке футболистов / Г.А Пашкевич. — Витебск: ВПИ, 1994. — 99 с.
11. *Решитько, В.Л.* Техническая подготовка юных футболистов: метод. рекомендации / В.Л. Решитько. — М., 1994. — 18 с.
12. Руководство по технике для футбольных школ / пер. с итал. — Рим: ИФФ, юношеский сектор, 2004. — 433 с.
13. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 16.08.2006 № 616.

14. Хорст, В. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / В. Хорст. — М.: TerraСпорт, Олимпия-Пресс, 2004. — 244 с.

15. Швыков, А.И. Подготовка вратарей в футбольной школе / А.И. Швыков. — М.: TerraСпорт, Олимпия-Пресс, 2005. — 96 с.

16. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. — М.: ВЛАДОС, 1999. — 360 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.

# ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

---

## ВВЕДЕНИЕ

Практика показывает, что для достижения максимального эффекта от проведения факультативных занятий с учащимися необходимо вооружить учителя не только соответствующей учебной программой, но и методическими рекомендациями по ее использованию на практике, что подчеркивает их теоретическую и практическую значимость.

Пособие для учителей (методические рекомендации) призвано оказать содействие учителям физической культуры и здоровья в оптимальном подборе средств и методов для организации факультативных занятий по программе «Играем в футбол».

Итогом проведения факультативных занятий должны стать закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физической культуры и здоровья, расширение и углубление знаний об отдельных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности, регулярное участие в спортивных соревнованиях, стойкая мотивация к систематическим занятиям различными видами спорта.

**Основными задачами** проведения факультативных занятий «Играем в футбол» для учащихся V—XI классов 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 для дальнейших занятий в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений (ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОП).

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**

**Факультативные занятия\*** — форма организации учебных занятий во внеурочное время, направленная на расширение, углубление и коррекцию знаний учащихся по учебным предметам в соответствии с их потребностями, запросами, способностями и склонностями, а также на повышение познавательной деятельности.

В общеобразовательном учреждении факультативные занятия могут проводиться в том числе и по спортивной направленности. При этом часы, предусмотренные для проведения факультативных занятий, включаются в общий объем педагогической нагрузки учителя. Учебные часы, отведенные на проведение факультативных занятий, учитываются в максимальную допустимую нагрузку на одного ученика.

Общие требования к комплектации группы для проведения факультативных занятий по программе «Играем в футбол» предусматривают наличие не менее трех школьников в общеобразовательных учреждениях, расположенных в сельских населенных пунктах, и не менее пяти — в общеобразовательных учреждениях, расположенных в городских населенных пунктах. Группы комплектуются из учащихся (мальчиков и девочек) одного, параллельных или смежных классов. Состав каждой группы, а также его изменения утверждаются приказом директора общеобразовательного учреждения. Однако с учетом специфики вида деятельности, а футбол — это прежде всего игра, рекомендуется комплектовать группы для проведения факультативных занятий в количестве не менее шести школьников в общеобразовательных учреждениях, расположенных в сельских населенных пунктах, и не менее десяти — в общеобразовательных учреждениях, расположенных в городских населенных пунктах.

---

\* Единый типовой учебный план общеобразовательной школы, школы-интерната (утвержден постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 21.07.2008 № 58).

Учителя физической культуры и здоровья, организующие и проводящие факультативные занятия, должны знать и выполнять следующие требования:

- факультативные занятия организуются при наличии заявлений законных представителей учащихся и приказа по учреждению образования;
- к факультативным занятиям по футболу допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам и не имеющие противопоказаний для спортивных занятий;
- для проведения факультативных занятий используется программа «Играем в футбол», утвержденная протоколом заседания Президиума Научно-методического совета при Министерстве образования Республики Беларусь по дошкольному, общему среднему и специальному образованию 14.10.2009 № 10;
- при работе по программе факультативных занятий «Играем в футбол» рекомендуется использовать литературу и видеоматериалы, указанные в самой программе, а также методические и дидактические материалы, рекомендованные Президиумом Научно-методического совета при Министерстве образования Республики Беларусь по дошкольному, общему среднему и специальному образованию с грифом «Рекомендовано Научно-методическим учреждением “Национальный институт образования” Министерства образования Республики Беларусь»;
- для учета проведенных факультативных занятий «Играем в футбол» с учащимися одной параллели классов используется классный журнал любого класса указанной параллели. Все записи делаются согласно требованиям к заполнению классного журнала за исключением выставления отметок и записи домашних заданий.

Для учащихся V—IX классов на факультативных занятиях рекомендуется использовать стандартные гандбольные ворота, а для учащихся X—XI классов — футбольные ворота стандартных размеров.

На факультативных занятиях с девочками (независимо от их возраста) используются облегченные футбольные мячи размером № 4, а с мальчиками — учащимися V—XI классов — мячи размером № 5.

Факультативные занятия по программе «Играем в футбол» проводятся в течение учебного года в объеме 35 часов. Продолжительность каждого занятия не должна превышать одного астрономического часа (60 мин).

Одним из важнейших требований, предъявляемых к факультативным занятиям по футболу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение и участие в спортивных соревнованиях должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся.

Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (СанПиН 2.4.2-16-33-2006, утверждены постановлением Главного санитарного врача Республики Беларусь от 22.11.2006 № 160) и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

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 факультативных занятий и участию в соревнованиях по футболу не допускаются.

В целях популяризации футбола как вида спорта среди учащихся общеобразовательных учреждений рекомендуется проводить соревнования между классами в шестой школьный день, а также включать их в программу ежемесячного дня здоровья. Большой воспитательное воздействие на учащихся оказывает присутствие на факультативных занятиях и соревнованиях знаменитых белорусских футболистов, игроков национальных и клубных команд, сборных команд района, города, области по футболу.

Количество часов на проведение факультативных занятий по программе «Играем в футбол» определяется и распределя-

ется педагогическим советом общеобразовательного учреждения. Здесь следует напомнить, что на проведение игровых видов спорта (урок футбола) в шестой школьный день может быть выделен 1 (один) учебный час из числа часов, отведенных на факультативные занятия.

При формировании групп для проведения факультативных занятий по программе «Играем в футбол» необходимо учитывать максимальную допустимую нагрузку на одного ученика в каждой параллели классов (табл. 1).

*Таблица 1*

Классы	Количество изучаемых учебных предметов	Количество часов на учебные предметы	Количество часов на факультативные занятия	Максимальная допустимая нагрузка
I	10	18	<b>6</b>	22
II	10	19	<b>7</b>	22
III	11	21	<b>6</b>	23
IV	11	21	<b>6</b>	24
V	11	24	<b>8</b>	27
VI	13	26	<b>8</b>	30
VII	14	27	<b>8</b>	30
VIII	14	28	<b>8</b>	31
IX	15	28	<b>10</b>	33
X	15	27	<b>12</b>	34
XI	15	27	<b>12</b>	34

**ПРИМЕРНОЕ  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ V—XI КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Успешность овладения школьниками программным материалом факультативных занятий во многом зависит от логики его распределения в течение учебного года.

Планирование содержания учебного материала для факультативных занятий «Играем в футбол» значительно отличается от планирования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Это обуславливается не только структурой учебных программ, но и выбором методов организации факультативных занятий.

При проведении факультативных занятий учителю необходимо решать такие задачи, при которых происходит целенаправленное комплексное воздействие не только на умственное, но и на физическое развитие учащихся.

Приступая к планированию учебного материала, необходимо хорошо изучить содержание программы факультативных занятий, а также правовых, нормативных и инструктивных документов Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. Несомненно, большое значение при разработке календарно-тематического планирования будет иметь личный опыт учителя.

Методика планирования учебного материала для факультативных занятий предполагает соблюдение следующих требований:

- **реальность выполнения планов**, которые разрабатываются с учетом уровня физической подготовленности учащихся, их возрастно-половых различий и особенностей, климатических условий, сезонных изменений, наличия спортивных и тренажерных залов, стадионов, комплексных спортивных площадок, спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря;



- **конкретность планов**, которая определяется наличием четкой структуры и взаимосвязи занятий. Каждый урок должен соответствовать конкретному этапу обучения, для которого определяются конкретные задачи и средства обучения;
- **вариативность планов**, которая предусматривает возможности изменения поставленных на конкретное занятие задач, например взаимозамена подвижных игр и эстафет, изменение места занятий в зависимости от погодных условий;
- **преемственность и перспективность планов**, которые обеспечиваются распределением учебного материала по занятиям с учетом определенной последовательности этапов формирования двигательных умений и навыков;
- **взаимосвязь факультативных занятий с уроками физической культуры и здоровья**, которая предполагает возможность постоянного закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

Процесс планирования учебного материала базируется на структурном поэтапном его распределении с учетом возраст-половых особенностей учащихся, места проведения занятий, наличия каникулярных периодов в учебном году, решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, использования научно обоснованной последовательности (этапов) формирования двигательных умений и навыков, а также наличия в содержании каждого занятия материалов по развитию двигательных качеств.

Календарно-тематические планы могут быть выполнены в различной форме, например в форме таблицы, текстового изложения и др. Важно отметить, что Министерством образования Республики Беларусь *не установлены конкретные требования к оформлению поурочных календарно-тематических планов*. Учитель может использовать любую форму, которая, по его мнению, наиболее удобна для работы.

Календарно-тематическое планирование учебного материала, как и другие документы, должно храниться у учителя в учреждении образования в течение всего учебного года.

Предлагаемое календарно-тематическое планирование (КТП) является примерным. Взяв его за основу, учитель сам разрабатывает КТП с учетом изложенных выше требований.

**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ V—XI КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

№ п/п	Содержание учебного материала	V класс											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	История возникновения футбола	x				x							
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов		x							x			
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)			x					x				
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию			x							x		
5.	Техническая подготовка:												
	Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком	x	x	x		x		x		x			
	Ведение мяча попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком			x	x	x	x		x		x		x
	Ведение одновременно двух мячей												
	Передачи мяча правой и левой ногами	x	x	x		x		x		x			
	Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами			x	x	x	x		x		x		x
	Остановка катящегося мяча правой и левой ногами			x	x	x	x		x		x		x
	Остановка ногой летящего мяча							x		x		x	
	Остановка грудью летящего мяча										x		x
	Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота							x	x		x	x	
	Игра вратаря:												
	ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении;		x	x	x	x	x	x	x	x		x	
	ловля мяча руками в падении;											x	x
	введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания		x	x	x	x	x	x			x	x	x
	Эстафеты с ведением и передачами мяча	x	x	x	x	x	x			x			x
	Конкурс с ударами по воротам «Кто точнее»				x	x	x	x	x	x	x	x	
	Конкурс с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».			x		x		x	x				
	Игра в «Лабиринт»						x			x	x	x	x
	Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии												
	Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков					x	x	x	x	x	x	x	x

Номера занятий

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
x				x				x				x				x						
		x									x										x	
					x												x					
					x		x		x		x				x			x				
											x		x			x				x		
x											x		x	x			x				x	
	x			x		x			x			x			x	x				x		
x	x	x		x		x	x	x	x			x	x				x	x			x	x
x			x												x	x						
x	x		x	x		x	x	x	x			x	x				x	x			x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

6.	Физическая подготовка:												
	Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x	x	x		x		x		
	Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:								x		x		x
	координационных способностей;												
	быстроты;												
	ловкости;												
	точности движений и передач мяча;												
	гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;												
	игровой выносливости;												
	точности ударов по воротам												
7.	Подвижные игры и эстафеты:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	пяташки с мячом;												
	лабиринт (с мячом и без мяча);												
	змейка;												
	бег по ломаной кривой;												
	челночный бег;												
	эстафета с ведением двух мячей;												
	эстафета с ударами по воротам												
8.	Игра в футбол малыми составами			x		x	x	x	x	x	x	x	x
9.	Контрольные испытания:												
	Тестирование уровня физической подготовленности				x	x							
	Тестирование уровня специальной подготовленности												

**VI класс**

№ п/п	Содержание учебного материала												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	История развития футбола	x					x						
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов		x				x						
3.	Правила игры в футбол			x					x				
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию			x							x		
5.	Техническая подготовка:												
	Ведение мяча одной ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком	x	x	x		x		x		x			
	Ведение мяча попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком				x	x	x		x		x		x
	Передачи мяча правой и левой ногами на среднюю и дальнюю дистанции	x	x	x		x		x		x			
	Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой												
	Остановка катящегося мяча правой и левой ногами с последующей передачей				x	x	x		x		x		x

x	x			x	x		x	x			x		x			x			x			
		x	x			x			x	x		x		x	x		x	x	x		x	x
	x				x				x			x			x			x		x		
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
																		x	x			
																				x	x	

Номера занятий

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
x								x								x						
		x									x										x	
				x											x							
x	x	x	x							x		x			x				x			
	x																					

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом								x		x		x	
Остановка грудью летящего мяча												x	x
Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанций								x	x			x	x
Игра вратаря:													
ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении;		x	x	x	x	x	x	x	x	x			x
ловля мяча руками в падении;													x
введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания		x	x	x	x	x	x					x	x
Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе	x	x	x	x	x	x				x			x
Конкурс с ударами по воротам «Кто точнее»					x			x	x			x	x
Конкурс с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».			x		x			x	x				
Игра в «Лабиринт»							x			x	x	x	x
Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии			x	x									
Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков	x	x				x			x	x			
6. Физическая подготовка:													
Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x	x	x			x			x	
Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:								x		x			x
координационных способностей;													
быстроты;													
ловкости;													
точности движений и передач мяча;													
гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;													
игровой выносливости;													
точности ударов по воротам													
7. Подвижные игры и эстафеты:	x	x				x	x	x			x	x	
пятнашки с мячом;													
лабиринт (с мячом и без мяча);													
змейка;													
бег по ломаной кривой;													
челночный бег;													
эстафета с ведением двух мячей;													
эстафета с ударами по воротам													
8. Игра в футбол малыми составами			x	x			x	x				x	x
9. Контрольные испытания:													
Тестирование уровня физической подготовленности					x	x							
Тестирование уровня специальной подготовленности		x	x										

X											X		X	X		X			X							
	X		X		X						X		X	X		X			X							
												X	X			X	X			X	X			X	X	
X		X												X	X			X	X	X			X	X		
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X				X				X		
		X			X					X	X			X	X				X	X					X	
X	X		X	X		X	X	X	X			X	X			X	X									
											X	X			X	X			X	X			X			
		X	X	X	X				X			X	X			X	X									X
X	X				X	X	X		X	X	X			X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X			X	X		X	X			X		X			X						X				
		X	X			X			X	X		X		X	X			X	X	X			X	X		X
	X				X				X					X				X		X						
		X	X			X					X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
																		X	X							
																							X	X		

## VII класс

№ п/п	Содержание учебного материала	VII класс											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	История развития футбола в Беларуси	x				x							
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов		x							x			
3.	Правила игры в футбол			x					x				
4.	Действия судьи в поле и боковых судей			x							x		
5.	Техническая подготовка:												
	Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой	x	x	x		x		x		x			
	Ведение мяча попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком			x	x	x	x		x		x		x
	Передачи мяча правой и левой ногами на среднюю и дальнюю дистанции	x	x	x		x		x		x			
	Передачи летящего мяча головой												
	Остановка катящегося мяча правой и левой ногами с последующей передачей				x		x		x		x		x
	Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам							x		x		x	
	Остановка грудью летящего мяча										x		x
	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 дистанций												
	Технико-тактические связи:				x		x						
	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		x	x	x	x	x	x	x	x		x	
	Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе	x	x	x	x	x	x			x			x
	Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии												
	Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков					x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Физическая подготовка:												
	Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x					x		x	





Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:							x		x			x	x
координационных способностей; быстроты; ловкости; точности движений и передач мяча; гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; игровой выносливости; точности ударов по воротам													
7. Игра в футбол малыми составами	x	x	x	x					x	x	x		
8. Контрольные испытания:													
Тестирование уровня физической подготовленности				x	x								
Тестирование уровня специальной подготовленности		x	x										

**VIII класс**

№ п/п	Содержание учебного материала												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Системы проведения соревнований по футболу	x				x							
2.	Правила игры в футбол			x					x				
3.	Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей			x							x		
4.	Личная гигиена юного футболиста	x	x										
5.	Техническая подготовка:												
	Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой	x	x	x		x			x		x		
	Ведение мяча попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком			x	x	x	x		x		x		x
	Передачи мяча правой и левой ногами при параллельном и встречном движении	x	x	x		x			x		x		
	Передачи летящего мяча головой				x		x		x				
	Остановка катящегося мяча правой и левой ногами с последующей передачей	x	x	x	x	x	x		x				
	Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам								x		x	x	
	Остановка грудью летящего мяча										x		x
	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 дистанций								x	x		x	x
	Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового ударов												



Технико-тактические связи:												
ведение—передача;	x	x	x	x	x							
прием—передача;	x	x	x	x	x							
прием—ведение—передача;				x	x	x						
ведение—удар по воротам;							x	x	x	x	x	
прием—удар по воротам;	x	x	x							x	x	
остановка—передача												
Игра вратаря:												
ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении;		x	x	x	x	x	x	x	x		x	
ловля мяча руками в падении;											x	
ведение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания		x	x	x	x	x				x	x	
Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе	x	x							x		x	
Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии		x	x		x			x				
Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами					x	x	x	x	x	x	x	
6. Физическая подготовка:												
Комплексы обидеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x	x	x		x		x		
Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:							x		x		x	
координационных способностей; быстроты; ловкости; точности движений и передач мяча; гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; игровой выносливости; точности ударов по воротам												
7. Игра в футбол, участие в соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
8. Контрольные испытания:												
Тестирование уровня физической подготовленности				x	x							
Тестирование уровня специальной подготовленности												
<b>IX класс</b>												
№ п/п	Содержание учебного материала											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Профилактика травматизма											
2.	Технико-тактические действия игроков защиты и нападения											
3.	Личная гигиена юного футболиста											
4.	Практика судейства игры в футбол											
5. Техническая подготовка:												
Обманные действия (ускорения, развороты и т. п.) 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 ногами в высоком темпе и с ускорениями	x	x	x		x		x		x				
Передачи мяча правой и левой ногами, головой при параллельном и встречном движении	x	x		x		x		x					
В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой ногами с последующей передачей				x	x	x	x		x		x		x
Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам								x		x		x	
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 дистанций	x	x			x						x		x
Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового ударов								x	x		x	x	
Технико-тактические связки:										x			x
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		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	
Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе	x	x	x	x	x	x				x			x
Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии								x	x				
Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6. Физическая подготовка:													
Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x	x	x			x		x		
Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:								x		x		x	x
координационных способностей; быстроты; ловкости; точности движений и передач мяча; гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; игровой выносливости; точности ударов по воротам													
7. Игра в футбол, участие в соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		



8.	Контрольные испытания:												
	Тестирование уровня физической подготовленности				x	x							
	Тестирование уровня специальной подготовленности	x	x										

**X класс**

№ п/п	Содержание учебного материала												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения			x					x				
2.	Практика судейства игры в футбол				x		x						
3.	Техническая подготовка:												
	Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом	x	x	x		x		x		x			
	Жонглирование в парах и тройках мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой			x	x	x	x		x		x		x
	Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями	x	x	x		x		x		x			
	Передачи мяча правой и левой ногами, головой при параллельном и встречном движении	x			x		x		x		x		
	Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам			x	x	x	x		x		x		x
	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 дистанций	x	x		x			x		x		x	
	Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового ударов										x		x
	Штрафной удар (пенальти)							x	x		x	x	
	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		x	x	x	x	x	x	x	x		x	
	Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии		x	x	x	x	x	x		x	x	x	
	Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами					x	x	x	x	x	x	x	x





4.	Физическая подготовка:												
	Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x	x	x		x		x		
	Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:							x		x		x	x
	координационных способностей; быстроты; ловкости; точности движений и передач мяча; гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; игровой выносливости; точности ударов по воротам												
5.	Игра в футбол, участие в соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
6.	Контрольные испытания:												
	Тестирование уровня физической подготовленности				x	x							
	Тестирование уровня специальной подготовленности		x	x									

**XI класс**

№ п/п	Содержание учебного материала												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения			x									
2.	Практика судейства игры в футбол		x		x		x						
3.	Техническая подготовка:												
	Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т. п.) без мяча и с мячом	x	x	x		x		x		x			
	Жонглирование в парах и тройках мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой			x	x	x	x		x		x		x
	Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями	x	x	x		x		x		x			
	Передачи мяча правой и левой ногами, головой при параллельном и встречном движении	x			x		x		x			x	
	Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам			x	x	x	x		x		x		x
	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 дистанций	x	x					x		x		x	
	Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового ударов										x		x
	Штрафной удар (пенальти)						x	x	x	x			



Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках:										x		x	
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;	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	
ловля мяча руками в падении;												x	x
введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания	x	x	x	x	x	x					x	x	x
Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии									x	x			
Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4. Физическая подготовка:													
Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	x	x	x	x	x	x			x		x		
Комплексы специальных упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:					x		x			x		x	x
координационных способностей; быстроты; ловкости; точности движений и передач мяча; гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; игровой выносливости; точности ударов по воротам													
5. Игра в футбол, участие в соревнованиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
6. Контрольные испытания:													
Тестирование уровня физической подготовленности				x	x								
Тестирование уровня специальной подготовленности	x	x											

	X	X	X		X	X	X			X			X	X			X	X				X
X		X												X	X		X	X	X		X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X					X	
		X	X	X	X			X		X	X			X	X							
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X			X	X		X	X		X		X			X					X		
		X	X		X		X	X		X		X	X		X	X	X		X	X		
	X			X			X		X		X		X		X		X		X	X	X	
																	X	X				
			X	X															X	X		

## **РАЗРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ О СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФУТБОЛУ В РАМКАХ КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПАРТАКИАДЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

При организации спортивных соревнований по футболу необходимо помнить, что по своему содержанию и организации указанная спортивная игра должна отвечать таким требованиям, как массовость и доступность, воспитательная и развивающая направленность, свободный выбор учащимися вида занятий, соответствие содержания и методов организации соревнований уровню развития и физической подготовленности школьников, стимулированию физкультурной активности учащихся.

Ежегодная круглогодичная спартакиада учреждения образования включает в себя, наряду с другими видами спорта и физкультурно-оздоровительными мероприятиями, игру в футбол.

Планировать и проводить с учащимися соревнования по футболу следует во внеурочное время и в шестой школьный день. При проведении соревнований необходимо предусмотреть использование национальной атрибутики (государственный флаг и гимн Республики Беларусь).

При организации соревнований по футболу рекомендуется применять следующие формы их проведения:

- соревнования внутри классов и между классами;
- матчевые встречи между классами;
- первенства учреждения образования по футболу среди параллелей классов (например, V-а, V-б, V-в, V-г классы) или в подгруппах среди смежных классов (например, VIII-а, VIII-б, IX-а, IX-б классы);
- открытые первенства учреждения образования по футболу, в которых могут принимать участие учащиеся близлежащих учебных заведений (например, малокомплектных школ).

Проведение соревнований по футболу носит всегда командный характер.

Результаты каждой игры заносятся в протокол установленного образца (Приложение 3).

Алгоритм организации соревнований по футболу всегда начинается с разработки Положения, которое в своей основе должно соответствовать **примерному Положению о проведении спортивного соревнования**, утвержденному постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.12.2004 № 12.

Положение о соревнованиях по футболу должно включать в себя следующие разделы:

- **общие положения** (соревнования неофициальные или официальные, ссылки на календарный план, в соответствии с которым проводятся соревнования, цель и задачи соревнований);
- **участники спортивных соревнований** (спортсмены, команды спортсменов, судьи по спорту, тренеры, руководители команд спортсменов, врачи и другие медицинские работники);
- **условия участия в спортивных соревнованиях** (приглашение к участию в соревнованиях или приказ об организации и проведении соревнований, заявка предварительная и именная, допуск врача к участию в соревнованиях спортсменов и команд спортсменов, численный состав команды спортсменов, спортивная форма);
- **программа спортивных соревнований** (наименование спортивных соревнований, место проведения соревнований, численный состав команды спортсменов, расписание и время начала каждой игры);
- **условия проведения спортивных соревнований и определения победителей** (сценарии церемоний открытия и закрытия соревнований, система проведения спортивных соревнований, определение победителей и призеров соревнований);
- **награждение победителей спортивных соревнований** (награждение команд спортсменов грамотами, дипломами);

ми, кубками, награждение спортсменов медалями, дипломами, ценными призами, награждение тренеров, подготовивших команды победителей соревнований);

- **условия финансирования спортивных соревнований** (перечень расходов по проведению спортивных соревнований, компенсация расходов за счет средств участвующих организаций, участников и спонсоров);
- **протесты** (кто подает протесты, сроки подачи протестов главному судье соревнований).

В качестве примера предлагаем ознакомиться с примерным Положением о чемпионате учреждения образования по футболу в рамках круглогодичной спартакиады (Приложение 1).



**ПОЛОЖЕНИЕ О ЧЕМПИОНАТЕ  
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № \_\_ г. МИНСКА» ПО ФУТБОЛУ  
В РАМКАХ КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПАРТАКИАДЫ  
20\_\_ / 20\_\_ УЧЕБНОГО ГОДА**

**1. Общие положения**

Чемпионат учреждения образования «Средняя школа № \_\_ г. Минска» по футболу (далее — чемпионат СШ № \_\_ по футболу) является неофициальным спортивным соревнованием и проводится с целью популяризации игровых видов спорта среди учащихся, пропаганды здорового образа жизни и олимпийского движения в молодежной среде.

Основными задачами чемпионата СШ № \_\_ по футболу являются:

- повышение оздоровительного эффекта от физкультурных занятий, укрепление здоровья учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- содействие разносторонней физической подготовке учащихся;
- развитие массовых видов спорта среди учащихся;
- приобщение родителей учащихся к активному физическому воспитанию своих детей;
- определение победителей в чемпионате СШ № \_\_ по футболу.

**2. Участники соревнований**

В чемпионате СШ № \_\_ по футболу принимают участие учащиеся V—XI классов, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и допущенные врачом к участию в соревнованиях.

**3. Условия участия в соревнованиях**

Основанием для проведения чемпионата СШ № \_\_ по футболу является приказ директора СШ № \_\_ г. Минска от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. № \_\_\_\_ «Об организации и проведении со-

резований внутришкольной круглогодичной спартакиады СШ № \_\_ г. Минска в 201\_\_ / 201\_\_ учебном году».

Чемпионат СШ № \_\_ по футболу проводится на школьном футбольном поле. Состав команды каждого класса — 10 человек, из которых 1 игрок в запасе.

Участники допускаются к игре только в мягкой спортивной обуви.

Соревнования проводятся по группам среди классов-команд:

Группа 1 — V—VII классы;

Группа 2 — VIII—IX классы;

Группа 3 — X—XI классы.

Представителем команды на соревнованиях является классный руководитель. Он представляет в судейскую коллегия не позднее чем за три дня до начала соревнований заявку на участие в соревнованиях по указанной ниже форме.

### Заявка

от \_\_\_\_\_ класса

на участие в чемпионате СШ № \_\_ г. Минска по футболу

№ п/п	Фамилия, имя	Медицинская группа	Год рождения	Виза врача о допуске к соревнованиям
1.				
2.				
3...				

Представитель команды: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (классный руководитель) (Подпись) (Ф. И. О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Команда, не представившая заявку в указанные сроки, к соревнованиям не допускается.

Руководители команд несут ответственность за безопасность учащихся в местах проведения соревнований.

К судейству соревнований между командами V—VII классов (группа 1) привлекаются учащиеся X—XI классов, прошедшие обучение на судейском семинаре. Судейство соревнований между командами VIII—IX (группа 2) и X—XI (группа 3) классов осуществляют учителя физической культуры.

#### 4. Программа соревнований

Время игры между командами первой и второй групп — два тайма по 20 мин с перерывом между таймами 5 мин. Время игры между командами третьей группы — два тайма по 30 мин с перерывом между таймами 10 мин.

**Таблица игр для команд первой группы**

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Номер команды определяется путем жеребьевки.

Расписание игр:

- первый тур — 08.09.2010;
- второй тур — 10.09.2010;
- третий тур — 12.09.2010;
- четвертый тур — 17.09.2010;
- пятый тур — 19.09.2010.

Начало первой игры каждого тура — 14.30.

**Таблица игр для команд второй группы**

1 тур	2 тур	3 тур
1—4	1—3	1—2
2—3	4—2	3—4

Номер команды определяется путем жеребьевки.

Расписание игр:

- первый тур — 07.09.2010;
- второй тур — 09.09.2010;
- третий тур — 11.09.2010.

Начало первой игры каждого тура — 14.30.

**Таблица игр для команд третьей группы**

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

Номер команды определяется путем жеребьевки.

Расписание игр:

- первый тур — 05.10.2010;
- второй тур — 07.10.2010;
- третий тур — 09.10.2010;
- четвертый тур — 12.10.2010;
- пятый тур — 14.10.2010.

Начало первой игры каждого тура — 14.30.

### **5. Условия проведения соревнований и определения победителей**

Церемония открытия соревнований чемпионата СШ № \_\_\_\_ по футболу проводится 08.09.2010 на школьном стадионе.

Игры в каждой группе проводятся по круговой системе. В каждом матче за победу команде начисляется 3 очка, за ничью — 1 очко, за поражение — 0 очков.

Победитель в каждой группе определяется по наибольшему количеству очков, набранных во всех встречах.

В случае неявки команды на игру ей засчитывается поражение со счетом 0—3, а другой команде — победа со счетом 3—0.

В случае равенства очков у двух и более команд места между ними распределяются последовательно с учетом следующих условий:

- количество побед в играх между ними;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных матчей во встречах между ними;
- лучшее соотношение забитых и пропущенных мячей во встречах между ними;
- лучшее соотношение выигранных и проигранных матчей во всех встречах.

## **6. Награждение победителей спортивных соревнований**

Команды-победители в своих группах награждаются кубками и грамотами за 1 место, а их участники — дипломами I степени. Команды, занявшие 2 и 3 места, награждаются кубками и грамотами соответственно за 2 и 3 места, а их участники — дипломами II и III степеней.

Классные руководители команд-победителей в своих группах поощряются денежной премией в размере 10 % от должностного оклада.

## **7. Условия финансирования спортивных соревнований**

Расходы на приобретение кубков, грамот, дипломов и канцелярских товаров осуществляются из фонда внебюджетной деятельности учреждения образования.

Расходы на премирование классных руководителей осуществляются из премиального фонда заработной платы педагогических работников учреждения образования.

## **8. Протесты**

Руководитель команды класса может опротестовать результат матча в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении командных мест. Протест подается в письменной форме главному судье не позднее 1 часа после завершения игры, рассматривается судейской коллегией в день проведения игры. Несвоевременно поданные протесты не рассматриваются.

## **СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ**

Организация соревнований по футболу включает в себя определенные подготовительные мероприятия:

- разработку и доведение до сведения классных руководителей Положения о спортивных соревнованиях;
- сбор заявок от классов (команд) на участие в соревнованиях;
- проведение заседания судейской коллегии с представителями команд, на котором оговариваются: условия проведения соревнований; система проведения соревнований; программа проведения соревнований (расписание игр); жеребьевка команд.

В процессе жеребьевки каждой команде присваивается порядковый номер. Количество номеров соответствует числу участвующих в соревнованиях команд. Основное требование к жеребьевке — это присутствие на ней всех представителей команд.

Успешность организации спортивных соревнований по футболу зависит от многих факторов, среди которых можно выделить ранг соревнований, наличие учебно-спортивной базы, квалификацию судей по спорту, уровень подготовленности участников. Особое место в этом перечне занимает выбор системы, по которой проводятся соревнования. Наиболее часто в футболе используются круговая система, система с выбыванием (олимпийская система), комбинированная система. Рассмотрим некоторые из них более подробно.

### **Круговая система**

При проведении соревнований по круговой системе каждая команда встречается с каждой командой. Преимущество данной системы заключается в том, что она позволяет максималь-

но объективно определить победителя соревнований и занятые места каждой команды. Круговая система позволяет закончить матч с ничейным счетом. Недостаток ее состоит в том, что для проведения соревнований требуется очень много времени.

Используя круговую систему, каждый организатор соревнований сталкивается с решением одного и того же вопроса: сколько игр проведет каждая команда? Ответ довольно прост: при нечетном количестве команд число игр соответствует количеству играющих команд, а при четном количестве — на одну игру меньше.

Количество игр определяется по формуле:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

где  $X$  — количество игровых дней,  $A$  — количество играющих команд.

Рассмотрим в качестве примера вариант, при котором в соревнованиях принимают участие 6 (четное количество) команд. По указанной выше формуле определяем, что всего будет проведено 15 игр. Если каждая команда будет играть по одной игре в день, то для определения победителя необходимо пять туров, или пять игровых дней.

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Данная таблица игр составляется следующим образом. В первом туре в первой игре встречаются первая и шестая команды, вторая и пятая команды, третья и четвертая команды. В каждом последующем туре команда № 1 остается на месте, а все другие команды перемещаются в таблице против часовой стрелки.

Команда, чей номер в таблице стоит первым, является «хозяйном поля».

Следующий пример. В соревнованиях принимают участие 5 (нечетное количество) команд. Аналогично предыдущим

вычислениям определяем, что всего будет проведено 10 игр. При этом количество туров, или игровых дней, в сравнении с предыдущим примером не изменится, так как ежедневно по очереди одна из команд будет свободна от игр.

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

Данная таблица игр составляется так же, как и предыдущая. Разница лишь в том, что вместо шестой (четной) команды используется «0». Команда, попавшая в пару с «нулем», в данном туре свободна от игр.

Команда, чей номер в таблице стоит первым, является «хозяином поля».

### **Система с выбыванием** (олимпийская система)

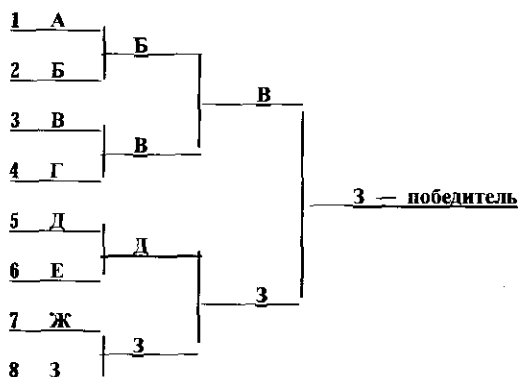
Принципиальная особенность олимпийской системы заключается в том, что команды играют по принципу «проиграл — выбыл из соревнований». В процессе жеребьевки определяются пары команд, в которых победитель продолжает соревнования, а проигравшая команда выбывает из соревнований.

Преимущество олимпийской системы заключается в том, что соревнования с большим количеством команд можно провести в самые короткие сроки. Недостаток этой системы — отсутствие возможности определить места всех участвующих команд.

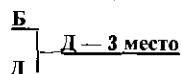
Рассмотрим на конкретных примерах организацию соревнований по футболу по олимпийской системе.

**Вариант 1.** В соревнованиях принимает участие количество команд, кратное  $2^n$ , где  $n$  — степень числа 2 (2, 4, 8, 16, 32, 64 команды). Для примера возьмем 8 команд. После проведенной жеребьевки размещаем команды в сетке игр согласно номерам от 1 до 8.





Игра за 3—4 места:



Все команды вступают в игру с первого тура. Первый играет со вторым, третий с четвертым и т. д. Во втором туре победитель первой пары играет с победителем второй пары, победитель третьей пары играет с победителем четвертой пары. В третьем туре играют победители второго тура (игра за 1—2 места) и проигравшие второго тура (игра за 3—4 места).

Тур, в котором встречаются 8 команд, называется четвертьфинальным, 4 команды — полуфинальным, 2 команды — финальным.

**Вариант 2.** В соревнованиях принимает участие количество команд, не кратное числу  $2^n$ . В данном случае некоторые команды начинают игры с первого тура, а другие — со второго тура. При такой ситуации необходимо найти ответы на два вопроса:

1. Сколько команд начинают игры с первого тура?
2. Какие команды начинают игры с первого тура?

Количество команд, которые начинают игры с первого тура, определяется по формуле:

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

где  $X$  — число команд, начинающих соревнования с первого тура;

$A$  — количество всех участвующих в соревнованиях команд;  
 $n$  — степень числа 2, которая максимально приближена к числу участвующих в соревновании команд, но меньше его.

Для примера рассмотрим вариант, при котором в соревнованиях принимают участие 12 команд. Произведем простые математические исчисления:

$$2^3 = 8; \quad 2^4 = 16.$$

За основу берем цифру 8. Следовательно,  $n = 3$ .

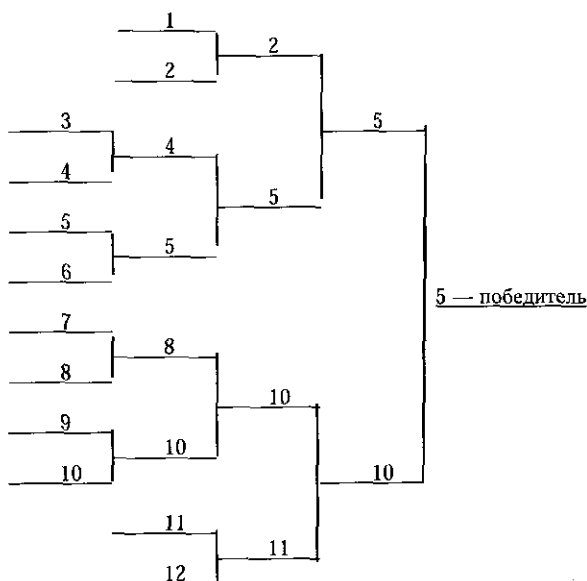
Заменяем в формуле буквы на цифры:

$$X = (A - 2^n) \times 2 = (12 - 2^3) \times 2 = (12 - 8) \times 2 = 4 \times 2 = 8.$$

Таким образом мы определили, что в первом туре в соревнованиях участвуют 8 команд, а 4 команды будут свободны от игр.

Какие команды освобождаются от игр в первом туре? Ответ на этот вопрос можно найти в Положении о данных соревнованиях в разделе «Условия проведения соревнований и определения победителей». К примеру, там будет записано: «В соревнованиях принимают участие 12 команд. Соревнования проводятся по олимпийской системе. При этом от игр в первом туре освобождаются команды с номерами 1, 2 и 11, 12».

### Олимпийская система для 12 команд





## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Бомпа, Т.О.* Подготовка юных чемпионов / Т.О. Бомпа. — М.: Астрель, 2003. — 259 с.
2. *Вишневский, В.А.* Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. — М., 2002. — 270 с.
3. *Заваров, А.* Футбол. Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. — М.: Питер, 2010.
4. *Коледа, В.А.* Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. — Гомель, 1999. — 214 с.
5. *Овчаров, В.С.* Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В.С. Овчаров. — Минск: Сэр-Вит, 2008. — 220 с.
6. *Решитько, В.Л.* Техническая подготовка юных футболистов: метод. рекомендации / В.Л. Решитько. — М., 1994. — 18 с.
7. *Сагайдак, С.С.* Мотивация достижений в спорте / С.С. Сагайдак. — Минск, 2002. — 245 с.
8. *Хорст, В.* Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / В. Хорст. — М.: TerraСпорт, Олимпия-Пресс, 2004. — 244 с.
9. Играем в футбол: программа факультативных занятий для учащихся V—XI классов общеобразоват. учреждений / авт.-сост. В.С. Овчаров (утв. протоколом заседания Президиума Научно-методического совета при Министерстве образования Республики Беларусь по дошкольному, общему среднему и специальному образованию от 14.10.2009 № 10).
10. Физическая культура и здоровье. V—XI классы: учеб. программа для общеобразоват. учреждений с рус. яз. обучения: утв. приказом М-ва образования Респ. Беларусь от 14.05.2009 № 605. — Минск: Нац. ин-т образования, 2009.
11. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 16.08.2006 № 616.
12. Юный футболист: учеб. пособие для тренеров / под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 255 с.