

Национальный институт образования

Физическая культура и здоровье

ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ



В. С. Овчаров

ИГРАЕМ В ФУТБОЛ

5-11 КЛАССЫ



Пособие для учащихся

Национальный институт образования
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В. С. Овчаров

ИГРАЕМ В ФУТБОЛ
5—11 КЛАССЫ

**Пособие для учащихся
общеобразовательных учреждений
с белорусским и русским языками обучения**

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

МИНСК
«АСАР»
2010

УДК 796.332(075.3)
ББК 75.578я721
0-35

Серия основана в 2010 году

Овчаров, В. С.

0-35 Играем в футбол : пособие для учащихся общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров. — Минск : Асар, 2010. — 128 с.
ISBN 978-985-6711-66-7.

Пособие содержит дидактические материалы факультативных занятий «Играем в футбол» для V—XI классов общеобразовательных учреждений.

Адресуется учащимся общеобразовательных учреждений, а также может быть полезно учителям физической культуры и здоровья, руководителям физкультурных кружков и спортивных секций, организаторам школьных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

УДК 796.332(075.3)
ББК 75.578я721

ISBN 978-985-6711-66-7

© НМУ «Национальный институт образования», 2010
© Оформление. ООО «Асар», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
V класс.....	6
Тема 1. История возникновения футбола.....	6
Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.....	10
Тема 3. Правила игры в футбол (основные понятия).....	12
Тема 4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
Тема 5. Техническая подготовка.....	21
Тема 9. Контрольные испытания.....	24
VI класс.....	34
Тема 1. История развития футбола.....	34
Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.....	38
Тема 3. Правила игры в футбол.....	40
Тема 4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.....	51
Тема 5. Техническая подготовка.....	52
Тема 9. Контрольные испытания.....	56
VII класс.....	60
Тема 1. История развития футбола в Беларуси.....	60
Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.....	66
Тема 3. Правила игры в футбол.....	67
Тема 4. Действия судьи в поле и боковых судей.....	69
Тема 5. Техническая подготовка.....	72
Тема 9. Контрольные испытания.....	76

VIII класс.....	80
Тема 1. Системы проведения соревнований по футболу.....	80
Тема 2. Правила игры в футбол.....	86
Тема 3. Методика судейства. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей.....	88
Тема 4. Личная гигиена юного футболиста...	89
Тема 5. Техническая подготовка.....	91
Тема 8. Контрольные испытания.....	93
IX класс.....	96
Тема 1. Профилактика травматизма	96
Тема 2. Техничко-тактические действия игроков защиты и нападения	101
Тема 3. Личная гигиена юного футболиста.	104
Тема 5. Техническая подготовка.....	106
Тема 8. Контрольные испытания.....	106
X класс.....	112
Тема 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения ...	112
Тема 3. Техническая подготовка.....	115
Тема 6. Контрольные испытания.....	115
XI класс.....	118
Тема 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения ...	118
Тема 2. Практика судейства игры в футбол	120
Тема 3. Техническая подготовка.....	121
Тема 6. Контрольные испытания.....	122
Словарь	
футбольных и спортивных терминов.....	125

ВВЕДЕНИЕ

Содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной работы тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Практически все формы физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятия в физкультурных кружках, спортивных секциях, факультативные занятия, а также участие в спортивных соревнованиях являются продолжением изучения учебного материала, который школьники усваивают на уроках физической культуры и здоровья. Во внеурочной деятельности у учащихся **расширяются** и углубляются знания и представления о различных видах спорта и способах физкультурно-спортивной деятельности. И самое главное, в условиях регулярных спортивных тренировок и соревнований формируется стойкая мотивация к систематическим занятиям избранными видами спорта.

В течение последних двух лет во всех общеобразовательных учреждениях страны проводится «Урок футбола» («Час футбола»), который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из игровых видов спорта.

Все это в целом определяет актуальность разработки и внедрения в педагогическую практику общеобразовательных учреждений учебно-методического комплекса «Играем в футбол» для организации и проведения факультативных занятий, включающего учебную программу, пособие для учащихся (дидактические материалы), пособие для учителей (методические рекомендации).

V КЛАСС

Тема 1. История возникновения футбола

Судя по историческим данным, футбол появился в культуре очень давно: чуть позже древнейшей из профессий, но намного раньше колеса. За всю историю человечества футбол был известен под разными названиями, но суть его, как говорится, успешно пережила века и даже тысячелетия.

В древнекитайских источниках, датированных 2697 годом до новой эры, описывается игра, похожая на современный футбол. Команды играли в присутствии китайского императора, затем победителей награждали цветами, вином и дорогими сосудами, а проигравших публично били бамбуковыми палками, причем к порке могли присоединиться все *желающие*. Хорошая традиция, и даже несколько жаль, что она затерялась в тумане веков: она, наверно, понравилась бы современным болельщикам некоторых команд.

Упоминание о футболе в японских рукописях датируется 2650 годом до новой эры. При дворе императора происходила игра, целью которой было загнать мяч в ворота за установленное время. По правилам этого древнего японского футбола, мяч не должен был опускаться на землю, поэтому все время был на ногах у игроков.

Игра, похожая на футбол, существовала и у древних греков. Она называлась *гарпанон* (греч. *гарпаге* — похищение, грабеж, захват крюком) и была

похожа на современное регби, только нельзя было играть руками. Каждая команда старалась провести мяч за поле противника. В Спарте в нее разрешалось играть даже девушкам.

При Юлии Цезаре играли в *гарпастум*, но это было не развлечение, а важный элемент военных занятий. Мяч надо было провести между двумя стойками, причем для остановки противника разрешались любые приемы. Также в Риме существовал прообраз современного футбола — игра *сферомехия*, то есть битва за сферу, которую, считается, переняли у них завоеванные народы.

В эпоху Средневековья игра, в общем-то, оказалась забытой, хотя кое-где продолжали играть. Например, в Нормандии была распространена игра *лясуль*, очень похожая на футбол. Две команды гоняли кожаный мяч прямо на улицах, поэтому жителям приходилось ставить на двери и окна специальные заграждения (судя по всему, для того чтобы в пылу игры футболисты не ворвались случайно в их дома). Нередко ремесленники бросали работу ради футбола, поэтому власти издавали специальные указы, запрещающие такую игру.

В эпоху Возрождения футбольные игры тоже возродились. Во Франции играли в игру *шоллаж*. Гол в этой игре засчитывался, если мяч от удара ногой попадал в обод бочки, обтянутый пергаментной бумагой.

Древний футбол, который появился около тысячи лет назад в Англии, имеет еще название *Эшбурской игры* (по названию одного из районов Центральной Англии). Согласно правилам, количество

игроков в каждой из команд не ограничено, и в большинстве случаев их число достигает нескольких сотен. При этом одни ворота располагаются от других на расстоянии в 4300 м. Матч состоит из двух таймов по восемь часов каждый. Правил в обращении с мячом практически нет: его можно бить ногами и носить в руках. Точной разметки поля тоже не существует, однако было запрещено забивать или вносить мяч на кладбище и за церковную ограду. Гол считается забитым, если мяч трижды коснется одной из штанг ворот. Кстати, на официальной родине современного футбола, в Англии, впервые задокументированная игра в старинный вид футбола произошла в 217 году: в районе города Дерби состязались команды кельтов и римлян. Кельты победили, возможно за счет того, что бегали в шортах, а не в юбках, как римляне, но счет история не сохранила.

В Италии игра в мяч тоже была очень популярна. В командах было по 27 игроков, которые на поле размером 100 x 50 м должны были забить мяч в большие сетки. Игра называлась *джио дель кальчио*. Судя по всему, современные итальянцы до сих пор играют именно в нее, потому что свой внутренний чемпионат они и сейчас называют *кальчио*.

Жители доколумбовой Америки также были заядлыми футболистами. Одна из не очень кровавых ацтекских игр — игроки гнали мяч ногами на большие расстояния, соревнуясь, кто быстрее достигнет цели. Иногда это продолжалось до 500 км. Остается только посочувствовать зрителям, которым, видимо, тоже приходилось бегать.

В Древней Руси крестьяне тоже были не прочь погонять мяч — в деревнях Тверской и Новгородской областей существовала игра в мяч ногами — *шалыга*. Соревнующиеся делились на две группы и старались загнать мяч в «город» соперников. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями.

Любопытное описание старого русского футбола дал в «Очерках бурсы» писатель Н. Г. Помяловский: «На левой стороне двора около семидесяти человек играют в килу — кожаный, набитый волосом мяч, величиной в человеческую голову. Две партии сходились стена на стену; один из учеников вел килу, медленно передвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства игры, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону — в лагерь неприятеля, где и завладели бы им... «Кила!» — кричали ученики. Это означало, что город взят. Победители в восторге и с гордостью возвращались на свое место. Им весело...».

На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники в первую очередь призывали к искоренению народных игр. В своде церковных постановлений XVI века было сказано об играх в мяч: «Аще кто в праздники, или в недели, или в святые вечера на игрища ходит или на конские ристания, или личину наденет на себя, семь лет да запретится, поклонов сто на день и двести молитв».

Особенно неистовствовал яростный вождь староверов-раскольников протопоп Аввакум, призывав-

ший... сжигать участников игр! В указе царя Алексея Михайловича от 1648 года было сказано об играющих в мяч: «А которые люди от сего богомерзкого дела держаться и по нашему указу тем людям велено делати наказание... и вы б тех велели бить батогами, а которые люди от такова бесчиния не отстанут, а вымут такие богомерзкие игры и вдругорядь, и вы б тех послушников велели бить батогами; а которые люди от того не отстанут, а объявятся в такой вине и в третье и четвертые, и тех, по нашему указу, велено ссылатъ в крайные города».

Но напрасно бесновались целыми столетиями цари и короли, церковники и феодалы — футбол оказался сильнее запретов, благополучно жил и развивался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Практические занятия футболом организуются и проводятся как на открытых площадках, так и в спортивных залах. При этом учащиеся должны знать и строго соблюдать следующие правила безопасности:

- к занятиям спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся в спортивной обуви и спортивной форме, соответствующих месту проведения занятий и погодным условиям;
- входить в спортивный зал или выходить на спортивную площадку можно только после разрешения учителя (преподавателя);

допускается использовать игровой инвентарь, соответствующий возрасту учащихся;
допускается использовать игровое оборудование, установленное в соответствии с правилами соревнований по футболу;
запрещается использовать инвентарь и оборудование, имеющее видимые дефекты. При обнаружении указанных дефектов необходимо сообщить об этом учителю (преподавателю);
игровую деятельность рекомендуется чередовать с паузами отдыха;
необходимо знать и строго соблюдать правила игры в футбол;
на занятиях нужно внимательно слушать и выполнять все команды учителя (преподавателя);
во время занятий желательно избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов игроков по рукам и ногам;
в случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру разрешается только по команде (сигналу) учителя (преподавателя);
при получении травмы следует прекратить занятие, поставить об этом в известность учителя (преподавателя) и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре.

Тема 3. Правила игры в футбол (основные понятия)

История возникновения правил игры в футбол

Предшественники современного футбола — похожие игры разных стран — поначалу обходились без правил в привычном смысле этого слова. Ведь где-то футбол был призван улучшать физическую форму воинов, где-то служил просто развлечением для людей. В любом случае, о правилах не задумывались — побеждали самые сильные и быстрые. Поэтому раньше было только одно правило — «никаких правил».

Несмотря на то что такое положение дел вполне устраивало тогдашних футболистов, через некоторое время были введены формальные, «устные» правила. Практически везде они были одинаковы: игрокам не разрешалось бить противника по ногам и ниже пояса, лягаться, ставить подножки. Но эти правила были скорее формальными, и игроки часто увлекались и забывали про то, что не нужно пинать соперника. Судейство тоже (если и было вообще) носило номинальный характер.

Первоначально в футбольных играх позволялось прикасаться к мячу руками. Это обстоятельство стало спорным при разработке правил игры. Сторонники исключительно «ножного» футбола поспорили со сторонниками футбола «ручно-ножного». В результате этого спора появились две разные игры: футбол и регби.

Первые официальные правила футбола были утверждены в 1863 году. Это случилось в Лондоне. Правила содержали 13 статей и в будущем стали основой для других национальных ассоциаций. Содержание правил было примерно таково: «Всякое нападение справедливо, однако запрещается: задерживать противника, толкать противника руками, ставить подножку и ударять по ноге». Не разрешалось «ставить подножку, ударять по ноге (голени) противника, а также пользоваться руками с тем, чтобы задерживать или толкать противника».

Современные правила игры значительно отличаются от тех, что были утверждены в 1863 году. Например, раньше, как и остальные футболисты, вратарь не имел права играть руками. Вратарю разрешили «применять руки» в пределах площади ворот чуть позже, в 1871 году, а в 1971 году — и в пределах штрафной площади.

Ворота сначала были сделаны из двух палок, без перекладины между ними. Представляете, как трудно приходилось футбольным вратарям поначалу?! Значительно позже между палками натянули веревку. А вот сетка на воротах впервые оказалась лишь в конце XIX века.

Свисток на футбольном поле появился в 1878 году, а до этого арбитр подавал голос самостоятельно либо с помощью колокольчика.

Появлению свистка на футбольном поле предшествовала забавная история. Раньше право судить игру предпочитали отдавать не профессионалам, а любителям. Считалось, что любитель, который про-

сто любит футбол и которому за это не платят, делает все лучше, чем профессионал. Поэтому на роль судей и арбитров брали любителей футбола. Это могли быть клерки, врачи, писатели... Так, в 1878 году судить игру доверили полицейскому. Когда во время игры возникла драка, он, не задумываясь, засвистел в свисток. Напуганные и ошеломленные игроки тотчас же прекратили драку. С тех пор арбитры пользуются свистком.

Футбольные правила постоянно совершенствовались и уточнялись. В 1874—1875 годах было сформулировано, за какие нарушения игроков наказывали свободным ударом. Одиннадцатиметрового и штрафного ударов тогда не существовало вовсе. Одиннадцатиметровый удар был введен в действие лишь в 1891 году.

До создания ФИФА — Международной федерации футбольных ассоциаций — правила трактовались многочисленными футбольными ассоциациями разных стран по-разному. Это сильно затрудняло проведение игр. Начиная с 1904 года (год создания ФИФА), право влиять на футбольные правила и пересматривать их имеет только ФИФА.

Основные понятия правил игры в футбол

Знание правил игры в футбол помогает учителю грамотно ориентироваться в многочисленных особенностях организации футбольных матчей, а также воспитывать юных футболистов в рамках международных правил.

При организации, проведении или участии в официальных соревнованиях по футболу необходимо пользоваться правилами игры, утвержденными Международным советом ИФАБ. Указанные правила включают в себя следующие **основные понятия**:

Покрытие поля. Матчи могут проводиться на естественном или искусственном покрытии в соответствии с правилами соревнования.

Размеры. Поле для игры должно быть прямоугольным, а боковая линия должна быть длиннее линии ворот.

Длина: минимум 90 м, максимум 120 м.

Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Разметка поля для игры производится с помощью линий. Эти линии входят в площадь, которую они ограничивают.

Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми, две короткие — линиями ворот.

Ширина любой из линий не превышает 12 см.

Поле для игры делится на две половины средней линией.

Посередине средней линии делается отметка центра поля. Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15 м.

Площадь ворот обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом:

из точек на расстоянии 5,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии;

на расстоянии 5,5 м эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот.

Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется площадью ворот.

Штрафная площадь обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом:

из точек на расстоянии 16,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии;

на расстоянии 16,5 м эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот.

Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется штрафной площадью.

Внутри каждой штрафной площади делается 11-метровая отметка — на расстоянии 11 м от точки, находящейся между стойками ворот и на равном расстоянии от них. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м, центром которой служит 11-метровая отметка.

Флагштоки. В каждом углу поля устанавливаются флаги, которые крепятся на флагштоках, не имеющих заостренного верхнего наконечника, высотой не менее 1,5 м.

Флагштоки могут устанавливаться и по обоим концам средней линии, на расстоянии не менее 1 м за пределами боковой линии.

Угловой сектор. От каждого углового флагштока внутрь поля для игры проводится четверть окружности радиусом 1 м.

Ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот. Они состоят из двух вертикальных

стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагштоков и соединенных сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между стойками — 7,32 м, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли — 2,44 м.

Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины одинаковы и не превышают 12 см. Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины.

К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета.

Безопасность. Ворота должны быть надежно закреплены на земле. Использование переносных ворот допустимо лишь в случае их соответствия данному требованию (!).

Мяч имеет сферическую форму, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала, имеет длину окружности не более 70 см и не менее 68 см, на момент начала матча весит не более 450 г и не менее 410 г, имеет давление, равное 0,6—1,1 атмосферы (600—1100 г/см²) на уровне моря.

Если мяч во время игры пришел в негодность:

- игра останавливается;
- игра возобновляется запасным мячом с розыгрыша «спорного мяча» в том месте, где мяч пришел в негодное состояние.

Если мяч пришел в негодность в момент, когда он не был в игре — при начальном ударе, ударе от во-

рот, угловым, штрафным, свободным ударе, ударе с 11-метровой отметки или вбрасывании, игра возобновляется соответствующим образом.

Мяч может быть заменен во время игры только по указанию судьи.

Игроки. Матч проводится с участием двух команд, с числом игроков в каждой не более одиннадцати, включая вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее семи игроков.

Для **замены игрока** основного состава запасным необходимо выполнение следующих условий:

- о любой предполагаемой замене необходимо поставить в известность судью;
- запасной игрок выходит на поле для игры только после того, как его покинет игрок, которого заменяют, и после получения сигнала от судьи;
- запасной игрок выходит на поле для игры только на средней линии и во время остановки игры;
- замена завершена после выхода запасного игрока на поле;
- с этого момента запасной игрок становится игроком основного состава, а замененный игрок перестает им быть;
- замененный игрок не принимает дальнейшего участия в матче;
- все запасные игроки подчиняются полномочиям и юрисдикции судьи, независимо от того, принимают они участие в игре или нет.

Замена вратаря. Любые другие игроки могут поменяться с вратарем местами, при условии что:

- судья поставлен об этом в известность до замены;
- замена производится в момент остановки матча.

Игровое время. Продолжительность игры — два равных тайма по 45 мин (если судья и две команды-участницы матча не согласовали иного варианта). Любая договоренность об изменении продолжительности игрового времени (к примеру, о сокращении каждого тайма до 40 мин из-за недостаточности освещения) должна быть достигнута до начала игры и должна отвечать регламенту соревнований.

Перерыв между таймами. Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами. Он не должен превышать 15 мин. Продолжительность перерыва между таймами может изменяться только с согласия судьи.

Гол считается забитым, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии что перед этим забившая гол команда не нарушила Правила игры.

Команда-победитель. Команда, забившая в течение матча большее количество голов, считается победителем. Если обеими командами забито равное количество голов или не забито ни одного гола, матч заканчивается с ничейным результатом.

При участии в **неофициальных соревнованиях** по футболу (например, чемпионат учреждения образования, товарищеские встречи и т. п.) учитель физической культуры может пользоваться указанными международными правилами игры, внося в них

некоторые изменения и дополнения. К примеру, допускается изменять состав команды, который может включать в себя мальчиков и девочек; в качестве футбольных ворот можно использовать гандбольные; размеры игрового поля, время тайма и игры устанавливает учитель и т. д.

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

Подбор одежды и обуви для занятий футболом осуществляется с учетом их сезонности и места проведения игры. Тренировочную и спортивную одежду и обувь не рекомендуется использовать для повседневной носки. Стирать спортивную одежду следует после каждой тренировки или спортивной игры.

Обязательной экипировкой игрока в футбол являются рубашка или футболка, трусы, гетры, щитки, обувь.

Щитки должны обеспечивать достаточную степень защиты голени и полностью закрываться гетрами.

Цвет одежды вратаря команды должен отличаться от цвета одежды остальных игроков, судьи и помощников судьи.

Во время факультативных занятий и участия в футбольных матчах учащимся запрещается надевать на себя то, что представляет опасность для него самого или другого игрока (например, цепочки, кольца,

браслеты, амулеты, очки, кепки с козырьком и т. п.).

Ворота должны быть надежно закреплены на земле. Использование переносных ворот допустимо лишь в случае их соответствия данному требованию (!).

В каждом углу поля устанавливаются флагштоки, не имеющие заостренного верхнего наконечника, высотой не менее 1,5 м.

Тренажеры и другое оборудование, используемое для развития физических качеств юных футболистов, должно быть в исправном состоянии и полностью соответствовать условиям их эксплуатации.

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.

Пол спортивного зала, в котором проводятся факультативные занятия, должен быть без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную поверхность. Ежедневную уборку помещений спортивных сооружений следует проводить в начале и конце рабочего дня и в перерывах между занятиями. Продолжительность перерывов между занятиями должна составлять не менее 10 мин.

Тема 5. Техническая подготовка

Ведение мяча представляет собой чередование ударов по мячу во время движения. Сила и направление ударов по мячу определяют скорость передвижения игрока по полю. Во время ведения мяча голову следу-



ет держать таким образом, чтобы видеть не только мяч, но и большую часть игрового поля перед собой.

Если игрок передвигается по прямой, то удары по мячу наносятся внешней частью подъема одной или поочередно каждой ногой. Если игрок передвигается по кривой, то в большинстве случаев проталкивать мяч нужно внутренней частью подъема. Как правило, во время равномерного движения мяч должен находиться на расстоянии не более 1 м от игрока.



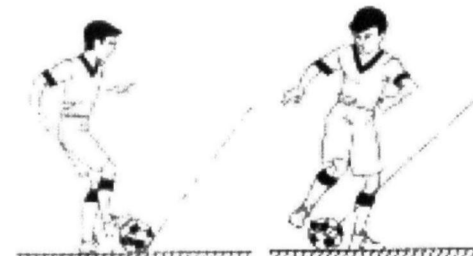
Передачи мяча правой и левой ногами представляют собой удары по мячу с целью послать его игроку своей команды. Обучение передачам мяча сначала проводится в парах на небольшом расстоянии друг от друга, затем — в тройках и четверках (квадрате). Расстояние между игроками постепенно увеличивается.

После освоения данного действия можно выполнять передачи мяча в парах при параллельном и встречном движении.

Остановка катящегося мяча подошвой осуществляется правой или левой ногой. Данный способ остановки мяча применяется в случае, когда мяч катится прямо на игрока.



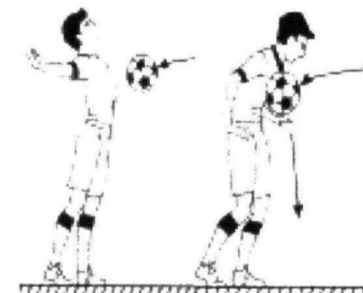
Остановка летящего сверху мяча может осуществляться как подошвой, так и внутренней стороной стопы.



Остановка летящего по воздуху мяча внутренней частью подъема является наиболее часто встречающимся приемом футбольной игры.

Остановка грудью летящего мяча. Чтобы остановить летящий мяч грудью, необходимо по мере его приближения вынести грудь немного вперед и развести руки в стороны.

Когда мяч соприкоснется с грудью, нужно максимально быстро «вобрать» в себя туловище и согнуть ноги в коленях.



Удар по неподвижному мячу серединой подъема — техническое действие, с которого обычно начинают обучение разновидностям ударов по мячу. Данный удар позволяет с наибольшей точностью направить мяч в любом направлении и с любой силой.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы выполняется так же, как и удар по неподвижному мячу серединой подъема. Основное отличие заключается в том, что в момент перед касанием ноги с мячом необходимо развернуть носок бьющей ноги наружу.



Удар по неподвижному мячу носком имеет преимущество перед другими ударами в том, что он наносится после короткого замаха и при этом мяч после удара летит с большой силой и скоростью.

Тема 9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности

Бег 30 м с высокого старта. Проводится в парах на беговой дорожке стадиона. Секундомер включается по команде «Марш!». Результат оценивается с точностью до 0,1 с. Каждому участнику предоставляются 2 попытки. В карточку контроля усвоения программного материала заносится лучший результат.

Челночный бег 7 x 50 м. Выполняется на беговой дорожке стадиона. По команде «Марш!» участник бежит по прямой до стойки, расположенной на расстоянии 50 м от линии старта, обегает ее, возвращается к линии старта, на которой стоит стойка, обегает ее и т. д. Участник преодолевает 7 отрезков по

50 м, что суммарно составляет 350 м. Результат оценивается с точностью до 0,1 с. Каждому участнику предоставляется 1 попытка. Результат заносится в карточку контроля усвоения программного материала.

Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног с приземлением в яму с песком также на две ноги. Измеряется расстояние от линии отталкивания до крайней точки места приземления. Результат измеряется в сантиметрах. Каждому участнику предоставляются 3 попытки подряд. Лучший результат заносится в карточку контроля усвоения программного материала.

Прыжок в высоту с места. Участник становится боком (удобным для себя) к стенке. Поднявшись максимально вверх на носки, делает отметку на стене пальцами руки, предварительно натертыми мелом. Затем, оттолкнувшись двумя ногами, выпрыгивает со взмахом рук вверх и пальцами руки делает вторую отметку на стене. Высота прыжка измеряется в сантиметрах по разнице между второй и первой отметками. Каждому участнику предоставляются 3 попытки подряд. Лучший результат заносится в карточку контроля усвоения программного материала.

Бег 3000 м. Выполняется на дорожке стадиона. Участники стартуют всей группой одновременно. Результат измеряется в минутах, секундах и заносится в карточку контроля усвоения программного материала.

Бег по ломаной кривой 30 м. Проводится на футбольном поле. Расстояние между отрезками — 7,5 м. Каждому участнику предоставляются 2 по-

пытки. Первая попытка выполняется с обеганием стоек по часовой стрелке, вторая — против часовой стрелки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с и заносится в карточку контроля усвоения программного материала. Между попытками предоставляется отдых не менее 5 мин. Результаты двух попыток суммируются.

Первая попытка:

от А к В — обычный бег;
от В к С — левым боком приставными шагами;
от С к D — правым боком приставными шагами;
от D к E — спиной вперед.

Вторая попытка — бег в противоположном направлении (от E к D, от D к C, от C к В и от В к А).

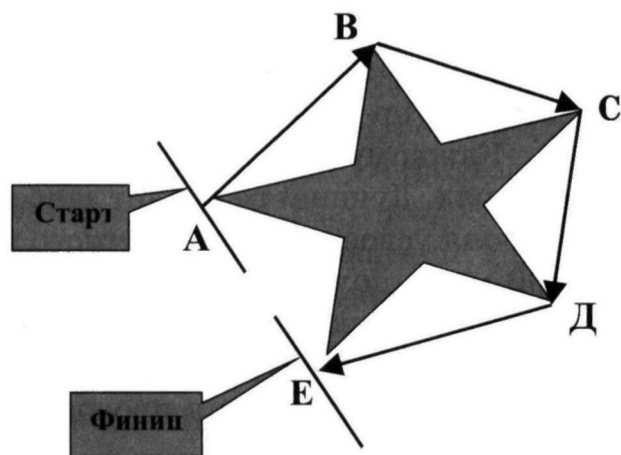
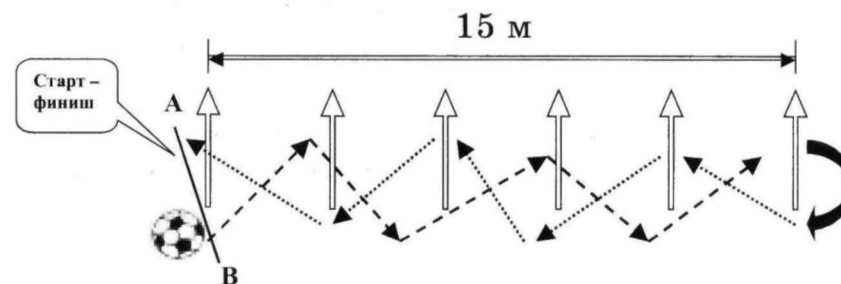


Схема бега по ломаной кривой

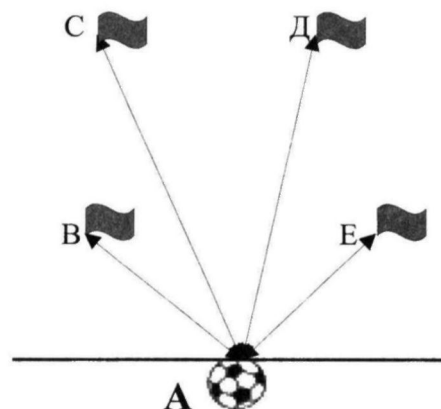
Тестирование уровня специальной подготовленности

Ведение мяча на дистанции 30 м с обводкой стоек. Шесть стоек-флажков высотой не менее 150 см (можно использовать угловые флаги) устанавливаются по прямой через каждые 3 метра. Каждому участнику предоставляются 2 попытки. Участник обводит стойки дальней от них ногой, пробегая отрезок 15 м в обе стороны, и финиширует на стартовой линии АВ. В карточку контроля усвоения программного материала заносится лучший результат.



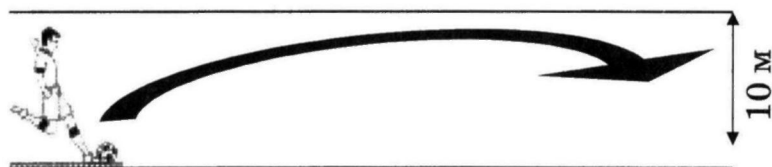
Челночный бег с мячом. На футбольном поле на линии старта устанавливают стойку (флажок). От нее под углом 36° друг от друга устанавливают 4 стойки (флажки) на расстоянии: первая — 2,5 м, вторая и третья — 5 м, четвертая — 2,5 м от стартовой линии. Участник с мячом стартует от стартовой стойки (пункт А) к первой стойке (пункт В), обегает ее и возвращается с мячом к стартовой стойке, обегает ее и ведет мяч ко второй стойке (пункт С), обегает ее и возвращается с мячом к стартовой стойке, обегает ее и ведет мяч к третьей стойке (пункт Д), обегает ее и возвращается к стартовой стойке, обегает

$$\begin{aligned} AB+BA &= 2,5+2,5=5,0 \text{ м} \\ AC+CA &= 5,0+5,0=10,0 \text{ м} \\ AD+DA &= 5,0+5,0=10,0 \text{ м} \\ AE+EA &= 2,5+2,5=5,0 \text{ м} \end{aligned}$$



ет ее и ведет мяч к четвертой стойке (пункт Е), обегает ее и финиширует с мячом на линии старта. Результат оценивается с точностью до 0,1 с. Каждому участнику предоставляются 2 попытки. В карточку контроля усвоения программного материала заносится лучший результат.

Удар по неподвижному мячу на дальность. Участник с разбега бьет по мячу, установленному на линии ворот, в коридор шириной 10 м. Попадание в коридор - обязательно. Каждому участнику предоставляются 3 попытки. Результат определяется в метрах. Лучший результат заносится в карточку контроля усвоения программного материала.



Жонглирование мячом.

Участник в любой последовательности выполняет удары любой частью тела, кроме рук, по мячу, не позволяя ему опуститься на землю. Каждому участнику предоставляются 3 попытки.



Результат оценивается количеством ударов по мячу. Лучший результат заносится в карточку контроля усвоения программного материала.

Вбрасывание мяча двумя руками из-за боковой линии на дальность. Выполняется с места согласно правилам игры в футбол. Каждому участнику предоставляются 3 попытки. Лучший результат (в метрах) заносится в карточку контроля усвоения программного материала.



**Карточка контроля
усвоения программного материала
учащимися V класса**

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 x 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Бег по ломаной кривой 30 м		

Результаты контрольных испытаний уровня специальной подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		

Итоги участия в спортивных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				
4.				

Домашние задания

Упражнение	Дата и количество выполненных повторений											
Прыжки через короткую скакалку												
Приседания на двух ногах												
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа												
Выпрыгивания из глубокого приседа												
Прыжком из упора лежа в упор присев и обратно												

**ВОПРОСЫ для САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ
V КЛАССОВ**

1. Какую форму имеет футбольное поле?

А — квадратную; Б — прямоугольную.

2. Сколько спортсменов входит в игровой состав команды?

А — не менее семи; Б — девять;

В — десять; Г — одиннадцать.

3. Входит ли в игровой состав команды вратарь?

А — входит; Б — не входит.

4. Сколько судей осуществляют судейство матча на поле?

А — один; Б — два; В — три; Г — четыре.

5. Какова ширина (расстояние между стойками) футбольных ворот?

А — 6,5 м; Б — 7,05 м; В — 7,32 м; Г — 7,5 м.

6. Какова высота футбольных ворот?

А — 2,0 м; Б — 2,20 м; В — 2,35 м; Г — 2,44 м.

7. Выбери правильную длину окружности футбольного мяча.

А — 50—55 см; Б — 58—62 см;

В — 65—68 см; Г — 68—70 см.

8. Назови вес футбольного мяча (на момент начала игры).

А — 350—400 г; Б — 410—450 г; В — 450—480 г.

9. Что из перечисленного не входит в экипировку игрока?

А — футболка; Б — трусы; В — гетры;

Г — щитки; Д — обувь; Е — кепка.

10. Что использует в игре судья в поле?

А — секундомер; Б — свисток;

В — карточки желтого и красного цветов.

VI КЛАСС

Тема 1. История развития футбола

В 1863 году в Англии появилась первая в мире футбольная ассоциация. В скором времени в стране начали создаваться первые футбольные клубы.

В этом же году были приняты первые официальные правила игры в футбол. В Кембридже **8 декабря 1863 года** был принят свод футбольных правил, состоящий из 13 пунктов. Эти правила запрещали игрокам (в том числе и вратарям) касаться мяча руками. Именно этот день считается днем рождения футбола.

С принятием футбольных правил в матчах появились арбитры. До этого момента все спорные вопросы решали между собой капитаны команд.

В России футбол появился в 1880-х годах. Он был заимствован у английских моряков, работавших на российских заводах. Первые российские футбольные клубы возникли в Одессе, Риге, Петербурге и Николаеве. Первая футбольная лига на территории России была образована в 1901 году в Петербурге. В 1909 году аналогичная лига создается в Москве. Для российского футбола 1911 год ознаменовался созданием Всероссийского футбольного союза, который объединил футбольные лиги Твери, Николаева, Севастополя, Одессы, Киева, Петербурга, Харькова и Москвы.

Международные встречи по футболу берут свой отсчет с 1872 года, когда состоялся матч между командами Англии и Шотландии.

Футбол как олимпийский вид спорта дебютировал в 1900 году. Первыми олимпийскими чемпионами по футболу стали игроки команды Англии.

Постепенно футбол завоевывает международное признание и развитие в таких странах, как Норвегия, Дания, Италия, Бельгия, Чехословакия и др. Например, в 1920 году бельгийцы выиграли олимпийский турнир, а команда Чехословакии заняла второе место.

Впервые футболисты Южной Америки дебютировали на Олимпийских играх 1924 года, когда сборная Уругвая завоевала золотые олимпийские медали.

Чемпионат мира по футболу начинает свой отсчет с 1930 года. Первым чемпионом мира стала команда Уругвая.

В Советском Союзе особенно сильное развитие футбол получил в послевоенные годы. В это время мировое господство в футболе переходит к знаменитой сборной команде Бразилии. Первый крупный международный успех пришел к сборной СССР в 1956 году, когда она стала олимпийским чемпионом.

В 70—80-е годы прошлого века особую популярность приобретают соревнования среди клубных команд. Так, в 1975 и 1986 годах Кубок обладателей кубков завоевывали киевские динамовцы, а в 1981 году — их тбилисские одноклубники. В 1975 году киевские динамовцы завоевали еще один почетный приз — Суперкубок Европы.

Российские команды ЦСКА и «Зенит» в 2005 и 2008 годах соответственно завоевывали Кубок УЕФА.

в 2009 году их успех повторили футболисты донецкого «Шахтера».

Начиная с 50-х годов прошлого века футбол включен в учебные программы по физической культуре для школьников, учащихся профессиональной школы и студентов вузов. Сегодня игра в футбол доступна каждому желающему. В футбол играют не только на уроках физической культуры и здоровья. Ежегодно практически в каждом учреждении образования проводятся первенства и турниры не только среди юношей, но и среди девушек.

Интересно знать!

КРУПНЕЙШИЕ СТАДИОНЫ МИРА

1 место — «Камп Ноу» (Барселона, Испания)

Открыт в 1957 году. Размер поля: 107 x 72 м.

Стадион Барселоны на сегодня — самый вместительный в Европе (96 тыс. мест). В переводе с каталонского название стадиона означает «новое поле». Название же «Камп Ноу», будучи неофициальным с самого начала, получило официальный статус лишь в 2001 году.

В рейтинге УЕФА стадион оценивается в пять звезд.

2 место — «Маракана» (Рио-де-Жанейро, Бразилия)

Маракана (порт. *Estadio do Maracana*) (официальное название стадиона — Мбριο Филью (порт. *Estadio Jomalista Mario Filho*)) — второй по величине футболь-

ный стадион в мире, расположенный в Рио-де-Жанейро, в Бразилии. Его называют настоящим чудом спортивной архитектуры, а также храмом второй бразильской религии — футбола.

Свое официальное название — Марио Филью — он получил в честь тогдашнего мэра Рио-де-Жанейро, благодаря которому проект воплотился в жизнь. Официальное открытие состоялось в июне 1950 года, когда здесь прошел матч сборных Рио-де-Жанейро и Сан-Паулу и первый гол был забит знаменитым Диди.

Первые значимые международные матчи прошли на «Маракане» во время четвертого чемпионата мира, кульминацией которого стало поражение хозяев в финальном матче от давних соперников — уругвайцев. На том финале присутствовало рекордное количество зрителей — 199 850. Как и «Хэмпден Парк» в Глазго, «Маракана» установил несколько рекордов по посещаемости, некоторые из них не побиты до сих пор.

Стадион имеет форму овала. Козырек крыши укреплен на консолях, а поле отделено от трибун ровом с водой. Рядом с главной ареной расположен «Мараканасиньо», крытый спортивный зал, где проходят соревнования по боксу, теннисные матчи, а также различные фестивали и концерты.

3 место — «Уэмбли» (Лондон, Англия)

«Уэмбли» — главный и самый почитаемый стадион английского футбола. Этот стадион стал легендой мирового футбола.

После реконструкции на обновленном «Уэмбли» проходят не только футбольные матчи, но и другие крупные спортивные соревнования, как это было раньше, когда стадион принимал финал Кубка регбийной лиги. Олимпиаду 1948 года, а также являлся ареной для проведения охоты с борзыми на механического зайца, конкур, скоростных мотогонок, матчей регби и американского футбола, концертов популярных музыкальных исполнителей.

Современный стадион является одним из самых грандиозных стадионов мира с вместительностью 90 000 зрителей (самым большим по вместительности в Англии и вторым, после Камп Ноу, в Европе). В его подтрибунных помещениях есть рестораны, магазины и мн. др.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Инвентарь и спортивное оборудование, используемое на факультативных занятиях, должно соответствовать возрасту занимающихся, быть травмобезопасным, применяться только по своему назначению.

Перед началом занятий учитель обязан удостовериться в надежности установки и крепления оборудования, а также обеспечить травмобезопасные условия для занятий учащихся. Для этого он инструктирует занимающихся о правилах пользования инвентарем и оборудованием, делает соответствующую запись в журнале инструктажа.

У учителя должна быть аптечка, которую он может использовать при оказании доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других мелких травмах. В случае получения тяжелой травмы учитель обязан пригласить для оказания помощи медицинского работника, а при необходимости — вызвать скорую медицинскую помощь.

Правила безопасности изучаются на уровне повторения аналогичной темы V класса. Результатом усвоения указанной темы должны быть знание и соблюдение учащимися следующих правил безопасности:

- к занятиям спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся в спортивной обуви и спортивной форме, соответствующих месту проведения занятий и погодным условиям;
- входить в спортивный зал или выходить на спортивную площадку можно только после разрешения учителя (преподавателя);
- допускается использовать игровой инвентарь, соответствующий возрасту учащихся;
- допускается использовать игровое оборудование, установленное в соответствии с правилами соревнований по футболу;
- запрещается использовать инвентарь и оборудование, имеющее видимые дефекты. При обнаружении указанных дефектов необходимо сообщить об этом учителю (преподавателю);
- игровую деятельность рекомендуется чередовать с паузами отдыха;
- необходимо знать и строго соблюдать правила игры в футбол;

- на занятиях нужно внимательно слушать и выполнять все команды учителя (преподавателя);
- во время занятий желательно избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов игроков по рукам и ногам;
- в случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру разрешается только по команде (сигналу) учителя (преподавателя);
- при получении травмы следует прекратить занятие, поставить об этом в известность учителя (преподавателя) и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре.

Тема 3. Правила игры в футбол

Игровое поле представляет собой прямоугольник, ограниченный с помощью линий, ширина которых не должна превышать 12 см.

Поле для игры делится на две половины средней линией, посередине которой делается отметка центра поля. Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15 м.

Для проведения международных матчей размеры игрового поля должны быть не менее 100 м в длину и 64 м в ширину.

Разметка поля для игры включает в себя с каждой стороны площадь ворот, штрафную площадь, 11-метровую отметку. В каждом углу поля устанавливаются флажки, от каждого из которых

внутри поля для игры проводится четверть окружности радиусом 1 м.

Ворота размещаются по центру каждой из линий ворот. Расстояние между стойками — 7,32 м, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли — 2,44 м.

Мяч для игры в футбол изготавливают из кожи или другого пригодного для этих целей материала. При этом он имеет длину окружности от 68 до 70 см и на момент начала матча весит от 410 до 450 г.

Если мяч во время игры пришел в негодность, он может быть заменен только по указанию судьи.

Игровая форма футболиста состоит из следующих отдельных предметов:

- рубашка или футболка (если надевается нижняя майка, цвет ее рукавов должен быть таким же, как основной цвет рукавов рубашки или футболки);
- трусы (если используются подтрусики, они должны быть того же основного цвета, что и трусы);
- гетры, щитки;
- обувь.

Цвет одежды каждого вратаря должен отличаться его от остальных игроков, судьи и помощников судьи.

Состав и размещение команды. Матч проводится с участием двух команд, с числом игроков в каждой не более одиннадцати, включая вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее семи игроков.

в любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных ассоциаций, разрешается замена не более трех игроков. В матчах с участием основных составов национальных сборных команд максимально могут быть произведены шесть замен.

Количество запасных игроков оговаривается в регламенте соревнований и должно быть от трех до семи, но не более. До начала любого матча судье предоставляются фамилии запасных. Не заявленные таким образом запасные не смогут принять участие в матче.

Для замены игрока основного состава запасным необходимо выполнение следующих условий:

- о любой предполагаемой замене необходимо поставить в известность судью;
- запасной игрок выходит на поле для игры только после того, как его покинет игрок, которого заменяют, и после получения сигнала от судьи;
- запасной игрок выходит на поле для игры только на средней линии и во время остановки игры;
- замена завершена после выхода запасного игрока на поле;
- с этого момента запасной игрок становится игроком основного состава, а замененный игрок перестает им быть;
- замененный игрок не принимает дальнейшего участия в матче;
- все запасные игроки подчиняются полномочиям и юрисдикции судьи, независимо от того, принимают они участие в игре или нет.

Для размещения технического персонала и запасных игроков за боковой линией игрового поля отводятся специальные места:

- **техническая зона** выступает на 1 м по обе стороны площади, отведенной для скамейки запасных, и вперед до расстояния в 1 м от боковой линии;
- для обозначения границ этой зоны используется маркировка;
- лица, которым разрешено находиться в технической зоне, определяются до начала матча в соответствии с регламентом соревнований;
- тактические указания игрокам разрешается единовременно передавать только одному человеку, который после этого должен вернуться на свое место;
- тренер и другие официальные лица команды должны оставаться в пределах технической зоны, за исключением особых обстоятельств: к примеру, когда массажист или врач с разрешения судьи выходят на поле для игры для оценки состояния травмированного игрока;
- тренер и другие лица, находящиеся в технической зоне, должны вести себя корректно и с должной ответственностью.

Замена вратаря. Любые другие игроки могут поменяться с вратарем местами, при условии что:

- судья поставлен об этом в известность до замены;
- замена производится в момент остановки матча.

Если запасной игрок выходит на поле без разрешения судьи:

- игра останавливается;
- запасной игрок получает предупреждение с показом желтой карточки, и он должен покинуть поле;
- игра возобновляется свободным ударом в том месте, где мяч находился в момент остановки игры.

Если игрок меняется местами с вратарем без предварительного разрешения судьи:

- игра продолжается;
- когда мяч в следующий раз выйдет из игры, соответствующие игроки получают предупреждение с показом желтой карточки.

Игрок, удаленный с поля до начального удара, может быть заменен только одним из заявленных запасных. Замена в протоколе матча заявленного запасного, **удаленного** до начального удара или после начала игры, не допускается.

Гол считается забитым, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии что перед этим забившая гол команда не нарушила Правила игры.

Команда, забившая в течение матча большее количество голов, считается **победителем**. Если обеими командами забито равное количество голов или не забито ни одного гола, матч заканчивается с ничейным результатом.

Игровое время, перерывы и задержки. Продолжительность игры — два равных тайма по 45 мин

(если судья и две команды-участницы матча не согласовали иного варианта). Любая договоренность об изменении продолжительности игрового времени (к примеру, о сокращении каждого тайма до 40 мин из-за недостаточности освещения) должна быть достигнута до начала игры и должна отвечать регламенту соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами. Он не должен превышать 15 мин. В регламенте соревнования должна указываться продолжительность перерыва между таймами, которая может изменяться только с согласия судьи.

К продолжительности любого из обоих таймов добавляется все время, потерянное на замену (замены), оценку серьезности травм игроков, транспортировку травмированных игроков с поля для оказания помощи, умышленное затягивание времени игры и др. Продолжительность добавленного времени определяет только судья.

Если 11-метровый удар должен быть пробит или перебит, продолжительность соответствующего тайма увеличивается до завершения удара.

Структура игры. Непосредственно перед началом матча судья проводит с капитанами команд **жеребьевку** для определения команды, которая первой осуществит розыгрыш мяча.

Расстановка игроков в поле осуществляется тренером до начала матча. Существует множество разных систем игры, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Все это неоднократно описано в специальной футбольной литературе.

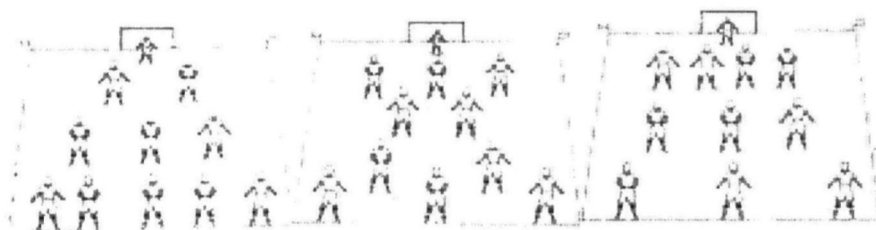


Схема расстановки игроков «пять в линию» Схема расстановки игроков «дубль В» Схема расстановки игроков «1+4+3+3»

Вместе с тем игроки команды должны владеть навыками игры на различных позициях с использованием различных схем расстановки на поле.

Игровые действия

Мяч считается вышедшим из игры, если:

- он полностью пересек линию ворот или боковую линию — по земле или по воздуху;
- игра была остановлена судьей.

В течение всего остального времени мяч находится в игре, включая случаи, когда:

- он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флажка и остается в поле;
- он отскакивает от судьи или помощника судьи, находящихся в пределах поля.

Положение «вне игры». Нахождение игрока в положении «вне игры» не является само по себе нарушением правил. Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника.

Игрок не находится в положении «вне игры», если:

- он на своей половине поля;
- он на одной линии с предпоследним соперником;
- он на одной линии с двумя последними соперниками.

Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если в момент касания мяча или удара по мячу кем-либо из его партнеров по команде он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно:

- вмешивается в игру;
- мешает играть сопернику;
- получает преимущество благодаря своей позиции.

Нарушения с точки зрения положения «вне игры» нет, если игрок получает мяч непосредственно после:

- удара от ворот;
- вбрасывания из-за боковой линии;
- углового удара.

Штрафной и свободный удары. Нарушения правил и недисциплинированное поведение наказываются штрафным или свободным ударом в сторону ворот соперника. Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений, в которых судья усмотрел небрежность, безрассудность или чрезмерное физическое воздействие:

- 1) удар или попытка ударить соперника ногой;
- 2) подножка или попытка сделать сопернику подножку;

- 3) прыжок на соперника;
- 4) атака соперника;
- 5) удар или попытка ударить соперника рукой;
- 6) толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любое из следующих четырех нарушений:

- 1) выполняя подкат и пытаясь овладеть мячом, вступит в контакт с соперником до того, как коснется мяча;
- 2) задержит соперника;
- 3) плюнет в соперника;
- 4) умышленно сыграет в мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

11-метровый удар назначается, если любое из вышеприведенных десяти нарушений совершено игроком в пределах своей штрафной площади, независимо от места нахождения мяча, но при условии что мяч находится в игре.

Право выполнения свободного удара предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих четырех нарушений:

- 1) будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустить его из рук;
- 2) снова коснется мяча руками после того, как выпустит его и мяч не коснется любого другого игрока;
- 3) коснется мяча руками после того, как партнер по команде намеренно отдаст ему пас ногой;

- 4) коснется мяча руками, получая его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнером по команде.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи:

- 1) сыграет опасно;
- 2) блокирует продвижение соперника;
- 3) помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- 4) совершит любое иное нарушение, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Дисциплинарные санкции. Желтая или красная карточка показывается только игроку основного состава, запасному или замененному игроку. Судья имеет полномочия наложить дисциплинарные санкции, начиная с того момента, когда он выходит на поле для игры и вплоть до того, когда он покинет поле для игры после финального свистка.

Игрок основного состава получает предупреждение с показом желтой карточки в случае, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

- 1) виновен в неспортивном поведении;
- 2) демонстрирует несогласие словом или действием;
- 3) систематически нарушает Правила игры;
- 4) затягивает возобновление игры;
- 5) не соблюдает требуемое расстояние при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударом или вбрасыванием;

- 6) выходит или возвращается на поле без разрешения судьи;
- 7) самовольно уходит с поля без разрешения судьи.

Запасной или замененный игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае, если он совершает любое из следующих трех нарушений:

- 1) виновен в неспортивном поведении;
- 2) демонстрирует несогласие словом или действием;
- 3) затягивает возобновление игры.

Игрок основного состава, запасной или замененный игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

- 1) виновен в серьезном нарушении правил;
- 2) виновен в агрессивном поведении;
- 3) плюет в соперника или кого-либо другого;
- 4) умышленно играя рукой в мяч, мешает сопернику забить гол или лишает его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади);
- 5) лишает соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом;
- 6) использует оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты;
- 7) получает второе предупреждение в одном и том же матче.

Игрок основного состава, запасной или замененный игрок, который был удален с показом красной карточки, должен покинуть прилегающее к полю пространство, включая техническую зону.

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

Факультативные занятия по футболу необходимо проводить в благоприятных условиях окружающей среды. Зимой допускается проведение занятий на открытом воздухе при температуре воздуха не ниже -15°C и скорости движения воздуха 1—3 м/с. При этом спортивная одежда и обувь у занимающихся должны соответствовать климатическим условиям. В весенне-осенний период рекомендуется проводить все занятия на открытых спортивных площадках и футбольных полях. Естественно, спортивная форма для занятий в залах и на открытых площадках будет различаться.

Запрещается допускать к занятиям учащихся без спортивной одежды и обуви.

Необходимо помнить, что излишне тесные или довольно свободные одежда и обувь, используемые учащимися на факультативных занятиях по футболу, приводят, как правило, к дискомфорту, появлению потертостей, мозолей и различных травм.

Спортивную одежду рекомендуется после каждого занятия стирать или ополаскивать.

Перед началом занятий на открытых площадках необходимо убедиться в отсутствии посторонних травмоопасных предметов (банки, бутылки, битое стекло и т.п.). Покрытие открытых спортивных площадок должно быть ровным, нескользким, не пылящим, не содержащим механических включений, которые могут привести к травмам. Травяной покров футбольного поля должен быть устойчивым, регулярно подвергаться стрижке, поливу и уборке.

Спортивный зал после каждого занятия проветривается, пол и оборудование протираются увлажненной ветошью. К началу занятий пол в спортивном зале должен быть обязательно сухим и чистым.

Источники искусственного освещения спортивных залов, игровых площадок, остекление окон должны быть обеспечены защитными устройствами от ударов мяча. Уровень освещенности открытых спортивных сооружений для игры в футбол должен быть не менее 50 лк.

Тема 5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Как правило, ведение выполняется ударами по мячу внутренней и внешней частями стопы.



Ведение мяча попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение выполняется преимущественно ударами по мячу внутренней частью правой и левой стоп.



Передачи мяча правой и левой ногами на среднюю и дальнюю дистанции выполняются, как правило, ударами средней и внутренней частями стопы.



Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой. Вначале осваивается жонглирование одной ногой, затем — поочередно правой и левой ногами, затем — головой, в последнюю очередь — поочередно ногой и головой.



Остановка катящегося мяча правой и левой ногами с последующей передачей. При освоении данного элемента используется алгоритм:

остановка левой — передача правой, остановка правой — передача левой, остановка и передача одноименной ногой.

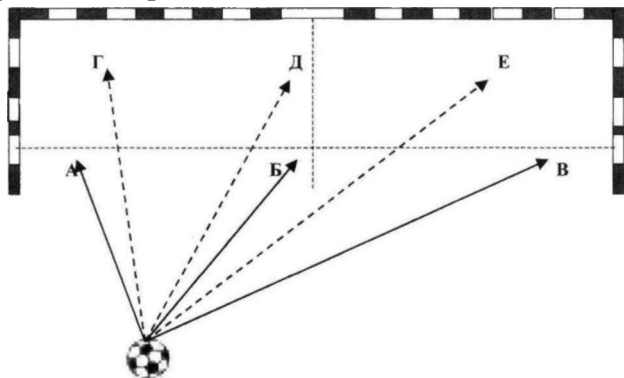


Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом. Освоение данного элемента включает в себя остановку с последующим ударом одной ногой и остановку одной с последующим ударом другой ногой.



При усвоении технического элемента «**Остановка грудью летящего мяча**» необходимо добиваться отучащихся «мягкого» приема и опускания мяча на землю.

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

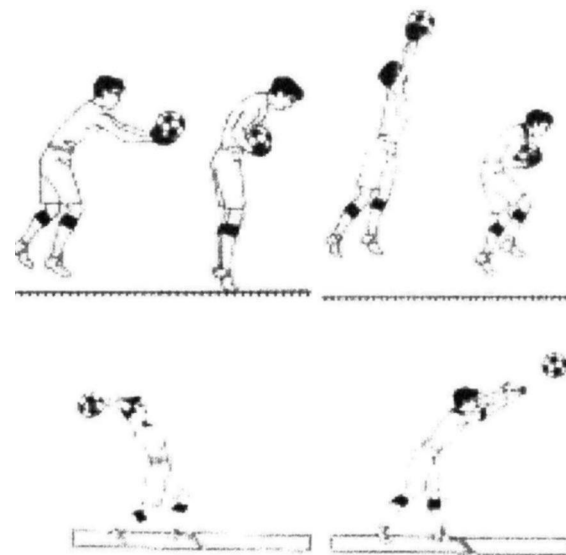


При совершенствовании техники указанных ударов используются следующие условия:

- **МЯЧ** катится по земле и попадает в ворота (А, Б, В);
- мяч катится по земле и попадает в правый (В), левый (А) углы ворот;
- мяч летит по воздуху и попадает в ворота (Г, Д, Е);
- мяч летит по воздуху и попадает в левую (Г), правую (Е) половины ворот.

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.



Совершенствуя технику **введения мяча в игру** броском двумя руками из-за боковой линии, необходимо добиваться точности и дальности броска.

Встречные 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».

Тема 9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической и специальной подготовленности учащихся VI класса организуется и проводится по условиям, описанным в аналогичном разделе для V класса (стр. 13—16).

Карточка контроля усвоения программного материала учащимися VI класса

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 x 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Бег по ломаной кривой 30 м		

Результаты контрольных испытаний уровня специальной подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		

Итоги участия в спортивных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				

Домашние задания

Упражнение	Дата и количество выполненных повторений											
Прыжки через короткую скакалку												
Приседания на двух ногах												
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа												
Выпрыгивания из глубокого приседа												
Прыжком из упора лежа в упор присев и обратно												

ВОПРОСЫ для САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ VI КЛАССОВ

1. Сколько времени длится футбольный матч?

- А — два тайма по 30 мин;
- Б — два тайма по 45 мин;
- В — один тайм 60 мин.

2. Сколько помощников у судьи матча?

- А — один; Б — два; В — три; Г — четыре.

3. Может ли помощник судьи останавливать ход матча?

- А — да, может;
- Б — не может, он только сигнализирует судье о каких-либо нарушениях.

4. Что из перечисленного использует в игре помощник судьи?

- А — свисток; Б — флажок; В — секундомер;
- Г — карточки желтого и красного цветов.

5. Сколько времени длится перерыв между таймами?

- А — не менее 10 мин; Б — не более 15 мин;
- В — время перерыва определяет судья матча.

6. Сколько дополнительных таймов может быть проведено в случае ничейного результата матча?

- А — один тайм 30 мин; Б — два тайма по 15 мин;
- В — три тайма по 10 мин;
- Г — это определяет судья матча.

7. Мяч считается вышедшим из игры, если:

- А — он полностью пересек линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху;
- Б — если он коснулся линии ворот или боковой линии.

8. Гол считается забитым, если:

- А — более половины диаметра мяча пересекли линию ворот;
- Б — мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной;
- В — мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной при условии, что перед этим забившая гол команда не нарушила Правила игры.

9. Кому судья может показать желтую или красную карточку?

- А — игроку основного состава;
- Б — запасному игроку;
- В — замененному игроку;
- Г — тренеру команды.

10. Сколько времени длится один тайм?

- А — 45 мин; Б — длительность тайма определяет судья.

VII КЛАСС

Тема 1. История развития футбола в Беларуси

История белорусского футбола берет свое начало в Гомеле, куда в 1910 году на работу приехал один из сильнейших футболистов юга России того времени А. Либман. Он и стал основателем и капитаном первой футбольной команды на территории Беларуси — ПГФК.

В то время мало кто в городе знал, что такое футбол, но слух о новой игре очень быстро распространился среди молодежи Гомеля. И уже через год летом 1911 года состоялся первый чемпионат города Гомеля по футболу. Архивные данные свидетельствуют о том, что в соревнованиях участвовали 9 команд. Победителем чемпионата стала команда ПГФК.

С этого момента популярность футбола стала стремительно расти, особенно в крупных белорусских городах. На заводах и фабриках Минска, Витебска, Могилева, Гомеля, Борисова любители футбола начали объединяться в футбольные секции и проводить футбольные матчи.

Вместе с тем до 1936 года в Белоруссии четкой системы футбольных соревнований не существовало. В 1936 году был проведен первый чемпионат СССР, а с 1937 года в число его участников была включена и белорусская команда «Динамо» (Минск). В этом же году, 9 августа, был сыгран и первый международный матч: в Минске на стадионе «Динамо» сборная Беларуси уступила сборной Басконии (Испания) 1:6.

С 1940 года минское «Динамо» под разными названиями («Динамо» — 1937—1953 гг. и с 1963 г. по настоящее время; «Спартак» — 1954—1959 гг.; «Беларусь» — 1960—1962 гг.) представляло республику на всесоюзной арене.

Первый значительный успех к белорусским футболистам пришел в 1954 году, когда минский «Спартак» (главный тренер — Михаил Бозененков) завоевал бронзовые медали чемпионата СССР. Ворота минчан в тот год защищал знаменитый вратарь Алексей Хомич, известный в Европе по послевоенному турне московского «Динамо» в Англии.

В 1963 году, уже вновь под названием «Динамо» (главный тренер — Александр Севидов), минчане стали бронзовыми призерами чемпионата СССР. В тот год специалисты в один голос отмечали изумительную игру минчан в нападении. При схеме «4+2+4» переднюю линию у «Динамо» составляли Юрий Погальников с Леонардом Адамовым (края) и Михаил Мустыгин с Эдуардом Малофеевым (центр). Имена двух последних еще долго гремели по всему Советскому Союзу, оба привлекались к играм за сборную СССР, а Эдуард Малофеев в ее составе стал бронзовым призером чемпионата мира 1966 года.

Дважды, в 1965 и 1987 годах, команда «Динамо» выходила в финал Кубка СССР.

Наибольший успех пришел к минчанам в 1982 году, когда команда «Динамо», возглавляемая Эдуардом Малофеевым, выиграла чемпионат СССР. В состав команды входили Александр Прокопенко, Юрий Пудышев, Юрий Курненин, Игорь Гуринович,

Сергей Гоцманов, Сергей Алейников, Георгий Кондратьев, Андрей Зыгмантович, Михаил Вергеенко, Сергей Боровский. В 1983 году практически тем же составом команда «Динамо» завоевала бронзовые медали на чемпионате СССР.

После такого удачного выступления ряд игроков «Динамо» получили приглашение в состав сборной команды СССР. Это Сергей Алейников, Сергей Гоцманов, Андрей Зыгмантович, Георгий Кондратьев. При этом Сергей Боровский уже был членом национальной сборной, а Александр Прокопенко в составе Олимпийской команды СССР стал бронзовым призером Олимпиады-80. Наибольшего успеха в национальной сборной добились С. Алейников и С. Гоцманов, которые в 1988 году в Германии заняли 2 место на чемпионате Европы.

В конце 1991 года Советский Союз распался и на месте бывших союзных республик образовались новые независимые государства. В 1992 году был проведен первый чемпионат Республики Беларусь, который прошел в один круг. В первую лигу помимо минского «Динамо» были включены пять белорусских клубов из второй лиги чемпионата СССР и еще десять команд из любительского первенства Беларуси. Первым чемпионом Республики Беларусь стала команда «Динамо» (Минск).

С тех пор звание чемпиона страны разыгрывалось 19 раз. Победителями становились:

- 1992 год — «Динамо» (Минск);
- 1993 год — «Динамо» (Минск);
- 1994 год — «Динамо» (Минск);

- 1995 год — «Динамо» (Минск);
- 1995 год (осень) — «Динамо» (Минск);
- 1996 год — МПКЦ (Мозырь);
- 1997 год — «Динамо» (Минск);
- 1998 год — «Днепр-Трансмаш» (Могилев);
- 1999 год — БАТЭ (Борисов);
- 2000 год — «Славия» (Мозырь);
- 2001 год — «Белшина» (Бобруйск);
- 2002 год — БАТЭ (Борисов);
- 2003 год — «Гомель» (Гомель);
- 2004 год — «Динамо» (Минск);
- 2005 год — «1Пахтер» (Солигорск);
- 2006 год — БАТЭ (Борисов);
- 2007 год — БАТЭ (Борисов);
- 2008 год — БАТЭ (Борисов);
- 2009 год — БАТЭ (Борисов).

Розыгрыш Кубка Беларуси проводится ежегодно, начиная с 1992 года. Его обладателями становились:

- 1992 год — «Динамо» (Минск);
- 1993 год — «Неман» (Гродно);
- 1994 год — «Динамо» (Минск);
- 1995 год — «Динамо-93» (Минск);
- 1996 год — МПКЦ (Мозырь);
- 1997 год — «Белшина» (Бобруйск);
- 1998 год — «Локомотив-96» (Витебск);
- 1999 год — «Белшина» (Бобруйск);
- 2000 год — «Славия» (Мозырь);
- 2001 год — «Белшина» (Бобруйск);
- 2002 год — «Гомель» (Гомель);
- 2003 год — «Динамо» (Минск);
- 2004 год — «Шахтер» (Солигорск);

2005 год — МТЗ-РИПО (Минск);
2006 год — БАТЭ (Борисов);
2007 год — «Динамо» (Брест);
2008 год — МТЗ-РИПО (Минск);
2009 год — «Нафтан» (Новополоцк).

В 1992 году свой первый матч провела и национальная сборная Беларуси. Под руководством главного тренера Михаила Вергеенко 28 октября в Минске в товарищеском матче с командой Украины была зафиксирована ничья 1:1 (гол забил Сергей Гоцманов).

Первую же победу сборная одержала в 1994 году, когда в отборочном матче чемпионата Европы одолела на своем поле команду Люксембурга 2:0 (главный тренер команды — Михаил Вергеенко, голы забili Мирослав Ромащенко и Сергей Герасимец). Затем в 1995 году была наделавшая много шума в Европе победа над сборной Голландии 1:0 (гол забил Сергей Герасимец) и две ничьи с командой Италии в 1999 году.

Значительными событиями в жизни белорусского футбола стали создание в 1989 году ассоциации «Белорусская федерация футбола», прием в члены ФИФА в 1992 году и прием в члены УЕФА в 1993 году.

В разные годы национальную сборную Беларуси тренировали Михаил Вергеенко (в сезонах 1992—1994 и 1997—1999), Сергей Боровский (в сезонах 1994—1996 и 1999—2000), Эдуард Малофеев (в сезонах 2000—2003), Валерий Стрельцов (в сезоне 2002), Анатолий Байдачный (в сезонах

2003—2005), Юрий Пунтус (в сезонах 2006—2007), Бернд Штанге (Германия) (с августа 2007 г. по настоящее время).

История участия белорусских клубов в розыгрышах Европейских кубков берет свое начало в 1983 году. В то время команда минского «Динамо» в Кубке европейских чемпионов 1983/1984 на правах победителя розыгрыша чемпионата СССР 1982 года добралась до стадии 1/4 финала, победив последовательно швейцарский «Грассхопперс» (1:0, 2:2), венгерский «Раба-ЭТО» (6:3, 3:1). Лишь в четвертьфинале минчане уступили румынскому «Динамо» (Бухарест) (1:1, 0:1). В течение 1984—1992 годов минские динамовцы в розыгрышах еврокубков трижды достигали стадии четвертьфинальных игр.

Клубы независимой Беларуси впервые приняли участие в розыгрышах европейских кубковых турниров в году, когда минское «Динамо» выступило в Кубке европейских чемпионов, а гродненский «Неман» — в Кубке обладателей кубков. С 1993 года наивысшим достижением белорусских клубов является участие в групповом турнире Лиги чемпионов УЕФА сезона 2008—2009, которое принадлежит команде БАТЭ из города Борисова — лидеру белорусского футбола XXI века. В сезоне 2009—2010 БАТЭ добился права участия в групповом турнире Лиги Европы.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила безопасного поведения на факультативных занятиях повторяются из аналогичной темы VI класса. Результатом усвоения указанной темы должны быть знания и соблюдение учащимися следующих правил безопасности:

- к занятиям спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся в спортивной обуви и спортивной форме, соответствующих месту проведения занятий и погодным условиям;
- входить в спортивный зал или выходить на спортивную площадку можно только после разрешения учителя (преподавателя);
- допускается использовать игровой инвентарь, соответствующий возрасту учащихся;
- допускается использовать игровое оборудование, установленное в соответствии с правилами соревнований по футболу;
- запрещается использовать инвентарь и оборудование, имеющее видимые дефекты. При обнаружении указанных дефектов необходимо сообщить об этом учителю (преподавателю);
- необходимо знать и строго соблюдать правила игры в футбол;
- на занятиях нужно внимательно слушать и выполнять все команды учителя (преподавателя);
- во время занятий желательно избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов игроков по рукам и ногам;

- в случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру разрешается только по команде (сигналу) учителя (преподавателя);
- при получении травмы следует прекратить занятие, поставить об этом в известность учителя (преподавателя) и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре.

Тема 3. Правила игры в футбол

Каждый матч контролируется судейской бригадой, в состав которой входят судья и два помощника судьи. Судья имеет все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен. В обязанности помощников судьи входит сигнализировать судье о нарушении игроками во время матча Правил игры.

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными.

Судья может изменить решение только в случае, если он поймет его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации помощника судьи, но при условии что он еще не возобновил игру или не закончил матч.

Нарушение игроками Правил игры и их недисциплинированное поведение наказываются штрафным, свободным, 11-метровым ударами. Штрафной и свободный удары выполняются с места, где произошло нарушение. Каждый из указанных ударов

может быть выполнен любым игроком команды, находящимся на игровом поле (в том числе и вратарем).

В качестве дисциплинарных санкций судья может показать игроку основного состава, запасному или замененному игроку желтую или красную карточку.

Судья имеет полномочия наложить дисциплинарные санкции, начиная с того момента, когда он выходит на поле для игры и вплоть до того, когда он покинет поле для игры после финального свистка.

Положение «вне игры». Нахождение игрока в положении «вне игры» не является само по себе нарушением правил. Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника.

Игрок не находится в положении «вне игры», если:

- он на своей половине поля;
- он на одной линии с предпоследним соперником;
- он на одной линии с двумя последними соперниками.

Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если в момент касания мяча или удара по мячу кем-либо из его партнеров по команде он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно:

- вмешивается в игру;
- мешает играть сопернику;
- получает преимущество благодаря своей позиции.

Нарушения с точки зрения положения «вне игры» нет, если игрок получает мяч непосредственно после:

- удара от ворот;
- вбрасывания из-за боковой линии;
- углового удара.

За любое нарушение правила «вне игры» судья назначает свободный удар, выполняемый игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

Тема 4. Действия судьи в поле и боковых судей

Форма одежды судьи в поле и боковых судей должна по цвету отличаться от игровой формы игроков обеих команд. Как правило, цвет судейской формы черный.

Права и обязанности судьи в поле и боковых судей

Судья:

- обеспечивает соблюдение Правил игры;
- контролирует ход матча во взаимодействии с помощниками судьи и, там где это необходимо, с резервным судьей;
- обеспечивает соответствие любых используемых мячей требованиям Правил игры;
- обеспечивает соответствие экипировки игроков требованиям Правил игры;
- ведет хронометраж игры и запись матча;
- по своему усмотрению останавливает, временно

прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении Правил игры;

- останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом постороннем вмешательстве;
- останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечивает его уход/вынос за пределы поля. Игрок, получивший травму, может вернуться на поле только после возобновления игры;
- если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму, позволяет продолжать игру до выхода мяча из игры;
- обеспечивает, чтобы игрок покинул поле в случае кровотечения из раны. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившись в том, что кровотечение остановлено;
- позволяет продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества, и наказывает за первоначальное нарушение (если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались);
- наказывает игрока, одновременно совершившего более одного нарушения, за более серьезное нарушение;
- принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как

только мяч выйдет из игры;

- принимает меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;
- действует на основании рекомендации помощников судьи в отношении инцидентов, которых он сам не видел;
- обеспечивает, чтобы посторонние лица не появлялись на поле;
- возобновляет матч после его остановки;
- представляет соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Помощники судьи сигнализируют:

- когда мяч полностью вышел за пределы поля;
- какая из команд имеет право на угловой удар, удар от ворот или вбрасывание;
- когда игрок может быть наказан за нахождение в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о случаях недисциплинированного поведения или любых иных инцидентах, происходящих вне поля зрения судьи;
- в тех случаях при совершении нарушения, когда помощники находятся ближе к месту действия, чем судья (сюда входят, в частности, нарушения, совершенные в штрафной площади);

- в тех случаях, когда при 11-метровом ударе вратарь сдвинулся вперед с места до удара по мячу и если мяч пересек линию.

Помощники судьи, в соответствии с Правилами игры, могут входить в пределы поля для того, чтобы помочь проконтролировать соблюдение расстояния в 9,15 м.

В случае необоснованного вмешательства или некорректного поведения помощника судьи судья освобождает его от обязанностей и подает рапорт в соответствующий орган.

Тема 5. Техническая подготовка



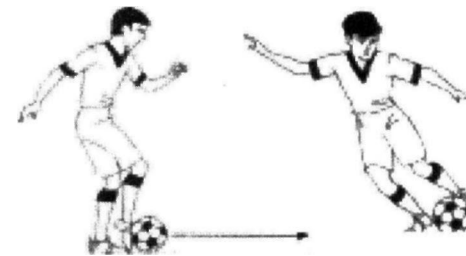
Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой. Вначале осваивается жонглирование одной ногой, затем — поочередно правой и левой ногами, затем — головой, в последнюю очередь — поочередно ногой и головой.



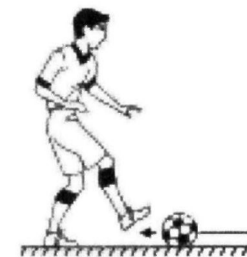
Ведение мяча попеременно правой и левой ногами в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение выполняется ударами по мячу внутрен-

ней и внешней частями стопы. Рекомендуется обучать учащихся ведению мяча без его зрительного контроля.

Передачи мяча правой и левой ногами на среднюю и дальнюю дистанции выполняются, как правило, ударами средней и внутренней частями стопы по неподвижному и катящемуся мячу.



Остановка катящегося мяча правой и левой ногами с последующей передачей. При освоении данного элемента используется алгоритм: остановка левой — передача правой, остановка правой — передача левой, остановка и передача одноименной ногой.



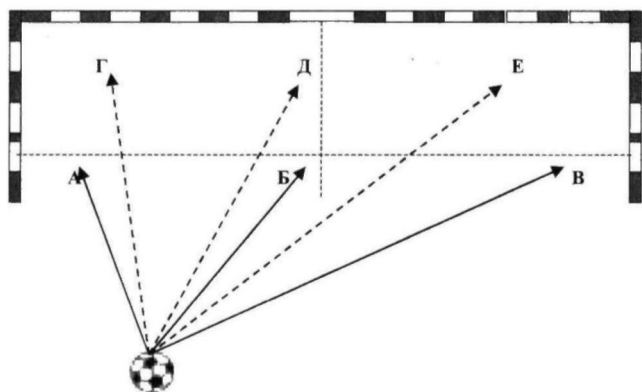
Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом. Освоение данного элемента включает в себя остановку с последующим ударом одной ногой и остановку одной с последующим ударом другой ногой.





При усвоении технического элемента «**Остановка грудью летящего мяча**» необходимо добиваться от учащихся «мягкого» приема и опускания мяча на землю. Упражнение выполняется в парах. Вначале мяч набрасывается партнеру руками. По мере освоения упражнения можно переходить на набрасывание мяча ударом ноги.

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



При совершенствовании техники указанных ударов используются следующие условия или их комбинации:

- мяч катится по земле и попадает в ворота (А, В, В);
- мяч катится по земле и попадает в правый (В), левый (А) углы ворот;
- мяч летит по воздуху и попадает в ворота (Г, Д, Е);
- мяч летит по воздуху и попадает в левую (Г), правую (Е) половины ворот.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении.



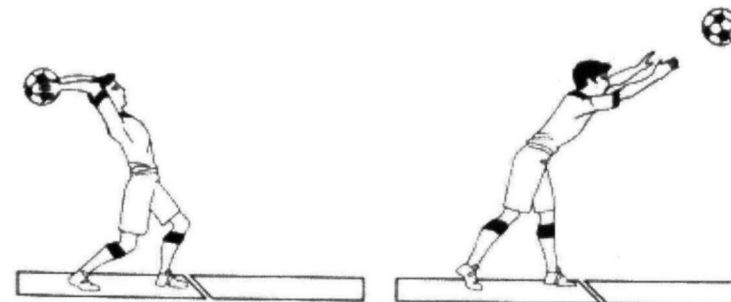
Игра вратаря: введение мяча в игру броском одной рукой используется для быстрой и максимально точной передачи мяча своему игроку.



Игра вратаря: введение мяча в игру ударом ногой по неподвижному мячу используется для дальних передач мяча игрокам своей команды.



Совершенствуя технику **введения мяча в игру** броском двумя руками из-за боковой линии, необходимо добиваться точности и дальности броска.



Тема 9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической и специальной подготовленности учащихся VII класса организуется и проводится по условиям, описанным в аналогичном разделе для V класса (стр. 13—16).

Карточка контроля усвоения программного материала учащимися VII класса

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 х 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Бег по ломаной кривой 30 м		

Результаты контрольных испытаний уровня специальной подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		

Итоги участия в спортивных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				

Домашние задания

Упражнение	Дата и количество выполненных повторений											
Прыжки через короткую скакалку												
Поочередное приседания на правой и левой ногах												
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа												
Выпрыгивания из глубокого приседа												
Из и. п. в упор присев, упор лежа, упор присев, встать в и. п.												

ВОПРОСЫ для САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ VII КЛАССОВ

1. Согласно Правилам игры, какими могут быть удары?

А — штрафной; Б — навесной; В — свободный.

2. Засчитывается ли гол, если мяч со штрафного удара попадает непосредственно в ворота противоположной команды?

А — да, засчитывается;

Б — нет, мяч должен обязательно коснуться кого-либо из игроков.

3. Засчитывается ли гол, если мяч со штрафного удара попадает непосредственно в собственные ворота?

А — да, засчитывается; Б — нет, не засчитывается;

В — не засчитывается, при этом противоположная команда получает право на угловой удар.

4. Судья сигнализирует о свободном ударе:

А — длинным свистком;

Б — коротким свистком;

В — поднятием руки вверх над головой.

5. Будет ли засчитан гол при выполнении свободного удара, если мяч попадет в ворота не касаясь другого игрока?

А — да, гол будет засчитан; Б — гол не будет засчитан, а свободный удар повторяется; В — если мяч со свободного удара попадает прямо в ворота противоположной команды, назначается удар от ворот.

6. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки команды соперников при выполнении в их сторону штрафного удара?

А — на расстоянии не менее 9,15 м от мяча, пока он не войдет в игру; Б — на расстоянии, которое указывает судья; В — это расстояние определяют сами игроки.

7. После выполнения штрафного или свободного удара мяч считается в игре, если:

А — он пролетел более 3 м от точки удара;

Б — по нему нанесен удар и он находится в движении.

8. Может ли игрок самовольно покидать площадь футбольного поля?

А — да, может без ограничений; Б — может только для выполнения разбега при штрафном или угловом ударе; В — нет, это запрещено.

9. При выполнении 11-метрового удара вратарь защиты],ающ;ейся команды:

А — свободно передвигается в площади ворот;

Б — остается на линии своих ворот, между стойками ворот, лицом к выполняющему удар игроку до тех пор, пока по мячу не будет произведен удар.

10. После вбрасывания из-за боковой линии мяч, не коснувшись игроков и вратаря, попадает в ворота. При этом:

А — гол засчитывается;

Б — гол не засчитывается.

VIII КЛАСС

Тема 1. Системы проведения соревнований по футболу

Организация соревнований по футболу включает в себя перечень определенных подготовительных мероприятий:

- 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. Осо-

бое 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 максимально 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:

$$\frac{A(A-1)}{2}$$

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 «хозяином 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 «О». 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", где p — степень числа 2 (2, 4, 8, 16, 32, 64 команды). Для примера возьмем 8 команд. После проведенной жеребьевки размеща-

ем команды в сетке игр согласно номерам от 1 до 8.

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, $n = 3$.

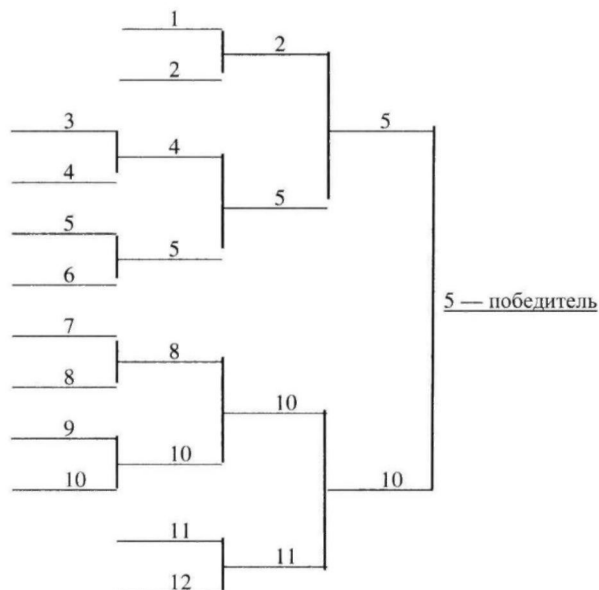
Заменяем в формуле буквы на цифры:

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

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 должен быть прописан 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 игр для 12 команд



Тема 2. Правила игры в футбол

При организации соревнований по футболу в учреждениях образования разрабатывается положение, в котором указывается, что для регистрации результатов каждого матча используются протоколы установленного образца. Протоколы заполняются перед началом матча секретарем соревнований и подписываются представителями команд (классными руководителями). После завершения матча и внесения всех необходимых записей протокол подписывается судьей.

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ (МИНИ-ФУТБОЛУ)

« » 20 г.

1 команда — класс (группа)

2 команда — класс (группа)

Результат игры:

1 команда _____ 2 команда _____

Результат первой половины —

1 команда _____ 2 команда _____

Дополнительного времени —

1 команда _____ 2 команда _____

футболки

[illegible]

Накопленные нарушения	1 тайм				2 тайм			
	1 команда		2 команда		1 команда		2 команда	
№ игрока								
1—5 фол								
Штр. уд. 6 —								
№	Фамилия, имя		Команда	Мин	Предупреждения, причина			
№	Фамилия, имя		Команда	Мин	Удаления, причина			

Судья _____ / _____ /

Подпись представителей команд:

1. _____ / _____ /

2. _____ / _____ /

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

Для осуществления судейства футбольного матча назначаются три арбитра: один — судья в поле, два — его помощники на боковых линиях. Судья в поле использует свисток и определенные судейские жесты, а каждый боковой судья — флажок. В последние годы во время международных матчей и матчей чемпионата страны используются специальные переговорные устройства для более оперативного взаимодействия всех судей. Это особенно актуально в официальных матчах, так как судья может изменить решение только в том случае, если он поймет его ошибочность или (на его усмотрение) *по рекомендации помощника судьи*, но при условии что он еще не возобновил игру или не закончил матч.

В целях оказания помощи судье в поле помощники (боковые) судьи, в соответствии с Правилами игры, могут входить в пределы поля для того, чтобы контролировать соблюдение расстояния в 9,15 м.

За нарушение игроками Правил игры и их недисциплинированное поведение судья в поле может наказать их штрафным, свободным или 11-метровым ударом. Штрафной и свободный удары выполняются с места, где произошло нарушение. Каждый из указанных ударов может быть выполнен любым игроком команды, находящимся на игровом поле (в том числе и вратарем).

В качестве дисциплинарных санкций судья в поле может показать игроку основного состава, запасно-

му или замененному игроку желтую или красную карточку.

Судья имеет полномочия наложить дисциплинарные санкции, начиная с того момента, когда он выходит на поле для игры и вплоть до того, когда он покинет поле для игры после финального свистка.

Помощники судьи не могут останавливать ход матча, а лишь сигнализируют судье в поле о замеченных нарушениях или просьбе на замену игрока.

Тема 4. Личная гигиена юного футболиста

Личная гигиена учащегося, занимающегося спортом, включает соблюдение правильного режима дня, уход за своим телом, одеждой, обувью, спортивным инвентарем, закаливание организма и соблюдение мер, которые предохраняют от различных заболеваний.

В режиме дня учитывается распорядок дня (подъем, зарядка, туалет, учеба в школе, тренировочные занятия, выполнение домашних заданий, отдых). При этом необходимо соблюдать общие гигиенические правила, которые должны выполняться в любых условиях при занятиях спортом. Учащийся, который переносит большие физические нагрузки, должен спать в сутки не менее 8—9 часов. Сон имеет важное значение для поддержания здоровья, трудоспособности и жизни растущего организма. Следует помнить, что незначительные отклонения от намеченного режима дня ведут к снижению физической и интеллектуальной работоспособности, плохому са-

мочувствию и снижению спортивных результатов. Особенно важно соблюдать режим во время соревнований.

Большое значение имеет регулярность приема пищи в течение дня. Не рекомендуется, например, принимать пищу непосредственно перед факультативными занятиями. Следует знать, что обедать лучше всего за 2—3 часа до начала футбольного матча. При этом необходимо строго следить за своим весом, не употреблять большого количества пищи перед сном.

Занятия футболом сопряжены с повышенной двигательной активностью учащихся, результатом которой являются не только столкновения между игроками, падения на газон во время тренировок и футбольных матчей, но и повышенное потоотделение. Тренировочную и спортивную одежду и обувь не рекомендуется использовать для повседневной носки. Стирать или ополаскивать спортивную одежду следует после каждого занятия или спортивной игры.

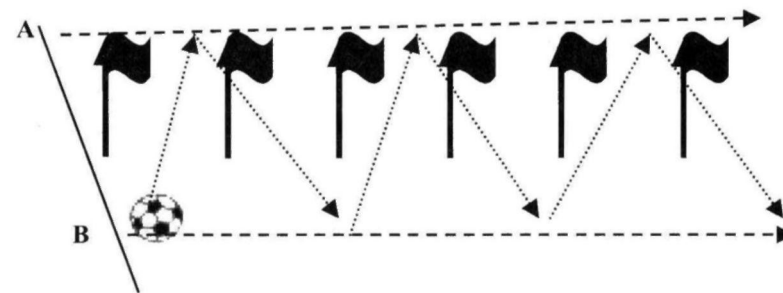
Подбор одежды и обуви для занятий футболом осуществляется с учетом их сезонности и места проведения. Цвет одежды вратаря команды должен отличаться от цвета одежды остальных игроков, судьи и помощников судьи.

Следует помнить, что во время факультативных занятий и участия в футбольных матчах учащимся запрещается надевать на себя то, что представляет опасность для него самого или другого игрока (например, наручные часы, цепочки, кольца, браслеты, амулеты, очки, кепки с козырьком и т. п.).

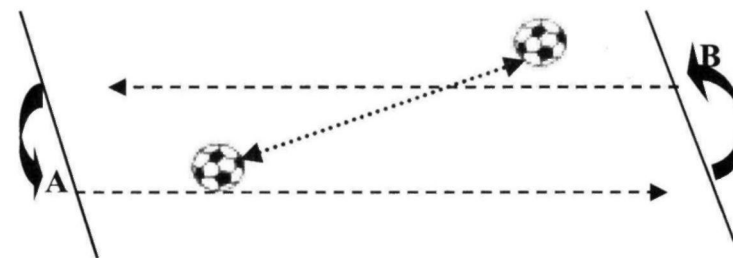
После каждого занятия необходимо принять душ или ополоснуться до пояса, а также хорошо вымыть руки и ноги. В качестве восстановительных мероприятий рекомендуются массаж, самомассаж и регулярное (не реже одного раза в неделю) посещение сауны.

Тема 5. Техническая подготовка

Передачи мяча правой и левой ногами при параллельном движении



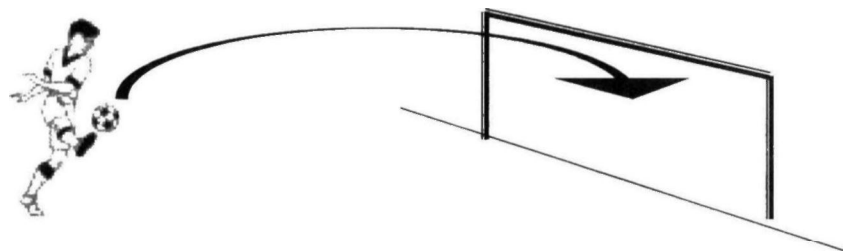
Передачи мяча правой и левой ногами при встречном движении



Передача летящего мяча головой может быть выполнена как ударом по мячу лбом, так и боковой частью головы. Передачи выполняются в опорном положении или в прыжке. Точность и эффективность данного вида передачи напрямую зависит от того, насколько хорошо ученик обучен правильно рассчитывать момент нанесения удара по мячу.



Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам осваивается по частям. Вначале учащихся обучают остановке летящего мяча, затем — удару по отскочившему от земли мячу и в последнюю очередь — всему действию целиком.



Удар по мячу головой после подачи со штрафного и углового ударов выполняется, как правило, в прыжке. Если прыжок выполняется с разбега, то рекомендуется отталкиваться одной ногой, если с места — то двумя.



Тема 8. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической и специальной подготовленности учащихся VHI класса организуется и проводится по условиям, описанным в аналогичном разделе для V класса (стр. 13—16).

Карточка контроля усвоения программного материала учащимися VIII класса

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 x 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Бег по ломаной кривой 30 м		

Результаты контрольных испытаний уровня специальной подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		

Итоги участия в спортивных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				

ВОПРОСЫ для САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ VIII КЛАССОВ

1. Что из перечисленного является нарушением правил вбрасывания мяча из-за боковой линии?

А — часть обеих ступней игрока находится либо на боковой линии, либо на земле за пределами боковой линии; **Б** — игрок производит вбрасывание обеими руками; **В** — игрок вбрасывает мяч движением от груди или снизу вверх; **Г** — игрок вбрасывает мяч одной рукой.

2. На каком расстоянии от точки вбрасывания должны находиться игроки противоположной команды при вбрасывании мяча из-за боковой линии?

А — на любом расстоянии без ограничений;
Б — на расстоянии, которое укажет судья;
В — на расстоянии не менее двух метров от точки вбрасывания мяча.

3. Может ли вратарь производить вбрасывание мяча из-за боковой линии?

А — да; **Б** — нет, это запрещено;
В — может только после разрешения судьи.

4. После удара от ворот мяч пролетел все поле и, не задев ни вратаря, ни игроков, попал в ворота соперника. Будет ли при этом зачитан гол?

А — да, гол зачитан; **Б** — гол не зачитан, а удар от ворот повторяется; **В** — гол не зачитан и мяч передается противоположной команде для удара от ворот.

5. Будет ли засчитан гол при выполнении углового удара, если мяч попадет в ворота без касания игроков и вратаря?

А — да, гол будет засчитан; **Б** — гол не будет засчитан, а мяч передается противоположной команде для удара от ворот.

6. На каком расстоянии от флажштока могут находиться игроки команды соперников при выполнении в их сторону углового удара?

А — на расстоянии не менее 9,15 м от мяча, пока он не войдет в игру; **Б** — на расстоянии, которое указывает судья; **В** — это расстояние определяют сами игроки.

7. Сколько запасных игроков может быть заявлено для участия в футбольном матче?

А — не более трех; **Б** — не более семи; **В** — от трех до семи, но не более.

8. В любом матче официальных соревнований, организуемых под эгидой ФИФА, разрешается замена:

А — не более трех игроков; **Б** — не более пяти игроков; **В** — не более семи игроков.

9. Возможно ли во время игры по просьбе игроков заменять футбольный мяч?

А — да, это возможно; **Б** — это возможно только в случае, когда мяч пришел в негодность; **В** — нет, это невозможно, так как мяч может быть заменен во время игры только по указанию судьи.

10. Допускается ли использование переносных ворот в официальных соревнованиях, организуемых под эгидой ФИФА?

А — нет, это запрещено; **Б** — допускается без ограничений; **В** — допускается лишь в том случае, если ворота надежно закреплены на земле.

IX КЛАСС

Тема 1. Профилактика травматизма

Занимаясь футболом, практически невозможно избежать различного рода **ушибов**, **ссадин** и других травм. Вместе с тем каждый учащийся должен знать и соблюдать правила безопасного поведения на факультативных занятиях по футболу.

Травмой (повреждением) называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы, кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Виды травм

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы — это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализи-

руют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней степени тяжести — это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней степени тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Легкие травмы — это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и не приводящие к потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжения 1-й степени и др., при которых учащиеся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Существует еще один вид травм — микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повторяющегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

Среди видов спортивных повреждений в футболе наиболее часто встречаются ушибы, ссадины, потертости, гораздо реже — повреждения мышц и сухожилий, растяжение связок, переломы костей, сотрясение мозга.

Ушиб — повреждение мягких тканей с разрывом кровеносных сосудов при сохранении кожного покрова (при неудачных падениях, столкновениях). Признаки: синяк (пропитывание ткани кровью), гематома (кровавая опухоль), боль. При ушибе необходимо определить, нет ли перелома (прием легкого удара). Первая помощь: холод, покой, давящая повязка, высокое положение конечностей.

Растяжение. Признаки: боль, движение выполняется, но с болью, опухоль. Первая помощь: холод, фиксирующая повязка, покой.

Вывих суставов. Признаки: резкая боль и отсутствие активных движений в суставе, нет естественного положения конечностей, опухоль. Первая помощь: покой, холод, фиксирующая повязка, высокое положение конечностей, направление в травмопункт.

Потертости возникают из-за несоблюдения гигиены ног, тела, ношения некачественной обуви. Первая помощь: прекратить движение, антисептика, наложить пластырь, сменить обувь.

Судороги мышц — избыток молочной кислоты, разрыв мышечных волокон, недостаток минеральных солей вследствие большой потери влаги, усталость мышц, плохая физическая подготовленность. Первая помощь: прекратить выполнение упражнения, активизировать «противоположные» мышцы, делать легкие надавливания на мышцу. Профилактика: качественная разминка перед основной нагрузкой, поддержание необходимого водного и солевого баланса в организме.

Разрывы мышц и сухожилий. Признаки: острая боль, на месте разрыва (надрыва) мышцы (сухожилия) отмечается западание (ямка), возможна гематома. Первая помощь: покой, холод, фиксирующая повязка выше места повреждения, высокое положение травмированного органа, направление в травмо пункт.

Основные причины травматизма

Причины методического характера:

несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, постепенности повышения нагрузок;

тренировка на фоне недовосстановления;

выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений;

тренировка без разминки или с недостаточной разминкой;

отсутствиесосредоточенностиуспортсменов.

Причины организационного характера:

квалификация тренера;

комплектование групп без учета пола, возраста, физической подготовленности;

отсутствие страховки, выполнение упражнений «сильные на слабых» и т. п.;

большое количество занимающихся в группе;

проведение тренировочных занятий без тренера, при низкой температуре воздуха;

допуск спортсменов к тренировкам без предварительного врачебного контроля;

преждевременное начало тренировок после болезни, травмы;

несоблюдение гигиены тела, ног;

нарушение правил содержания мест занятий (плохое освещение, недостаточная вентиляция, некачественная поверхность площадки, нерациональное расположение инвентаря и оборудования и др.);

нарушение спортивной дисциплины и режима;

неоптимальный календарь соревнований без учета времени восстановления организма футболистов, времени переездов к месту соревнований и обратно.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы — состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

Травмы для учащихся — это всегда тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом.

Подробнейший анализ большого количества травм у школьников, полученных при занятиях физкультурой и спортом, показал, что спортивный травматизм — это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней степени тяжести и тяжелые.

В целях предупреждения спортивного травматизма необходимы:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей при выполнении различных видов физических упражнений;

- разработка мер по предупреждению спортивных травм, так как в большинстве случаев основной причиной спортивных травм является неправильная организация занятий;
- анализ недочетов и ошибок в методике проведения занятий;
- поддержание в удовлетворительном состоянии мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря;
- соблюдение правил врачебного контроля;
- создание благоприятных санитарно-гигиенических условий при проведении занятий.

Тема 2. Техничко-тактические действия игроков защиты и нападения

Игра в футбол — это не только владение техническими действиями обращения с мячом, умение отобрать его у соперника и нанести сильный удар. У каждого игрока на поле есть свои непосредственные обязанности, которые напрямую зависят от амплуа футболиста (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Умение педагога (тренера) определить каждому игроку свою роль является основным фактором, влияющим на исход футбольного матча.

Вратарь ограничен в своих действиях штрафной площадкой. Задача вратаря — не пропустить мяч в свои ворота. Он должен хорошо владеть следующими техническими приемами:

- ловить и отбивать катящийся по земле и летящий по воздуху мяч;

- вбрасывать мяч одной рукой в поле;
- выполнять прыжки вверх и в стороны с падением;
- далеко и точно выбивать мяч в поле с рук и с земли.

Кроме этого, вратарь должен обладать хорошо развитым качеством быстроты реакции и передвижений, ловкостью и гибкостью, отличной координацией движений и умением грамотно выбирать позицию при различных вариантах игры.

Перед **защитником** стоит другая задача — обеспечить неприкосновенность своих ворот. В современном футболе игроки обороны подразделяются на крайних и центральных защитников. Любой защитник должен уметь отобрать мяч у соперника и точно отдать пас игроку своей команды. При этом защитнику необходимо предугадывать возможные действия нападающего команды соперников.

Чтобы не поддаться на разнообразные финты, при игре один на один защитник должен реагировать на передвижения мяча, а не нападающего. При этом защитнику нельзя упускать из виду других игроков как команды соперников, так и своей команды.

Полузащитник действует в основном в середине поля. Он является связующим звеном между защитой и нападением, первым встречает игрока атакующей команды и, при необходимости, подключается к атаке своей команды. Практически каждая атака не обходится без полузащитника.

Полузащитники, как и защитники, делятся на крайних и центральных. Количество полузащитни-

ков в команде зависит от тактики игры, выбранной учителем (тренером).

Футбольная статистика подтверждает, что результативность игры команды в нападении часто зависит от своевременности конкретных действий полузащитника.

Главная задача **нападающего** — активное участие в атаке и забивание голов. Все нападающие также подразделяются на фланговых и центральных. Каждый нападающий должен в совершенстве владеть техникой приема мяча, умением обыграть защитника, сильным и точным ударами по мячу с различных позиций ногой и головой. Кроме этого, хороший нападающий всегда обладает интуицией определять свое место на поле. В отличие от защитника, который может принимать участие в атаке своей команды, нападающий, как правило, не принимает участия в защитных действиях и обороне своих ворот.

Тактика игры команды определяется выбором тактической схемы.

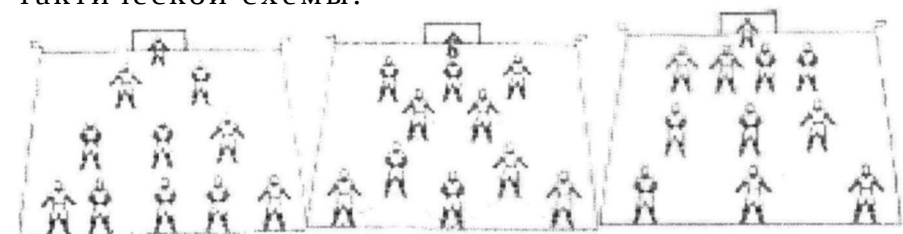


Схема
расстановки
игроков
«пять в линию»

Схема
расстановки
игроков
«дубль В»

Схема
расстановки
игроков
«1+4+3+3»

Расстановка игроков в поле осуществляется учителем (тренером) до начала матча. Вместе с тем игроки команды должны владеть навыками игры на различных позициях с использованием различных схем расстановки на поле.

Тема 3. Личная гигиена юного футболиста

Гигиена (греч. *hygieinos* — здоровый) — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры (санитарные нормы, правила и др.), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.

Личная гигиена юного футболиста предусматривает соблюдение рационального суточного режима, тщательный уход за телом, спортивной одеждой и обувью.

Регулярное соблюдение суточного режима создаст оптимальные условия для активной интеллектуальной и физической деятельности, эффективного восстановления работоспособности организма. Объясняется это тем, что при соблюдении режима вырабатывается определенный ритм функционирования всех систем организма. Оздоровительное воздействие правильного режима дня заключается в быстрой адаптации (приспособлении) организма ученика к регулярно повторяющимся условиям жизнедеятельности, в том числе и физкультурным и спортивным занятиям.

Основные правила личной гигиены предусматривают:

- выполнение определенных видов деятельности в определенное время суток (например, завтрак в 7.30, уроки с 8.00 до 13.30, обед в 14.00, физкультурные и спортивные занятия с 15.30 до 17.00 и т. д.);
- правильное чередование учебы, отдыха и занятий спортом;
- регулярное, желательно в одни и те же часы, питание;
- регулярные занятия физкультурой и спортом (ежедневно, три раза в неделю через день);
- полезный досуг, полноценный сон.

Соблюдение режима дня не только положительно влияет на состояние здоровья, физическое развитие и работоспособность учащихся, но и воздействует на воспитание морально-волевых качеств, что для любого спортсмена просто необходимо. Поэтому соблюдение рационального режима дня не должно восприниматься учащимися как некое наказание или тяжелая ноша. Наоборот, каждый ученик должен принимать активное участие в его составлении и постоянном выполнении.

Уход за телом включает в себя уход за кожным покровом и волосами. Кожа человека представляет собой сложный орган, выполняющий различные функции, в том числе:

- защиту организма от воздействий внешней среды;
- выделение из организма продуктов обмена веществ;

- участие в деятельности терморегуляционных механизмов организма.

Эти и многие другие функции могут выполняться только здоровой и чистой кожей. У школьников, не соблюдающих гигиенические требования, кожа грубеет, на ней образуются болезненные трещинки, через которые в организм проникают болезнетворные микробы.

Основным средством ухода за кожей является регулярный (ежедневный) душ с мылом и мочалкой. Необходимо помнить, что лицо, шею, подмышечные и паховую области, стопы ног необходимо мыть не реже двух раз в сутки (утром и вечером), а также после каждого занятия футболом.

Тема 5. Техническая подготовка

Техническая подготовка учащихся IX класса включает в себя совершенствование разученных в VII—VIII классах элементов, упражнений и комбинаций в максимально быстром темпе, на ограниченной площади футбольного поля, с противодействием соперника. Особое внимание уделяется закреплению и совершенствованию технико-тактических связок, выполняемых в парах, тройках и четверках.

Тема 8. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической и специальной подготовленности учащихся IX класса организуется и проводится по условиям, описанным в аналогичном разделе для V класса (стр. 13—16).

Карточка контроля усвоения программного материала учащимися IX класса

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 x 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Прыжок вверх с места		
5.	Бег по ломаной кривой 30 м		
6.	Бег 3000 м		

Результаты контрольных испытаний уровня специальной подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		
5.	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии на дальность		

Итоги участия в спортивных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Участие в судейских семинарах

Наименование семинара	Дата, место проведения	Сведения о сдаче зачета	Фамилия, имя, отчество, подпись ответственного	Организация, проводящая семинар, печать

Участие в судействе спортивных соревнований

Наименование соревнований	Дата, место проведения	Выполняемая работа	Фамилия, имя, отчество, подпись главного судьи	Лицо, проводящее спортивное соревнование, печать

ВОПРОСЫ для САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ IX КЛАССОВ

1. Во время игры мяч коснулся углового флажка и остановился на боковой линии. При этом считается, что:

А — мяч покинул игровое поле; Б — мяч остается в поле и игра может быть продолжена; В — решение о продолжении игры принимает помощник судьи (боковой арбитр).

2. Допускается ли во время игры замена основного игрока запасным?

А — да, допускается без ограничений; Б — нет, замена допускается только во время остановки игры; В — замена допускается в любое время игры только по разрешению судьи.

3. Может ли игрок команды во время игры поменяться с вратарем местами?

А — да, может; Б — нет, это запрещено; В — может только после того, как судья до замены поставлен об этом в известность, а замена производится в момент остановки матча.

4. В ходе игры судья удалил с поля четырех игроков одной команды. Возможно ли продолжение матча командой, в состав которой входят семь игроков?

А — да, игра может быть продолжена; Б — нет, игра останавливается и команде с семью игроками назначается поражение; В — нет, игра останавливается и назначается переигровка.

5. Когда может продолжить игру игрок, покинувший поле по требованию судьи для приведения своей экипировки в порядок?

А — в любой момент игры; Б — только во время остановки игры; В — при разрепгении судьи и только тогда, когда мяч вышел из игры.

6. Может ли помощник судьи входить в пределы игрового поля?

А — может, чтобы помочь судье проконтролировать соблюдение расстояния 9,15 м; Б — может только по разрешению судьи; В — нет, это ему запрещено.

7. Для чего проводится жеребьевка перед началом матча?

А — жеребьевкой определяется команда, получающая право выбора ворот в первом тайме; Б — жеребьевкой определяется команда, которая выполняет начальный удар в матче; В — жеребьевкой определяется команда, которая выполняет начальный удар во втором тайме матча.

8. Кто из игроков имеет право пробивать 11-метровый удар?

А — любой игрок, находящийся на поле в составе команды; Б — любой запасной игрок; В — только тот игрок, который назначен для выполнения удара представителем команды.

9. С какой точки выполняется удар от ворот?

А — только с правого или левого угла площади ворот; Б — с любой точки на линии площади ворот; В — с любой точки в пределах площади ворот.

10. Согласно регламенту соревнований для определения победителя матча судья назначает серию 11-метровых ударов, во время которых вратарь получает травму. Допускается ли в данном случае замена вратаря?

А — нет, это запрещено; Б — допускается замена заявленным запасным игроком при условии, что его команда не использовала максимального количества замен согласно регламенту соревнований; В — допускается замена только полевым игроком, находящимся в составе команды.

Х КЛАСС

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

Особенностью изучения указанной темы является ознакомление и разучивание наиболее часто встречающихся технико-тактических связей, в которых непосредственно участвуют вратарь, защитники и нападающие.

Тактика игры — это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учетом уровня подготовленности команды и конкретной игровой обстановки. Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства каждого игрока. Эффективность тактики состоит в ее гибкости и творческом использовании, то есть умении приспособиться к особенностям конкретного противника и навязать ему "свою" игру.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

В качестве **способов ведения игры** рассматриваются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с соперником. Индивидуальные действия — это самостоятельные действия футболиста, направленные на решение определенной тактической задачи. Групповые действия представляют собой взаимодействие двух и более игроков, выполняющих конкретную командную задачу. Командные действия — это эффективные взаимодействия всех игроков ко-

манды, направленные на выполнение конкретных задач в нападении и защите.

Тактику игры в футбол определяет наличие игровых систем. **Система игры** представляет собой определенную организацию взаимодействия всех игроков команды, основанную на их функциях (амплуа) и расположении на игровом поле.

В игре используются **тактические игровые комбинации**, которые являются разученными согласованными действиями игроков, направленными на создание одному из них условий для завершения атаки.

Формы ведения игры — это характер проявления игровых действий команды, обусловленных решением определенных тактических задач. Они могут выражаться в активных игровых действиях игроков, быстром, среднем или медленном темпе игры, умении сбивать темп игры соперника и навязывать свой, тактике замен игроков, проявлении игровой дисциплины и активной борьбы за каждый мяч.

Каждый игрок знает, что без игровой дисциплины невозможно добиться победы. **Игровая дисциплина** — это подчинение командным действиям самостоятельной игры каждого члена команды с одновременным проявлением инициативы и творчества. Структурными компонентами игровой дисциплины являются умение точно выполнять поставленные учителем (тренером) задачи в течение всего матча, а также умение переключаться по заданию учителя с одних действий на другие.

Вратарь в футбольной команде всегда остается центральной фигурой, последней надеждой команды на

счастливый исход поединка или отдельного игрового момента. Только вратарь своим мастерством может преградить путь мячу на последней линии атаки. Если вратарь допускает ошибку, исправить ее почти невозможно. В редких случаях путь мячу преградит штанга или перекладина ворот.

Вратарь обязан постоянно контролировать мяч, находясь у нападающих. Отражение ударов с дальней и средней дистанций — общая забота защитников и вратаря. Ориентируясь по расположению защитников, вратарь определяет для себя наиболее опасную зону поражения ворот. Выбирая место в воротах, вратарь может руководить расположением защитников своей команды, подсказывать им наиболее выгодные позиции, обращать внимание на освобождающихся соперников, стремящихся выйти на свободное место. При штрафном ударе вратарь обязан указать на точное место расположения крайних игроков «стенки». Защитники должны не только слышать, но и выполнять все команды вратаря.

Поддержание высокого темпа игры, своевременная организация контратакующих действий, выбор направления контратаки — игровые моменты, в которых первостепенную роль играет вратарь. В то же время, если команда не готова к контратакующим действиям или в них нет необходимости, вратарь передает мяч игроку своей команды, не подвергаясь атаке соперников.

Тема 3. Техническая подготовка

На факультативных занятиях с учащимися X классов более половины учебного времени отводится на их техническую подготовку. Особое внимание при этом уделяется не только формированию навыка владения мячом, но и воспитанию «чувства мяча», а также морально-волевых качеств школьников.

Техническая подготовка учащихся X класса включает в себя совершенствование в максимально быстром темпе разученных в VII—VIII классах отдельных элементов, упражнений и комбинаций. Большое значение придается разучиванию новых и закреплению и совершенствованию уже знакомых технико-тактических связок, выполняемых в парах, тройках и четверках, а также в условиях спортивной игры.

Многократные повторения технических действий и комбинаций способствуют как совершенствованию футбольной техники, так и развитию отдельных физических качеств. Поэтому техническая и физическая подготовка учащихся старших классов на факультативных занятиях по футболу тесно взаимосвязаны и осуществляются одновременно.

Тема 6. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической и специальной подготовленности учащихся X класса организуется и проводится по условиям, описанным в аналогичном разделе для V класса (стр. 13—16).

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 х 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Прыжок вверх с места		
5.	Бег по ломаной кривой 30 м		
6.	Бег 3000 м		

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		
5.	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии на дальность		

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				
4.				

[illegible][illegible]

XI КЛАСС

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

Особенностью изучения указанной темы являются закрепление и совершенствование технико-тактических связок, разученных в X классе, т. е. к окончанию XI класса в арсенале занимающихся должны быть различные игровые действия, доведенные до автоматизма. При этом особое внимание следует уделять взаимопониманию игроков при различных способах ведения игры.

Нападение — одно из основных и наиболее активных действий команды. Главная цель нападения — поразить ворота соперника.

Чтобы уверенно играть против различных систем защиты, применяемых противником, каждая команда должна владеть разнообразными вариантами нападения. Многочисленные и эффективные действия игрока в нападении базируются на владении им индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником. Индивидуальная тактическая игра составляет основу групповых и командных действий. Одним из важнейших моментов индивидуальных тактических действий является уход нападающего из-под опеки защитника.

При разучивании индивидуальных тактических действий игрока линии нападения следует придерживаться следующих рекомендаций:

- необходимо держать «своего» защитника в постоянном напряжении, затрудняя ему подстраховку партнеров и действия на перехват мяча;
- в момент удара по воротам игроком своей команды нужно быть готовым к борьбе за отбитый или отскочивший мяч;
- выбор места нахождения на поле должен обеспечивать хороший обзор и максимально быстрые воздействия с игроками своей команды, а сопернику — затруднять контроль над мячом;
- не «передерживайте» мяч; прием, обработку и передачу или удар по воротам необходимо выполнять без задержек;
- при игре на поле в ветреную погоду желательно использовать короткие передачи;
- быстрые и точные передачи мяча без лишних финтов и попыток индивидуально обыграть соперника дают большие игровые преимущества;
- длинные и навесные передачи относительно легко перехватываются защитниками противоположной команды;
- пытаясь обыграть соперника с использованием финтов, постоянно чередуйте как сами финты, так и место их выполнения;
- выполняя удар по воротам, выбирайте наиболее эффективный способ удара с учетом возможной траектории полета мяча.

Хорошо отработанные и умело применяемые действия игроков защитного плана обеспечивают успех

команды, достигнутый в нападении. На факультативных занятиях необходимо уделять равное количество внимания формированию тактических действий учащихся как в нападении, так и в **защите**. В перечень тактических задач защитника входят:

- нарушение взаимодействия между игроками нападения соперника;
- срыв индивидуальных и коллективных перемещений нападающих;
- предугадывание и своевременное разрушение различных тактических комбинаций команды соперника;
- умение не позволить нападающему соперников выполнить удар по воротам;
- участие в построении «стенки» при пробитии штрафных ударов;
- отбор мяча у соперника и быстрый переход в атаку;
- эффективное и своевременное взаимодействие с вратарем, защитниками и нападающими своей команды.

Тема 2. Практика судейства игры в футбол

Одним из результатов изучения программы факультативных занятий «Играем в футбол» является формирование навыка судейства игры в футбол. С этой целью на теоретических занятиях ежегодно изучаются сами правила и некоторые особенности судейства.

В X—XI классах учебно-тематический план предусматривает практику судейства игры в футбол. Во время практических занятий и непосредственно футбольных игр на факультативных занятиях учитель по очереди назначает учащихся судьями. Желательно, чтобы каждый ученик неоднократно побывал в роли главного судьи и помощника судьи. Учитель при этом выступает в роли консультанта и эксперта. По завершении футбольного матча необходимо провести анализ действий каждого судьи, рассмотреть допущенные ими ошибки, дать оценку каждому ученику. При необходимости зачитываются выдержки из футбольных правил и проводится опрос учащихся по обсуждаемой теме.

Учащиеся, усвоившие правила игры в футбол, неоднократно принимавшие участие в судействе футбольных матчей и получившие хорошие оценки со стороны учителя (тренера), могут быть представлены к присвоению судейской категории «Судья по спорту» согласно Положению о судьях по спорту.

Тема 3. Техническая подготовка

Многократные повторения технических действий и комбинаций способствуют как совершенствованию футбольной техники, так и развитию отдельных физических качеств. Поэтому техническая и физическая подготовка учащихся старших классов на факультативных занятиях по футболу тесно взаимосвязаны и осуществляются одновременно.

При выполнении различных видов ведения мяча, передач, остановок, ударов, обманных действий необходимо добиваться технически верного их выполнения в различных игровых ситуациях (без противоборства, с преодолением сопротивления защитников И Т. д.). Вместе с тем количество повторений одного и того же элемента, длительность пауз отдыха между выполненными упражнениями определяют величину физических нагрузок, которые планируются учителем (тренером) на конкретное факультативное занятие.

В XI классе учитель (тренер) работает с учащимися в большей степени не над ознакомлением и разучиванием новых элементов, а над совершенствованием уже знакомых и изученных ранее технических действий и комбинаций. В старшем школьном возрасте гораздо больше внимания уделяется самой игре в футбол, так как только в игровой обстановке шлифуется техника каждого футболиста.

Тема 6. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической и специальной подготовленности учащихся XI класса организуется и проводится по условиям, описанным в аналогичном разделе для V класса (стр. 13—16).

Карточка контроля усвоения программного материала учащимися XI класса

Результаты контрольных испытаний уровня физической подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта		
2.	Челночный бег 7 x 50 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Прыжок вверх с места		
5.	Бег по ломаной кривой 30 м		
6.	Бег 3000 м		

Результаты контрольных испытаний уровня специальной подготовленности

№ п/п	Вид испытаний	Дата выполнения	Результат
1.	Ведение мяча 30 м с обводкой стоек		
2.	Челночный бег с мячом		
3.	Удар по неподвижному мячу на дальность		
4.	Жонглирование мячом		
5.	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии на дальность		

Итоги участия в спортивных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения	Результаты матчей	Количество забитых голов
1.				
2.				
3.				
4.				

Участие в судейских семинарах

Наименование семинара	Дата, место проведения	Сведения о сдаче зачета	Фамилия, имя, отчество, подпись ответственного	Организация, проводящая семинар, печать

Участие в судействе спортивных соревнований

Наименование соревнований	Дата, место проведения	Выполняемая работа	Фамилия, имя, отчество, подпись главного судьи	Лицо, проводящее спортивное соревнование, печать

СЛОВАРЬ ФУТБОЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ

Арбитр — судья, обслуживающий футбольные матчи.

Атака — 1) командные действия, направленные на перемещение мяча в сторону ворот соперника с целью забить гол; 2) нападение на противника с целью забрать мяч.

Аут — выход мяча за боковую линию футбольного поля.

Вне игры (офсайд) — положение, при котором футболист атакующей команды без мяча находится за спинами всех соперников.

Выбор позиции — умение игрока определить для себя наилучшее место для дальнейших действий на поле.

Голевой момент — игровая ситуация, при которой одна из команд имеет реальную возможность поразить ворота соперника.

Дриблинг — искусство владения мячом, индивидуальные действия при обводке соперника.

Игровая дисциплина — строгое выполнение установок, данной тренером перед игрой.

Контратака — тактическое действие, обозначающее быстрый переход от обороны к атаке.

Лайнсмен — помощник главного арбитра, действующий вдоль боковой линии поля.

Пенальти — штрафной удар по воротам соперника с расстояния 11 метров, назначенный за любое

нарушение правил в пределах штрафной площадки.

Стенка — заслон из игроков с целью защиты ворот при пробитии штрафного удара.

Соревнование — различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, в которых осуществляется деятельность спортсменов, позволяющая объективно сравнивать их определенные способности и обеспечить их максимальное проявление.

Спорт — социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях (Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Спортивная тренировка — основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Спортивное достижение — показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортсмен — физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях (Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Установка на игру — определение тренером тактики игры с учетом индивидуальных действий игроков.

Физическая подготовка — многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Физическая подготовленность — состояние спортсмена, приобретаемое в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Физические упражнения — двигательные действия, выполняемые для приобретения и совершенствования умений, двигательных навыков, а также физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость и др.)

Учебное издание

Овчаров Виктор Степанович

ИГРАЕМ В ФУТБОЛ

Пособие для учащихся
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 60х90 Vie- Бумага офсетная.

Гарнитура школьная. Усл. печ. л. 7,4. Уч.-изд. л. 4,0.

Тираж 6300 экз.Заказ №651

Общество с ограниченной ответственностью «Асар»

ли № 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