**Распределение учебного материала в течение года 10 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы и виды деятельности | Номера уроков с начала года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| **Раздел 1.** Знания о футболе (приложение 1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Официальные органы управления футбольным движением в Европе и мире, роль и функции ООО РФС, ФИФА и УЕФА. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Современные тенденции развития футбола на территории России, региона, Европы и мира. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История отечественных и зарубежных футбольных клубов. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Официальный календарь соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые при занятиях футболом. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу. Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого деструктивного поведения. Антидопинговое поведение. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по футболу в качестве зрителя, болельщика (фаната). |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности (приложение 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Планирование самостоятельной футбольной тренировки. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего и специального воздействия. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексы специальных (футбольных) упражнений. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| Системы проведения соревнований по футболу. |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Технические требования к инвентарю и оборудованию для игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** Физическое совершенствование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста (ловкость, гибкость, сила, быстрота ног, скоростные способности, выносливость, координация) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специально-беговые упражнения. Эстафеты специальной направленности с элементами футбола |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча, финты, отбор | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Четыре конуса» (улица) | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Мосты» (улица) |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Верх-низ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Зеркало» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передачи и остановка/прием мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед/назад» (с остановкой мяча и в одно касание) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Передача мяча в тройках через центр» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Короткие передачи в движении  (в квадрате)» |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 3 – Техника удара по мячу головой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Удар по мячу головой» (в колонне или в парах, в прыжке) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Удар по мячу головой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника удара по мячу ногой, комбинация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Ведение, обвод фишек, игра в «Стенку», удар по воротам» (улица) | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «1-2-3» (улица) |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам» |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам» |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 5 – Взаимодействие и контроль мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |
| Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2» (улица) |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | + |  | + | + |
| Игра (тактические действия) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игра 2х1 (малые или мини-футбольные ворота) в зависимости от размера с/зала |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 (малые или мини-футбольные ворота) в зависимости от размера с/зала |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7, 8х8 (в зависимости от размера футбольной площадке) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Раздел 3.** В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела.

Приложение 1

**Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока.**

**Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 10 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к знаниям школьника** |
| 1 | Официальные органы управления футбольным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА. | Знать названия, структуру и функции официальных органов управления футбольным движением в Европе и мире. Анализировать и аргументированно принимать участие в обсуждении роли и основных функций Российского футбольного союза (РФС), ФИФА и УЕФА, их стратегических инициатив в развитии современного футбола. |
| 2 | Современные тенденции развития футбола на территории России, региона, Европы и мира. | Знать современные тенденции развития футбола на территории России, региона, Европы и мира. Раскрывать их значение для развития футбола в направлениях «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание», «Укрепление международных связей» и т.д. |
| 3 | История отечественных и зарубежных футбольных клубов. | Знать историю отечественных и зарубежных футбольных клубов. Проявлять интерес к достижениям Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных футбольных клубов на международной арене. |
| 4 | Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). | Обобщать знания о достижениях Национальной сборной команды страны по футболу, отечественных футбольных клубов на Чемпионатах Европы, мировых первенствах, Олимпийских играх. Анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). |
| 5 | Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом. | Знать и характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом. |
| 6 | Влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека. | Знать и характеризовать влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека. |
| 7 | Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу. Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения. | Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу. Называть средства профилактики спортивного травматизма, знать причины возникновения травм и методы их устранения. |
| 8 | Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение. | Знать, понимать и рассказывать о вреде пагубных привычек – курении, алкоголизме, наркотических и психотропных средствах. Различать признаки асоциального поведения и приостанавливать, предупреждать различные проявления отклоняющегося деструктивного поведения среди своих сверстников. Знать понятие «допинг» и «антидопинг». Формировать навыки антидопингового поведения. |
| 9 | Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по футболу в качестве зрителя, болельщика (фаната). | Соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время различного ранга по футболу в качестве зрителя, болельщика («фаната»). |
| 10 | Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха). | Знать и давать определения основам гигиены. Составлять и соблюдать режим дня. Понимать роль соблюдения режима дня в развитии организма, его общего физического и психологического состояния здоровья. |

Приложение 2

**Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий.**

**Темы занятий и требования к формируемым умениям для 10 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к умениям школьника** |
| 1 | Планирование самостоятельной футбольной тренировки. Организация и проведение самостоятельных занятий по футболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. | Самостоятельное составлять индивидуальные планы занятий (тренировок) для повышения уровня физических кондиций и технического мастерства. Организовывать и проводить самостоятельные занятия на развитие специальных физических качеств футболиста (скорости, силы, скоростно-силовой подготовки, общей выносливости). Подбирать подготовительные и специальных упражнения для качественного выполнения техники двигательных действий. Применять правила безопасности во время самостоятельных занятий футболом. |
| 2 | Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. | Различать упражнения по целевой направленности и воздействию на организм. Составлять комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Выполнять самостоятельно комплексы во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий футболом. Включать и проводить отдельные комплексы, в соответствии с их воздействием, в разминку, различные части занятия. Владеть навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности используя средства футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 3 | Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: • стартовой скорости; • скоростной выносливости; • общей выносливости; • скоростно-силовых качеств; координации движений | Составлять комплексы специальных (футбольных) упражнений, направленных на развитие стартовой скорости; скоростной выносливости; общей выносливости; скоростно-силовых качеств; координации движений; выполнять их в образовательной и досуговой деятельности, использовать комплексы, как средства развития специальных физических качеств во время самостоятельных занятий футболом и физическими упражнениями. |
| 4 | Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. | Раскрывать роль самоконтроля в образовательной и тренировочной деятельности. Выявлять объективные и субъективные признаки утомления. Знать средства, методы и роль проведения самоконтроля во время образовательной и тренировочной деятельности. Принимать меры по профилактике утомления во время занятий футболом. Определять функциональное состояние организма под воздействием средств физической культуры, футбола (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, опорно-двигательную и сенсорная системы). Применять способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Подбирать средства восстановления организма после физической нагрузки. |
| 5 | Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) как средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности. | Знать и применять средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности. |
| 6 | Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. | Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста, контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Сравнивать своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. Проводить тестирование уровня физической подготовленности футболистов, уровня общей и специальной физической подготовки. Характеризовать основные показателями развития физических качеств и состояния здоровья. Выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности. |
| 7 | Системы (технологии) проведения соревнований по футболу. | Различать системы проведения соревнований по футболу, выделять особенности организации и применения различных систем; использовать во время судейства (с помощью учителя) товарищеских игр в классе в школе, с младшими школьниками и/или одноклассниками. |
| 8 | Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. | Формировать умения дипломатично и аргументировано разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Знать и уметь использовать технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. |
| 9 | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении приемов игры футбол, находить способы устранения ошибок. Анализировать выполненное техническое действие (прием) и применять меры по не повторению ошибок. Понимать составляющие успеха и неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. Проводить анализ (с помощью учителя) собственной игры и игры команды соперников. Выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы. |
| 10 | Технические требования к инвентарю и оборудованию для игры в футбол. | Понимать последствия использования, не сертифицированного инвентаря и оборудования в образовательной, тренировочной и досуговой деятельности. Оказывать помощь учителю к подготовке места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для самостоятельных занятий футболом, досуговой деятельности с элементами футбола. |

Приложение 3

**В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+.**

**Комплекс беговых упражнений:**

Изображение выглядит как стол

Автоматически созданное описание







