**Футбол 7 клас Кількість уроків – 14**

**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.**

***Учень:***

**характеризує** історію українського футболу;

**пояснює** значення медичного контролю для здоров’я юного футболіста;

**володіє** прийомами самоконтролю;

**виконує** загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

*вправи для розвитку швидкості*: повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень; "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем;

*вправи для розвитку спритності*: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод;

*вправи на координацію рухів:* вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; *пересування:* різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*удари по м'ячу ногою*: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і дальність.

*удари по м'ячу головою*: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність.

*зупинки м'яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопчиків) у русі; зупинка з поворотом до 180 градусів внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається.

*ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення.

*вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

*жонглювання м'ячем*: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.

**застосовує***:* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ; фінт "відходом" перенесенням ноги через м'яч; фінти "ударом" ногою з пропусканням м'яча партнеру, "ударом" головою; фінти "зупинкою" після передачі м’яча партнером з пропусканням м’яча.

*відбирання м'яча*: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння.

***дотримується*** правил техніки безпеки під час занять з футболу;

**виконує** на оцінку контрольно-навчальні нормативи івимоги.

**Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
| 1 або жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4-5 | 3-5 | 4 |

2) 4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
| 1 або жодної правильно виконаної спроби | жодної правильно виконаної спроби | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3-4 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | дата | Примітка |
| 1. | Ознайомити учнів з завданням на І семестр навчального року. Історія українського футболу. Правила техніки безпеки і гігієна. Фізична підготовка. |  |  |
| 2. | Техніка безпеки. Фізична підготовка. Вправи для розвитку спритності. Удари по м’ячу ногою. Удари по м’ячу головою. Ведення м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика нападу. |  |  |
| 3. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкості. Удари по м’ячу ногою. Зупинка м’яча. Вкидання м’яча. Тактика захисту. Жонглювання м’ячем. |  |  |
| 4. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи на координацію рухів. Удари по м’ячу ногою. Відволікаючі дії (фінти). Відбирання м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика нападу. |  |  |
| 5. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку спритності. Удари по м’ячу ногою. Удари по м’ячу головою. Ведення м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика захисту. |  |  |
| 6. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкості. Техніка пересування. Удари по м’ячу ногою. Зупинка м’яча. Вкидання м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика нападу. |  |  |
| 7. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи на координацію рухів. Удари по м’ячу ногою. Жонглювання м’ячем. Техніка гри воротаря. Тактика захисту. Тактика воротаря. |  |  |
| 8. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку спритності. Удари по м’ячу ногою. Відволікаючі дії (фінти). Відбирання м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика нападу. |  |  |
| 9. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкості. Удари по м’ячу ногою. Удари по м’ячу головою. **Оцінити ведення** м'яча одним із вивчених способів **на швидкості**. Жонглювання м’ячем. Тактика захисту. |  |  |
| 10. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи на координацію рухів. Удари по м’ячу ногою. Зупинка м’яча. Вкидання м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика нападу. |  |  |
| 11. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку спритності. Удари по м’ячу ногою. Відволікаючі дії (фінти). Відбирання м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика захисту. |  |  |
| 12. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкості. **Оцінити** **удари** по м’ячу ногою по нерухомому м'ячу **на точність**.. Удари по м’ячу головою. Ведення м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика нападу. |  |  |
| 13. | ТБ. Фізична підготовка. Вправи на координацію рухів. Удари по м’ячу ногою. Зупинка м’яча. Вкидання м’яча. Жонглювання м’ячем. Тактика захисту. Тактика воротаря. |  |  |
| 14. | **Оцінити** теоретичні знання учнів з розділу «Футбол». Самостійна розминка. |  |  |