

Г. И. Погадаев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФУТБОЛ



Л

ДЛЯ ВСЕХ

Учебник

Под редакцией

Игоря Акинфеева

Допущено

Министерством просвещения

Российской Федерации

3-е издание, стереотипное

Москва

«Просвещение»

2024

10–11

классы



УДК 373.167.1:796.332+796.332(075.3)
ББК 75.578я721
П43

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 766 от 23.12.2020 г.

Эксперты, осуществлявшие экспертизу учебника: Уваров В. В., Леонтьев В. И., Илларионова О. А., Горшков А. Г.

Издание выходит в pdf-формате.

Погадаев, Григорий Иванович.

П43 Физическая культура. Футбол для всех : 10—11-е классы : учебник : издание в pdf-формате / Г. И. Погадаев ; под ред. Игоря Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109, [3] с. : ил.

ISBN 978-5-09-124961-3 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-114832-9 (печ. изд.).

Данный учебник завершает курс «Физическая культура. Футбол для всех» в общеобразовательных организациях. Его содержание направлено на закрепление теоретических знаний и совершенствование практических навыков, полученных обучающимися в начальной и основной школе.

Использование учебника в образовательной практике будет способствовать формированию гармонично развитой личности, умело использующей физическую культуру и спорт для своего развития, укрепления и сохранения здоровья, успешной профессиональной деятельности и активного отдыха.

УДК 373.167.1:796.332+796.332(075.3)
ББК 75.578я721

ISBN 978-5-09-124961-3 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-114832-9 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2021
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2021
Все права защищены



СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
НЕМНОГО ИСТОРИИ	5
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	6
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА	6
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	8
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	10
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ	12
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	18
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	20
ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	21
ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ	22
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24
ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКИ	24
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	27
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	30
ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ	33
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ	33
ИГРА БЕЗ МЯЧА	35
ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ	37
ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ НОГАМИ	38
ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ	53
ОБУЧЕНИЕ ОСТАНОВКЕ МЯЧА	58





ВЕДЕНИЕ МЯЧА И ФИНТЫ	62
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА	68
ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ	71
ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ	73
ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ	85
ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ	86
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	87
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	87
ОБУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ	88
ОБУЧЕНИЕ ГРУППОВЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ	93
ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ	95
КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ	101
ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ	103
 ПРИЛОЖЕНИЕ. ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	 108