

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с. Нечаевка**

РАССМОТРЕНО

Педсовет

МБОУ СОШ с.Нечаевка  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
с.Нечаевка



Хохлова Т.В.

Приказ №59 от «30»  
августа 2024 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
модуль «Футбол для всех» 1-11 классов**

Составлена на основе Образовательной  
программы по физической культуре  
1-11 классов МБОУ СОШ с. Нечаевка  
Учителем физкультуры: Прокопец А.А.

обучения 1-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897 в ред. от 29.12.2014) на основе требований к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с. Нечаевка.

Модуль «Футбол для всех» изучается на уровне начального, основного и среднего общего образования в качестве обязательного предмета «физическая культура» 1,6,10 классах (в 1 классе при 33 неделях учебного года в объеме 33 часов, в 6 классе при 34 неделях учебного года в объеме 34 часов, в 10 классе при 34 неделях учебного года в объеме 34 часов).

Рабочая программа предмета «физическая культура» имеет вариативную часть (модуль) «Футбол для всех» концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г., право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины «вариативной части» (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона). Содержание (вариативной части) футбол сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк

Место учебного модуля в учебном плане:

Модуль реализуется на уроках физической культуры в 1 – 4-х, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. При планировании занятий футболом в рамках третьего часа урока физической культуры, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники футбола предполагается в следующем объеме: в 1 классе – 33 часа, в 2-4-х классах – 102 часа, в 5 - 9-х классах – 170 часов, в 10-11 классах – 68 часов (всего 373 часа).

## **1. Планируемые результаты освоения модуля «Футбол для всех».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897, от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Футбол» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные** результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

**Метапредметные** результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами футбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

**Планируемые личностные результаты на уровне начального общего образования:** проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего образования:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления; умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

**Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:** формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах; формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде; формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещений соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола; знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия; способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения; способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности; способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча; способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите; способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок; участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста; демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности; проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

**Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:** воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни; формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

**Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:** умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

**Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:** знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма; знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола; понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах

(«Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности; характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола; понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению; знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря; применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре; умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам; освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности; знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол; знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика; знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом; составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур; соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем; знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом; способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий; 16 знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими

показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

**Планируемые личностные результаты на уровне среднего общего образования:** патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития футбола в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе; сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы главных футбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных футбольных клубов; сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами футбола; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами футбола как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях.

**Планируемые метапредметные результаты на уровне среднего общего образования:** умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по футболу; умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей; способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования:** знание названий, структуры и функций официальных органов управления футбольным движением в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного футбола на территории России, региона, международной арене; способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных футбольных клубов на международной арене; способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по футболу, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по футболу и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

владение основными направлениями спортивного (футбольного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами футбола в области физической культуры и спорта; способность характеризовать влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека; понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки футболистов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства; способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом; владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности; способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов футболиста и тактики футбола; способность демонстрировать технику ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических действий в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности; моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, стандартных комбинаций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать и страховать партнеров при организации обороны по принципу персональной, зонной и комбинированной защиты; способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по футболу с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств футболиста; участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре; владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы; соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий футболом, в досуговой деятельности; соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по футболу; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом; соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами футбола; владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния; способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической



подготовке футболистов в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности; способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по футболу в качестве зрителя, болельщика («фаната»); способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

## **2. Содержание модуля «Футбол для всех»**

**РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ.** История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающиеся футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА. Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России. Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов. Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие 22 физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими

сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола. Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку. Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных 23 действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста. Специальные упражнения по развитию тактического мышления: «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий». Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900 , 1800 , 3600 . Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. 24 Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу,

восьмеркой. Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков. Удары серединой лба – на месте, в движении. Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема. Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении. Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем. Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время владения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке. Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Тактические действия (индивидуальные и групповые) - элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

### 3. Тематическое планирование модуля «футбол»

#### 3.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

<b>1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Тематическое планирование	Количество часов
<b>Раздел. 1. Знания о футболе (1-4 класс) 6 часов (в процессе практических занятий)</b>	
История зарождения футбола.	1
Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры.	
Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх	
Футбольный словарь терминов и определений.	
Спортивные дисциплины (разновидности) футбола.	
Первые правила соревнований игры в футбол.	
Современные правила игры в футбол.	1
Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды	
Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи.	
Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом	
Правила безопасного поведения во время занятий футболом.	
Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу.	1
Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	1

Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом.	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1-4 класс) 23 часа</b>	
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.	
Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1
Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом.	
Основы организации самостоятельных занятий футболом.	
Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.	
<b>Составление комплексов различной направленности:</b> утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов	1
Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.	1
Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	1
Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	1
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (1-4 класс) 106 часов</b>	
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	4
Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	4
Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	4
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	4
Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	4
Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки»	
<b>Подвижные игры специальной направленности:</b> «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны».	4
Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	4
<b>Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты.</b> Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный,	4

семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900 , 1800	
<b>Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.</b> Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом. Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом. Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время владения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде. Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	12
Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.	4
Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.	8
Учебные игры в футбол.	24
Участие в соревновательной деятельности.	8

### 3.2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Тематическое планирование	Кол-во часов
<b>Раздел. 1. Знания о футболе (5-9 класс) 10 часов (в процессе практических занятий)</b>	
Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона.	
Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.	
Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на	

международном уровне. Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и обучающихся.	
Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу	
Основные направления (футбольного) спортивного менеджмента и маркетинга в спорте (футболе)	
Современные правила организации и проведение соревнований по футболу.	
Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады.	
Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.	
Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика.	
Характерные травмы, футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	
Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.	
Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.	
Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.	
Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального вездомого (отклоняющегося) поведения	
Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.	
Методы предупреждения конфликтных ситуации во время занятий футболом.	
Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами.	
Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.	
Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5-9 класс) 28 часов</b>	
<b>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.</b> Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом.	
Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.	

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	
Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.	
План индивидуальных занятий футболом.	
Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	
Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	
Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	
Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	
Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс) 132 часа</b>	
Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.	
Проектирование комплексов упражнений и/или части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие)	
Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	
<b>Удары по мячу ногой:</b> удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар с полулета правой и левой ногой; удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом.	
<b>Удары по мячу головой:</b> удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.	
<b>Остановка мяча с переводом в стороны и назад</b> (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы; остановка животом; головой. Остановки мяча изученными способами на высокой	

<p>скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.</p>	
<p><b>Ведение мяча: способы ведения мяча</b> (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м); различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p>	
<p><b>Обманные движения (финты):</b> Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет Знать и демонстрировать различные обманные движения (финты): с внезапными остановками, выполнением обманных движений в единоборстве, выполнением показа ложного удара, ложной остановки мяча. Находить ошибки в технике выполнения финтов и пути их исправления. Демонстрировать технику финтов во время учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности. 42 рывка</p>	
<p><b>Вбрасывание мяча из различных исходных положений:</b> с места и после разбега; на точность и дальность, для остановки его стоящего и/или двигающегося партнера</p>	
<p><b>Технические приемы вратаря:</b> Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте; без прыжка и в прыжке; без падения. Выбивание мяча ногой: от ворот с места по катящемуся мячу на встречу и с рук; на точность. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p>	
<p><b>Тактические действия вратаря:</b> Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.</p>	
<p><b>Тактика нападения:</b> -Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Скоростное маневрирование: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. -Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации: в тройках, «пропуск мяча», «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения</p>	



<p>фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. - Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.</p>	
<p><b>Тактика защиты: - Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции.</b> Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. - Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Создания численного превосходства в обороне. - Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Основы организации обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против медленного нападения.</p>	
<p>Подвижные игры и эстафеты специальной направленности</p>	
<p>Учебные игры в футбол.</p>	
<p><b>Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по футболу</b> (проект «Футбол в школе», «День массового футбола», «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу» и других соревнованиях)</p>	

### 3.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Тематическое планирование	Кол-во часов
<b>Раздел. 1. Знания о физической культуре о футболе (10-11 класс) 6 часов (в процессе практических занятий)</b>	
Официальные органы управления футбольным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.	
Современные тенденции развития футбола на территории России, региона, Европы и мира.	
История отечественных и зарубежных футбольных клубов.	

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе.	
Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).	
Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом.	
Влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.	
Психологическая подготовка футболистов	
Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального вездомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.	
Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по футболу в качестве зрителя, болельщика (фаната).	
Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки футболистов в формировании и совершенствовании технического мастерства	
Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха)	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (10-11 класс)</b>	
<b>12 часов</b>	
<b>Планирование самостоятельной футбольной тренировки.</b> Игровые амплуа. Организация и проведение самостоятельных занятий по футболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. 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, скоростносиловой подготовки, общей выносливости). Подбирать подготовительные и специальных упражнения для качественного выполнения техники двигательных действий. Применять правила безопасности во время самостоятельных занятий футболом.	
Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.	
<b>Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стартовой скорости;</li> <li>• скоростной выносливости;</li> <li>• общей выносливости;</li> <li>• скоростно-силовых качеств;</li> <li>• координации движений</li> </ul>	
<b>Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности.</b> Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования	

физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	
<b>Средства восстановления</b> (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) как средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности.	
<b>Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.</b> Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	
Системы (технологии) проведения соревнований по футболу.	
Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.	
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.	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование» (10-11 класс) 52 часа</b>	
Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)	
Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий футболиста.	
Технические приемы и тактические действия в футболе, изученные на уровне основного общего образования.	
<b>Удары по мячу ногой.</b> Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру).	
<b>Удары по мячу головой.</b> Удар серединой и боковой частью лба без прыжка. Удар головой на точность (в определенную цель на поле - в ворота, партнеру), силу, дальность.	
<b>Остановки мяча.</b> Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.	
Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.	
Обманные движения. Финты: «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.	

<p>Отбор мяча изученными приемами, в т.ч. с использованием толчка плечом. применять технику владения отбором мяча во время учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности.</p>	
<p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p>	
<p>Технические приемы вратаря. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника.</p>	
<p><b>Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.</b> Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Тактические действия вратаря. Ввод мяча в игру, начало организации атаки. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне. Демонстрировать ловлю, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов вратаря. Моделировать технические приемы и тактические действия вратаря в игровой деятельности: определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; определять направления возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее в</p>	
<p><b>Тактика нападения. - Индивидуальные действия. Маневрирование по футбольному полю:</b> «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах; ведение мяча и применение обводки соперника. - Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки, созданием численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. - Командные действия. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.</p>	
<p><b>Тактика защиты: - Индивидуальные действия. Технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. - Групповые действия.</b> Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений. Действия и взаимостраховка при атаке численно превосходящего соперника. - Командные действия. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны</p>	

против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.	
Участие в соревновательной деятельности.	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 2 КЛАСС

п/п	№	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
				план	факт
<b>Раздел 1. Знания о футболе</b>					
	1	Знания о футболе. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу.	1		
	2	История зарождения футбола.	1		
	3	Современные правила игры в футбол.	1		
	4	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.	1		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>					
	5	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1		
	6	Составление комплексов различной направленности.	1		
	7	Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.	1		
	8	Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	1		
	9	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	1		
	10	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	1		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>					
	11	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1		

12	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1		
13	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1		
14	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	1		
15	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	1		
16	Подвижные игры специальной направленности	1		
17	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1		
18	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты	1		
19	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.	2		
20	Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.	2		
21	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Футбол по упрощенным правилам.	3		
22	Учебные игры в футбол.	6		
23	Участие в соревновательной деятельности: проект «Мы в Игре», «Футбол в школе», «Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу»	3		
<b>Всего</b>		<b>34 ч.</b>		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**7 КЛАСС**

п/п	№	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
				План	Факт
<b>Раздел. 1. Знания о футболе</b>					
1		Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу.	1		
2		Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады.	1		

3	Развитие футбола в России. Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций	1		
4	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств	1		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>				
5	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным	1		
6	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Игровые амплуа в футболе.	1		
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	1		
8	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	1		
9	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	1		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>				
10	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.	1		
11	Удары по мячу ногой	2		
12	Удары по мячу головой	1		
13	Остановки мяча.	1		
14	Остановка мяча с переводом в стороны и назад	2		
15	Ведение мяча: способы ведения мяча	2		
16	Обманные движения (финты)	2		
17	Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность, для	1		

	остановки его стоящего и/или двигающегося партнера			
18	Технические приемы вратаря	1		
19	Тактические действия вратаря	1		
20	Тактика нападения			
21	Тактика защиты: - Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции.			
22	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности	2		
23	Учебные игры в футбол.	5		
24	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по футболу: <b>проект «Мы в Игре», «Футбол в школе», «Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу»</b>	2		
<b>Всего</b>		<b>34</b>		

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

##### **Учебно-методическая литература.**

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.
4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.
5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.
6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.:// Спорт, 2020.
8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.,//Человек, 2012.
10. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М:// Мир образования, 2019.
11. Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.:// 2015.
12. Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 -256с.
13. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.
14. Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.
15. Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
16. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-



преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.

17. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.;//Человек, 2018. 59
18. Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М:// АСТ, 2015.
19. Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
20. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
21. Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.;// Спорт, 2016.
22. Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. - М.://СпортАкадемПресс,2011.
23. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.- М.://Дрофа, 2019. 24. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019. 25. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
26. Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015. 27. Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
28. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
29. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016.
30. Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.
- 31.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982.

#### **Список литературы для педагога.**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. – М.://Физкультура и спорт». 2008.
2. Алиев Э., Андреев С.,Губа В. Мини-футбол, Учебник. -М.:// Советский спорт. 2012.
3. Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
4. Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника.Стратегия.Мастерство. М.; Эксмо, 2020
5. Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола.Учебник. -М.;// Спорт, 2020.
6. Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий.-М:// Человек, 2015.
7. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
8. Качаний, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010. 60
10. Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994.
11. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
12. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – //Физкультура и Спорт, 2002, 2- ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
13. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
14. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009.
15. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике. М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.
16. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000.

#### **Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры .**

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
8. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
10. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
13. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf)
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiyavzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'nayaobscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
20. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательныепредпрофессиональные-программы/футбол/>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890991

Владелец Хохлова Тамара Васильевна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025