

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 79 имени П.М. Калинина»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей предметов  
естественного цикла, физической  
культуры, труда (технологии) и  
ОБЗР.

Протокол № 1 от 29.08.2025

\_\_\_\_\_ Э.Р.Ахмерова

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета  
  
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Школа № 79»  
\_\_\_\_\_ М.А.Тарасова

Приказ № 230-1-ОД от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Учебный модуль «Футбол» по видам спорта»

Класс: 4

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего образования, 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.

Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно- методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- 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, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В содержании Модуля специфика футбола 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 категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Цель модуля – формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

Задачи модуля:

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии:

- способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;
- содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;
- решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования;
- создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся;
- совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;
- способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО МОДУЛЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Модуль может реализовываться на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю, 34 часа в год (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года) Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотно использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- составлять комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств футболиста;
- раскрывать и выполнять технические и тактические приемы в атаке и защите;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять удары по мячу различным способом;
- владеть техникой ведения, остановки и передачи мяча в футболе;
- выполнять обманные движения в футболе;
- выполнять основы тактики игры в атаке и защите;
- владеть техникой и тактикой игры вратаря;
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;
- выполнять контрольные упражнения футболиста.

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

### Раздел 1. Знания о футболе

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа. Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флагу», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками.

Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактические действия:

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение.

Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом.

Групповые действия в обороне и их основные способы.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»  
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о футболе</b>	
Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом. Знать историю развития футбола в мире и России. Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене. Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу. Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий.
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Знать и применять правила личной гигиены. Соблюдать режим дня и питания футболиста. Применять самоконтроль при занятиях футболом. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа (приложение 1).	Знать игровые амплуа в футболе. Знать название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа. Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	Проявлять толерантность к сверстникам
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	Уметь подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	Понимать выполнение основных упражнений с футбольным мячом. Описывать технику упражнений с футбольным мячом. Устранивать ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом.
Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста. Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся

Раздел 3. Физическое совершенствование		
Общеразвивающие физические упражнения		
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	Составлять комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.	
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков технических навыков игры в футбол.	и	Знать и применять основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу. Знать и уметь выполнять различные технические элементы игры в футбол. Применять технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях.
Подвижные игры (без мяча и с мячом).		Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).
Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флагжу», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.	Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с футбольным мячом. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр.	
Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве). Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.		Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола. Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Взаимодействовать с партнерами во время занятий футболом.
Индивидуальные технические действия.	Осваивать знания об основных способах ударов по	
Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся	

<p>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.</p> <p>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.</p> <p>Ведение мяча. Понятие о ведении мяча.</p> <p>Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.</p> <p>Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».</p> <p>Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.</p>	<p>мячу.</p> <p>Знать и уметь выполнять простейшие упражнения технических действий.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p>Следить за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения.</p>
<p>Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.</p> <p>Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вbrasывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.</p>	<p>Знать и уметь демонстрировать технику игры вратаря.</p> <p>Уметь выполнять технические элементы игры вратаря.</p>
<p>Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.</p>	<p>Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические способы ведения единоборств.</p> <p>Владеть техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника.</p>
<p>Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.</p>	<p>Уметь выполнять «маневрирование».</p> <p>Знать и уметь применять виды и способы передачи мяча.</p> <p>Уметь выполнять удары по воротам.</p>
<p>Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.</p>	<p>Применять тактические действия в атаке.</p> <p>Выполнять групповые тактические действия в атаке и обороне.</p> <p>Выбирать действия против соперника без мяча и с мячом.</p>
<p>Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в</p>	<p>Владеть такникой игры вратаря.</p> <p>Уметь выбирать место в воротах.</p> <p>Владеть техникой введения мяча в игру.</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
---------------------------	---

игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.	Участвовать в атакующих действиях партнеров по игре.
Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.	Знать правила игры в футбол. Применять правила в футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры по упрощенным правилам.

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Развитие футбола в России и	1			
2	Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. ОФП	1			
3	ОФП. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов	1			
4	ОФП. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. История футбола	1			
5	Тактические действия в игре. Перемещение игрока. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий	1			
6	Тактические действия в игре. Удары по мячу, ведение	1			
7	Тактические действия в игре. Отбор и передача мяча различным способом	1			
8	Тактические действия в игре. Отбор и передача мяча различным способом	1			
9	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол	1			
10	Тактические действия в нападении без мяча	1			

11	Тактические действия в нападении без мяча	1			
12	Тактические действия в нападении с мячом	1			
13	Тактические действия в нападении с мячом	1			
14	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол. Штрафной удар	1			
15	Тактические действия в защите	1			
16	Тактические действия в защите	1			
17	Техника взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях	1			
18	Техника взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях	1			
19	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол. Угловой удар	1			
20	Техника игры вратаря. Техника введения мяча в игру	1			
21	Техника игры вратаря. Техника введения мяча в игру	1			
22	Техника игры вратаря. Различные удары по мячу	1			
23	Техника игры вратаря. Различные удары по мячу	1			
24	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол	1			
25	Тактика вратаря. Выбор места в воротах в зависимости от игровой ситуации	1			
26	Тактика вратаря. Выбор места в воротах в зависимости от игровой ситуации	1			
27	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол. Розыгрыш аута	1			
28	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол. Розыгрыш аута	1			

29	Тактика вратаря. Выбор свободного игрока для «сбрасывания» мяча	1			
30	Учебная игра. Пенальти	1			
31	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол	1			
32	Учебная игра. Технические и тактические приемы игры в футбол	1			
33	Учебная игра. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе	1			
34	Учебная игра. Соревнование	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

### 1. Средства для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

### 2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

### 3. Средства для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико- тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с

увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

#### 4. Средства для развития для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, то же самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (основная медицинская группа)

### ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3—6,2	5,6	7,6	7,5—6,4	5,8
			7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
		8	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
		9	6,6	6,5—5,6	5,0	6,6	6,5—5,6	5,2
		10	и более	и менее	и более	и более	и менее	и менее
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2	10,8—10,3	9,9	11,7	11,3—10,6	10,2
		8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
		9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
		10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
			и более	и менее	и более	и менее	и менее	и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115—135	155	90	110—130	150
			110	125—145	165	100	125—140	155
		8	120	130—150	175	110	135—150	160
		9	130	140—160	185	120	140—155	170
		10	и менее	и более	и менее	и менее	и более	и более
Выносливость	Шестиминутный бег, м	7	700	730—900	1100	500	600—800	900
		8	750	800—950	1150	550	650—850	950
		9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
		10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
			и менее	и более	и менее	и менее	и более	и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	9	2	6—9	11,5
		8	1	3—5	7,5	2	6—9	12,5
		9	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
		10	2	4—6	8,5	3	7—10	14,0
			и менее	и более	и менее	и менее	и более	и более

	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 4 5 5	2 3 3 4	4—8 6—10 7—11 8—13	12 14 16 18	и более и менее и более
По специальной физической и технической подготовки	Бег 30 м с ведением мяча, с	7 8 9 10	8,4 7,9 7,9 7,8	8,2 7,7 7,7 7,6	8,0 7,5 7,5 7,4	-- -- -- --	-- -- -- --	-- -- -- --	-- -- -- --
Комплексное упражнение	Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с	7 8 9 10	20,0 18,0 16,0 14,0	18,0 16,0 13,0 11,0	16,0 13 10,5 9,5	-- -- -- --	-- -- -- --	-- -- -- --	-- -- -- --

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);  
К – полный комплект (на каждого ученика класса);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)	Д
2.	Ворота для футбола	Д
3.	Табло игровое (электронное)	Д
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	Жилетки игровые	К
6.	Сетка для хранения мячей	Д
7.	Конус игровой	П
8.	Мячи футбольные № 4, 5	К
9.	Карточки для судейств	К
10.	Доска мини с разметкой поля	Д