

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Саратовской области  
Управление образования администрации Новоузенского района  
МОУ "СОШ с. Куриловка Новоузенского района Саратовской области"

Приложение  
К основной образовательной программе  
среднего общего образования  
МОУ «СОШ с. Куриловка  
Новоузенского района Саратовской области  
на 2022-2026 учебные годы  
с изменениями на 2023 год

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
"Футбол для всех"  
для обучающихся 10-11  
классов

с. Куриловка  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|             |                                                                                                          |           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I.</b>   | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»</b>                                                     | <b>4</b>  |
| <b>II.</b>  | <b>ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ</b>                                | <b>8</b>  |
| <b>III.</b> | <b>СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»</b>                                                               | <b>11</b> |
|             | Раздел 1. Знания о футболе                                                                               |           |
|             | Раздел 2. Способы физической деятельности                                                                |           |
|             | Раздел 3. Физическое совершенствование                                                                   |           |
| <b>IV.</b>  | <b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>          | <b>13</b> |
| <b>V.</b>   | <b>ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>                           | <b>17</b> |
| <b>VI.</b>  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b>               | <b>18</b> |
|             | Приложение 1. Средства развития основных физических качеств футболиста                                   | <b>21</b> |
|             | Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 10-11-х классов | <b>23</b> |

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной организации, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Все это говорит о том, что футбол интересен всем!

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Образовательный модуль «Футбол для всех» (далее – Модуль) помогает адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливой личности.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует учитель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Возрастные, половые и индивидуальные различия детей являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

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.

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного 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 среднего общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ среднего 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 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

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 и 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).

Содержание Модуля 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 категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

**Цель модуля** – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

**Задачи модуля:**

1. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям субъекта Российской Федерации;
2. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся.
3. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение личной гигиены и осуществление самоконтроля.
4. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
5. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
6. Совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.
7. Обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников.

8. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

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

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени среднего 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 потребностям 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 уроках физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10) в объеме 68 часов (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего 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, гендерных особенностей и физической подготовленности обучающихся.

## **II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения модуля** 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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты:**

- развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

**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:**

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности;
- формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «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;
- умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

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

**Предметные результаты:**

- закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;



- продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;
- формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, головой; ведение мяча, выполнение финтов и ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);
- расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;
- **умение анализировать** и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;
- расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;
- овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии школьников старших классов;
- овладение практическими навыками участия в соревнованиях по футболу;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- организация и судейство соревнований по футболу;

- 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).

### **III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

#### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

Техника безопасности во время занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.

Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА; лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фэйр-плей.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.

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

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

## **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### ***Общеразвивающие физические упражнения***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### *Технические действия в игре.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча; ударов по мячу.

#### *Тактические действия в игре.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ  
ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

| Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Характеристика<br>и деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о футболе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Техника безопасности во время занятий футболом.                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i>                                                                                                                                                                                                                                              |
| Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.                                                        | <p><i>Знать историю развития физической культуры и спорта в мире и России.</i></p> <p><i>Знать историю развития футбола в России и за рубежом.</i></p> <p><i>Понимать роль олимпийского движения для развития России.</i></p>                                                                                         |
| Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной | <p><i>Знать российских спортсменов – членов олимпийской сборной по футболу.</i></p> <p><i>Уметь игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.</i></p> <p><i>Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене.</i></p> |

| Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Характеристика и деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| игры или фэйр-плей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Применять</i> в игровой и соревновательной деятельности принцип честной игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.</p> | <p><i>Применять</i> правила игры в футбол для самостоятельных занятий</p> <p><i>Знать</i> влияние физических упражнений на организм обучающихся.</p> <p><i>Знать</i> параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.</p> <p><i>Уметь</i> квалифицировать соревнования по футболу.</p> <p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях футболом.</p> <p><i>Знать и уметь</i> применять роли судей в организации и проведении соревнований.</p> |
| <p>Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.</p>                                                                                                                                                         | <p><i>Знать</i> причины утомления.</p> <p><i>Понимать</i> значение самоконтроля в деятельности футболиста.</p> <p><i>Уметь</i> квалифицировать объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p>                                                                                                                                                                                                               |

| Тематическое планирование                                                                                                                        | Характеристика<br>и деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p> | <p><i>Понимать</i> выполнение основных упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Устранять</i> ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Знать</i> название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа.</p> |
| <p>Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.</p>                                                                                | <p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>                                                                                                           |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><i>Общеразвивающие физические упражнения.</i></b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.</p>                                 | <p><i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><i>Технические действия в игре.</i></p>                                                                                                       | <p><i>Знать технику выполнения и применять в игре технические</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Тематическое планирование           | Характеристика и деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).</p> <p><i>Уметь</i> применять терминологию технических приемов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности.</p>                                                                                                                                                                  |
| <i>Тактические действия в игре.</i> | <p><i>Владеть</i> понятием «стратегия», «тактика игры», «стиль игры».</p> <p><i>Уметь</i> применять тактические варианты игры в футбол в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Примять</i> тактику игры отдельных линий и игровых команд.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий.</p> <p><i>Демонстрировать</i> тактически действия в нападении и защите.</p> |
| Соревнования по футболу.            | <p><i>Знать и уметь выполнять</i> индивидуальные тактические действия в защите.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать игровую позицию на поле.</p> <p><i>Владеть</i> техникой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                  |                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Тематическое планирование</b> | <b>Характеристика<br/>и деятельность обучающихся</b>  |
|                                  | взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях. |

## **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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»;
- использовать полученные знания в организации и проведении соревнований;
- выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в атаке и в обороне;
- использовать знания и практические навыки по взаимодействию игроков во время игры в футбол;
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;
- определять объективные и субъективные данные самоконтроля;
- выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).

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



### **Учебно-методическая литература**

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

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

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.[yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)

4. Большая олимпийская энциклопедия  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://zdd.1september.ru/>
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>
7. 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)
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»  
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://spo.1september.ru/urok/><http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
15. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

#### **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.  | Свисток                                                         | Д          |
| 9.  | Секундомер                                                      | Д          |
| 10. | Мячи футбольные № 4, 5                                          | К          |
| 11. | Карточки для судейств                                           | К          |
| 12. | Доска мини с разметкой поля                                     | Д          |

Приложение 1

## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

### *1. Средства для развития силы*

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

1-я серия упражнений

#### *Программа № 1*

Количество повторение: 1—2 раза,

Длина дистанции: 10—20 м.

Количество серий: 1—3;

Отдых между сериями 3—5!

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;

3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

*Программа № 2.*

В две группы. С грузом и без грузов

Инвентарь: 6—12 скамеек, 10 матов, блины 15—20 кг, набивные мячи.

*1 серия*

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге, обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);
2. прыжки через скамейку на двух ногах, обратно спринт;
3. прыжки через скамейку, ноги вместе, обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт.

Отдых 5'.

*2 серия*

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт;
  2. прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками.
- При повторе — спринт.

*3 серия*

Выполнение упражнений с грузом 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе. Обратно — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;
2. То же самое, но без груза;
3. Прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;
4. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратно — бег по мату с кувырками.

При повторе — спринт.

5 отдых.

## 2. 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 50-100м (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.

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

*Приседание с отягощением* (гантели, набивными мячами, 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, сжатие 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.

4. 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 большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

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

5. Средства для развития для развития ловкости.

*Прыжки с разбега* толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже 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 повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
10-11 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16 – 17 ЛЕТ**

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст<br>Т, лет | Уровень |         |
|------------------------|-------------------------------|-------------------|---------|---------|
|                        |                               |                   | Юноши   | Девушки |
|                        |                               |                   |         |         |

|                                                    |                                                   |          | Низкий          | Средний      | Высокий         | Низкий         | Средний   | Высокий         |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|-----------|-----------------|
| Скоростные                                         | Бег 30 м, с                                       | 16       | 5,2<br>и более  | 5,1—4,8      | 4,4<br>и менее  | 6,1<br>и более | 5,9—5,3   | 4,8<br>и менее  |
|                                                    |                                                   | 17       | 5,1<br>и более  | 5,0—4,7      | 4,3<br>и менее  | 6,1<br>и более | 5,9—5,3   | и менее 4,8     |
| Координационные                                    | Челночный бег<br>3 × 10 м, с                      | 16       | 8,2<br>и более  | 8,0—7,7      | 7,3<br>и менее  | 9,7<br>и более | 9,3—8,7   | 8,4<br>и менее  |
|                                                    |                                                   | 17       | 8,1<br>и более  | 7,9—7,5      | 7,3<br>и менее  | 9,6<br>и более | 9,3—8,7   | 8,4<br>и менее  |
| Скоростно-силовые                                  | Прыжок в длину с места, см                        | 16       | 180<br>и менее  | 195—210      | 230<br>и более  | 160<br>и ниже  | 170—190   | 210<br>и более  |
|                                                    |                                                   | 17       | 190<br>и менее  | 205—220      | 240<br>и более  | 160<br>и ниже  | 170—190   | 210<br>И более  |
| Выносливость                                       | Шестиминутный бег, м                              | 16       | 1100<br>и менее | 1300—1400    | 1500<br>и более | 900<br>и менее | 1050—1200 | 1300<br>и более |
|                                                    |                                                   | 17       | 1100<br>и менее | 1300—1400    | 1500<br>и более | 900<br>и менее |           | 1300<br>и более |
| Гибкость                                           | Наклон вперед из положения стоя, см               | 16       | 5<br>и менее    | 9—12         | 15<br>и более   | 7<br>и менее   | 12—14     | 20<br>и более   |
|                                                    |                                                   | 17       | 5<br>и менее    | 9—12         | 15<br>и более   | 7<br>и менее   | 12—14     | 20<br>и более   |
| Силовые                                            | Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине | 16       | 4<br>и менее    | 8—9          | 11<br>и более   | 6<br>и менее   | 13—15     | 18<br>и более   |
|                                                    |                                                   | 17       | 5<br>и менее    | 9—10         | 12<br>и более   | 6<br>и менее   | 13—15     | 18<br>и более   |
| По специальной физической и технической подготовке | Бег 30 м с ведением мяча, с                       | 16<br>17 | 6,2<br>6,0      | 6,0<br>5,8   | 5,8<br>5,6      | -              | -         | -               |
| По специальной физической и технической подготовке | Бег 5 x 10 м с ведением мяча, с                   | 16<br>17 | 32,0<br>30,0    | 30,0<br>26,0 | 26,0<br>26,0    | -              | -         | -               |

