**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**Орловская средняя общеобразовательная школа № 3**

| РАССМОТРЕНО | ПРИНЯТО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| на заседании ШМО учителей технолого-эстетического цикла<br>руководитель<br>С.В. Семендяев _____<br>Протокол № 1<br>«28» августа 2026 г. | на заседании педагогического совета<br>Протокол № 13<br>«31» августа 2026 г. | Директор МБОУ ОСОШ № 3<br>М.М. Мыгаль<br>Приказ № 336<br>от «31» августа 2026 г. |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
DN: C=RU, S=Ростовская область, STREET="УЛ. КОММУНАЛЬНАЯ, Д. 158", L=п Орловский, T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3, ОГРН=1026101451628, СНИЛС=06874644109, ИНН ЮЛ=6126002374, ИНН=612602220761, E=marinacaply@yandex.ru, G=Марина Михайловна, SN=Мыгаль, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.20 13:06:17+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Футбол для всех»**

**для обучающихся 2-3 классов**

**п. Орловский**

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| **I.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»** | **4** |
| **II.** | **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ** | **7** |
| **III.** | **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»** | **10** |
| | Раздел 1. Знания о футболе | |
| | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | |
| | Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| **IV.** | **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** | **13** |
| **V.** | **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** | **17** |
| **VI.** | **Приложение 1.** Средства развития основных физических качеств футболиста | **22** |
| | **Приложение 2.** Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 2–3-х классов | **24** |

# I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

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 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 реализовывается на уроках физической культуры в 2–3 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю.

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры, на уровне начального общего образования (2–3 классы) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме 70 часов (по 34 часа в 2–3 классах).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения 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.

## II. 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. 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 личностно 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 творчески их 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 здоровье сберегающую 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).

## III. 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 флажку», «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.

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

| **Тематическое планирование** | **Характеристика и деятельность обучающихся** |
|---|---|
| **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. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий футболом.<br>*Знать* историю развития футбола в мире и России.<br>*Выявлять* успехи российских футболистов на мировой арене.<br>*Знать* параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.<br>*Применять* правила игры в футбол для самостоятельных занятий. |
| Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим | *Знать и применять правила личной гигиены.* |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|---|
| и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | *Соблюдать режим дня и питания футболиста.*<br>*Применять* самоконтроль при занятиях футболом.<br>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.*<br>*Знать* название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа.<br>*Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | *Проявлять* толерантность к сверстникам |
| **Раздел 2. Способы двигательной (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. | *Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.<br>*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.<br>*Описывать* технику упражнений с футбольным мячом.<br>*Устранять* ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | *Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.<br>*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.<br>Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. | *Знать и применять* основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу.<br>*Знать и уметь* выполнять различные технические элементы игры в футбол.<br>*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):<br>«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 флажку», «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.<br>*Выполнять* игровые задания с футбольным мячом.<br>*Моделировать* игровые ситуации в атаке и защите.<br>*Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр.<br>*Соблюдать* правила подвижных игр. |
| Базовые двигательные навыки, | *Осваивать* простейшие базовые |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|---|
| элементы и технические приёмы футбола.<br>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).<br>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. | двигательные навыки и элементы футбола.<br>*Описывать* технику разучиваемых упражнений.<br>*Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.<br>*Взаимодействовать* с партнерами во время занятий футболом. |
| Индивидуальные технические действия.<br>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.<br>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.<br>Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.<br>Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».<br>Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. | *Осваивать* знания об основных способах ударов по мячу.<br>*Знать* и *уметь выполнять* простейшие упражнения технических действий.<br>*Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).<br>*Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.<br>*Демонстрировать* приобретённые знания и умения. |
| Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, | *Знать и уметь демонстрировать* технику игры вратаря.<br>*Уметь выполнять* технические элементы игры вратаря. |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|---|
| 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. | |
| Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. | *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические способы ведения единоборств. *Владеть* техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника. |
| Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам. | *Уметь* выполнять «маневрирование». *Знать и уметь* применять виды и способы передачи мяча. *Уметь* выполнять удары по воротам. |
| Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом. | *Применять* тактические действия в атаке. *Выполнять* групповые тактические действия в атаке и обороне. *Выбирать* действия против соперника без мяча и с мячом. |
| 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. | *Владеть* тактикой игры вратаря. *Уметь* выбирать место в воротах. *Владеть* техникой введения мяча в игру. *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. |

## V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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»;
- 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 движение 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 (приложение 2).

Приложение 1

**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»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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 вперёд с разбега.

Приложение 2

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2–3 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<br>8<br>9<br>10 | 7,5<br>7,1<br>6,8<br>6,6 и более | 7,3—6,2<br>7,0—6,0<br>6,7—5,7<br>6,5—5,6 | 5,6<br>5,4<br>5,1<br>5,0 и менее | 7,6<br>7,3<br>7,0<br>6,6 и более | 7,5—6,4<br>7,2—6,2<br>6,9—6,0<br>6,5—5,6 | 5,8<br>5,6<br>5,3<br>5,2 и менее |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 7<br>8<br>9<br>10 | 11,2<br>10,4<br>10,2<br>9,9 и более | 10,8—10,3<br>10,0—9,5<br>9,9—9,3<br>9,5—9,0 | 9,9<br>9,1<br>8,8<br>8,6 и менее | 11,7<br>11,2<br>10,8<br>10,4 и более | 11,3—10,6<br>10,7—10,1<br>10,3—9,7<br>10,0—9,5 | 10,2<br>9,7<br>9,3<br>9,1 и менее |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 7<br>8<br>9<br>10 | 100<br>110<br>120<br>130 и менее | 115—135<br>125—145<br>130—150<br>140—160 | 155<br>165<br>175<br>185 и более | 90<br>100<br>110<br>120 и менее | 110—130<br>125—140<br>135—150<br>140—155 | 150<br>155<br>160<br>170 и более |
| Выносливость | Шестиминутный бег, м | 7<br>8<br>9<br>10 | 700<br>750<br>800<br>850 и менее | 730—900<br>800—950<br>850—1000<br>900—1050 | 1100<br>1150<br>1200<br>1250 и более | 500<br>550<br>600<br>650 и менее | 600—800<br>650—850<br>700—900<br>750—950 | 900<br>950<br>1000<br>1050 и более |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7<br>8<br>9<br>10 | 1<br>1<br>1<br>2 и менее | 3—5<br>3—5<br>3—5<br>4—6 | 9<br>7,5<br>7,5<br>8,5 и более | 2<br>2<br>2<br>3 и менее | 6—9<br>6—9<br>6—9<br>7—10 | 11,5<br>12,5<br>13,0<br>14,0 и более |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Силовые | Подтягивание на высокой переклади не из виса, количеств о раз (мальчики) , на низкой переклади не из виса лежа, количеств о раз (девочки) | 7<br><br>8<br>9<br>10 | 1<br><br>1<br>1<br>1 | 2—3<br><br>2—3<br>3—4<br>3—4 | 4<br>4<br>5<br>5<br>и более | 2<br>3<br>3<br>4<br>и менее | 4—8<br><br>6—10<br>7—11<br>8—13 | 12<br>14<br>16<br>18<br>и боле е |
| По специальной и физической технической | Бег 30 м с ведением мяча, с | 7<br>8<br>9<br>10 | 8,4<br>7,9<br>7,9<br>7,8 | 8,2<br>7,7<br>7,7<br>7,6 | 8,0<br>7,5<br>7,5<br>7,4 | - | - | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Комплексное упражнение | Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с | 7<br>8<br>9<br>10 | 20,0<br>18,0<br>16,0<br>14,0 | 18,0<br>16,0<br>13,0<br>11,0 | 16,0<br>13<br>10,5<br>9,5 | | | |