Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Орловская средняя общеобразовательная школа № 3

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей технолого-эстетического цикла руководитель С.В. Семендяев _____ Протокол № 1 «28» августа 2026 г.	на заседании педагогического совета Протокол № 13 «31» августа 2026 г.	Директор МБОУ ОСОШ № 3 _____ М.М. Мыгаль Приказ № 336 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 14:09:18+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Футбол для всех»

для обучающихся 5-8 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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	13
V.	ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	16
VI.	Приложение 1. Средства развития основных физических качеств футболиста	21
	Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 5–9-х классов	23

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении.

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) создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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 вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

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. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе.

2. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.

3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.

4. 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 кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного 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 5–8 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

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

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, 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:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 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;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

• аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной 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:

• формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

• владение различными приемами владения мячом;

• применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

• применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении
и защите;

• организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;

• 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).

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.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений
на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль и 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 футболистов различных 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 соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

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.

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

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

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; внешней частью подъёма; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в

стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую); «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); «ударом» по мячу ногой (имитируя удар,уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии; с места из положения ноги вместе и шага; на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега;летящего вс торону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха повыпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот ;вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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. *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.
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	*Знать* строение и функции организма человека. *Знать* влияние физических упражнений на организм обучающихся. *Применять* гигиенические знания и навыки в повседневной жизни. *Соблюдать* режим дня и питания футболиста. *Применять* самоконтроль при занятиях футболом. *Уметь* оказывать первую медицинскую помощь.
Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих	*Знать игровые амплуа в футболе.*

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
упражнений для разминки футболистов различных амплуа (приложение 1).	*Знать* название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа. *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. *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. *Устранять* 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.
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	
Тактические действия в игре.	*Знать технику выполнения и*

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	применять в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие). *Демонстрировать* приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности.
Тактические действия в нападении.	*Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий. *Демонстрировать* приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности. *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом. *Владеть* групповыми тактическими действиями.
Тактические действия в защите	*Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические действия в защите. *Уметь* выбирать игровую позицию на поле. *Владеть* техникой взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.
Техника игры вратаря.	*Владеть* техникой введения мяча в игру. *Уметь выполнять* различные удары по мячу.
Тактика вратаря.	*Владеть* тактикой игры вратаря. *Уметь* выбирать место в воротах в зависимости от игровой ситуации. Уметь выбрать свободного игрока для «сбрасывания» мяча.
Учебные игры в футбол.	*Знать* правила игры в футбол. *Применять* правила игры в футбол в соревновательной деятельности. *Демонстрировать* технические и тактические приемы игры в футбол.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учащийся 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»;

- анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов игры в футбол;
- выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действия в атаке и в обороне;
- использовать знания и практические навыки по освоению 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, ведение мяча и выполнение ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места и с разбега);

- 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;
- выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	Знания о футболе	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Гигиена одежды и обуви для занятий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	Развитие силы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Развитие выносливости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Развитие быстроты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Развитие ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. *					
2.1	Технические действия в игре	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактические действия в игре	5			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Игра вратаря	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Игра в футбол	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. **Знания о футболе.**					
1.1	**Знания о футболе**	**2**			**ttps://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	**Подготовка мест для занятий футболом.**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.2	**Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**3**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	**Развитие силы**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.2	**Развитие выносливости**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.3	**Развитие быстроты**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.4	**Развитие ловкости**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**					

2.1	**Технические действия в игре**	**12**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.2	**Тактические действия в игре**	**5**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.3	**Ира вратаря**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.4	**Игра в футбол**	**6**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**25**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	**Знания о футболе**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	**Подготовка мест для занятий футболом.**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**

2.2	**Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**3**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	**Развитие силы**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.2	**Развитие выносливости**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.3	**Развитие быстроты**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.4	**Развитие ловкости**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**					
2.1	**Технические действия в игре**	**12**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.2	**Тактические действия в игре**	**5**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.3	**Игра вратаря**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.4	**Игра в футбол**	**6**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**25**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**			

8 КЛАСС№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	**Знания о футболе**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	**Организация и проведение соревнований по футболу.**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.2	**Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**3**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	**Развитие силы**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.2	**Развитие выносливости**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.3	**Развитие быстроты**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
1.4	**Развитие ловкости**	**1**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**					

2.1	**Технические действия в игре**	**12**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.2	**Тактические действия в игре**	**5**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.3	**Игра вратаря**	**2**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
2.4	**Игра в футбол**	**6**			**https://resh.edu.ru/subject/9/**
Итого по разделу		**25**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**			

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 50-100м (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»: 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, 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, 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 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, 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 вперёд с разбега.

Приложение 2

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ (основная медицинская группа)

ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Общая физическая подготовленность								
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 6,0 5,9 5,8 5,5 И более	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 4,9 4,8 4,7 4,5 и менее	6,4 6,3 6,2 6,1 6,0 и более	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 5,0 5,0 4,9 4,9 и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 9,3 9,3 9,0 8,6 и более	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 8,3 8,3 8,0 7,7 и менее	10,1 10,0 10,0 9,9 9,7 и более	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 и менее

Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, м	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175 и менее	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 200 205 210 220 и более	130 135 140 145 155 и менее	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 190 200 200 205 и более
Выносливость	Шестиминутный бег, м	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100 и менее	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 1350 1400 1450 1500 и более	700 750 800 850 900 и менее	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 1150 1200 1250 1300 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4 и менее	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 10 9 11 12 и более	4 5 6 7 7 и менее	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 16 18 20 20 и более

Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 7 8 9 10 и более	4 4 5 5 5 и менее	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 20 19 17 16 и более
Специальная физическая и техническая подготовленность								
	Бег 30 м с ведением мяча	11 12 13 14 15	7,6 7,4 7,2 7,0 6,8	7,4 7,2 7,0 5,6 6,4	7,2 7,0 6,8 6,4 5,2			
	Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	11 12 13 14 15	40,0 38,0 36,0 34,0 33,0	38,0 36,0 34,0 32,0 31,0	36,0 34,0 32,0 30,0 29,0			
	Жонглирование мячом ногами Количество раз	11 12 13 14 15	3 5 7 13 15	5 7 9 15 19	7 9 11 18 23			