

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация города Новоалтайска

МБОУ "СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края "

РАССМОТРЕНО

Заседание УМО



Дубровина Н.О.

Протокол № 1 от «26»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на
педагогическом
совете

Протокол № 1 от
«27» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Зинкевич О.В.

Приказ № 324 от «30»
августа 2024 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ФУТБОЛ»

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель Дремов Н.С.

учитель физической культуры

Новоалтайск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----------|---|--------------|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» | 2- 5 |
| 2 | ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ | 6-9 |
| 3 | СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» | 9-11 |
| 3.1 | Раздел 1. Знания о футболе | |
| 3.2 | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | |
| 3.3 | Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| 4 | ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 11-16 |
| 4.1 | КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 классы | 17-18 |
| 5 | ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 19 |
| 6 | УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 20 |
| 7 | Приложение 1. Средства развития основных физических качеств футболиста | 21 |
| 8 | Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 5-9-х классов | 22 |

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футбол недаром считается самым популярным видом спорта в нашей стране. 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 волейболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота волейбола 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» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного 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 среднего 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 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 5-9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования изучение, совершенствование базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме **135 часов** по 34 часа в 5–9 классах).

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.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти

качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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:

- 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 волейболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в волейбол 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, грамотное 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 основной технической подготовки футболиста (выполнение передач мяча, удары по воротам, розыгрыш стандартных ситуаций (угловой, штрафной, розыгрыш мяча из-за боковой линии));
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры нападающего, защитника;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача мяча и тд).

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Футбол»

РАЗДЕЛ 3.1. Знания о футболе

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в волейбол. 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 3.2. 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 3.3. 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», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Кто быстрее?», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

1. Упражнения для развития скорости.

- 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 макс. 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 и т.п.,
- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) 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. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. 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 упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения 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. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
- Жонглирование мячом.
- 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.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

2. Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность.

3. Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

4. Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5. Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъёма (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

6. Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7. Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

9. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Тактическая подготовка.

1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.
- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.
- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу

персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Московской области. Спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
7. Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
8. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
9. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

модуля «Футбол» 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 волейбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в | <i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i> <i>Знать историю развития</i> |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|--|
| России и за рубежом. | <p>футбола в мире и России.</p> <p><i>Выявлять</i> успехи российских футболистов на мировой арене.</p> <p><i>Знать</i> параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу классический, мини и пляжный футбол.</p> <p><i>Применять</i> правила игры в футбол для самостоятельных занятий.</p> |
| Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | <p><i>Знать и применять правила личной гигиены.</i></p> <p><i>Соблюдать режим дня и питания футболиста.</i></p> <p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях футболом.</p> <p><i>Уметь оказывать</i> первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах, ушибах.</p> |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста. | <p><i>Знать игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Знать</i> название упражнений для развития физических качеств футболистов различного амплуа.</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.</p> |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | <p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p> |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий волейболом в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал - классический, открытая площадка – пляжный волейбол). Организация и проведение подвижных игр с | <p><i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.</p> |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|--|
| 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. | <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> |
| Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | <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> |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> | |
| Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. | <i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий футболиста. |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | |
| Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. | <p><i>Знать и применять</i> основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу.</p> <p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные технические элементы игры в футбол.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях.</p> |
| Подвижные игры (без мяча и с мячом). | <i>Знать и уметь</i> играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). |
| Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к | <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания с</p> |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|---|
| <p>финишу», «Собачки», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный нападающий удар», «Кто быстрее?», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Отбери мяч» и др.</p> | <p>волейбольным, набивным, баскетбольным, футбольным мячами.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p> |
| <p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.</p> <p>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).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p> | <p><i>Совершенствовать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> с партнерами во время занятий футболом.</p> |
| <p>Индивидуальные технические действия.</p> <p>Передачи мяча, удары по воротам.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Розыгрыш стандартных ситуаций.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Переход от обороны в атаку.</p> | <p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передачи мяча, удары по воротам.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> простейшие упражнения технических действий.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p> |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|--|---|
| Техника игры футболиста: перемещение, организация атаки на сторону соперника, выбор позиции на поле при обороне и атаке. | <i>Знать и уметь демонстрировать технику игры футболиста в разных игровых ситуациях.</i> |
| Тактика игры нападения и защиты: индивидуальные, групповые тактические действия. | <i>Знать и уметь выполнять индивидуальные, групповые тактические действия. Владеть техникой выполнения нападения и защиты.</i> |
| Техника выполнения, передач мяча, ударов, ведение мяча. | <i>Уметь выполнять ведение, передачу и удары. Знать и уметь применять ведения мяча, удар ,передачи. Уметь выполнять передачу мяча, ведение и удары по воротам.</i> |
| Групповые тактические действия в нападении и защите. | <i>Применять тактические действия в нападении и защите. Выполнять групповые тактические действия в в нападении и защите Выбирать действия в нападении и защите.</i> |
| Тактика игры в футбол | <i>Владеть тактикой игры Уметь взаимодействовать в разных игровых действий.</i> |
| Учебные игры в футбол по правилам игры. | <i>Знать правила игры в футбол. Применять правила в футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры по правилам.</i> |

4.1 КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 классы

| № | Содержание | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме обучающихся. | 1 |
| 2 | Режим дня и его значение для футболиста. Личная гигиена футболиста. | 1 |
| 3 | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 4 | Техника ведения мяча. | 2 |
| 5 | Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 4 |
| 6 | Техника ведения мяча и развороты с мячом | 2 |
| 7 | Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч» | 2 |
| 8 | Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 4 |
| 9 | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение) | 2 |
| 10 | Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча. | 3 |
| 11 | Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча. | 3 |
| 12 | Техника отбора мяча корпусом (обучение). | 2 |
| 13 | Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом. | 2 |
| 14 | Техника отбора мяча. | 2 |
| 15 | Техника передачи и остановки мяча. | 2 |
| 16 | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 3 |
| 17 | Учебная игра | 2 |
| 18 | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (совершенствование) | 3 |
| 19 | Техника ведения мяча. Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 2 |
| 20 | Техника отбора мяча корпусом (совершенствование) | 2 |
| 21 | Учебная игра | 2 |
| 22 | Техника отбора мяча корпусом. Техника передачи и остановки мяча. | 2 |
| 23 | Техника ведения мяча и финты. Учебная игра | 2 |
| 24 | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 3 |
| 25 | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) Учебная игра | 2 |
| 26 | Техника передачи и остановки мяча. Техника отбора мяча. | 4 |
| 27 | Техника отбора мяча корпусом (совершенствование) Учебная игра | 2 |
| 28 | Совершенствование техники отбора мяча, передачи и остановки мяча. | 3 |

| | | |
|----|---|---|
| 29 | Техника ведения мяча. Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. Учебная игра. | 4 |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча и финт «Переступание через мяч» | 2 |
| 31 | Совершенствование тактической комбинации (ведение+финт+удар/передача) | 3 |
| 32 | Ведение мяча с ударом по воротам. Игра 4x4, | 3 |
| 33 | Передачи в парах и удар по воротам | 2 |
| 34 | Техника удара по мячу головой (обучение) | 2 |
| 35 | Взаимодействие, контроль мяча | 2 |
| 36 | Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». | 2 |
| 37 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения | 1 |
| 38 | Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом | 2 |
| 39 | Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. | 2 |
| 40 | Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». | 2 |
| 41 | Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» | 2 |
| 42 | План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. | 2 |
| 43 | Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». | 2 |
| 44 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |

5. 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 нападении и защите;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять удар по воротам;
- владеть техникой ведения мяча,
- выполнять индивидуальные оборонительные действия;
- выполнять тактические действия в защите и нападении
- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;
- выполнять контрольные упражнения футболиста .

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

Материально-техническое обеспечение модуля

| № | Наименование спортивного оборудования и инвентаря | Количество |
|----------|--|-------------------|
| 1. | футбольные ворота | 2 |
| 2. | Футбольные мячи | 30 |
| 3. | Манишки двух цветов | 20 |
| 4. | Насос для накачивания мячей с иглой | 1 |
| 5. | Игровая форма (двух цветов) | 3 комплекта |
| 6. | Сетка, сумка для хранения мячей | 3 |
| 7. | Конус игровой | 15 |

| | | |
|-----|--------------------------|-----|
| 8. | Набивные мячи 1 кг, 2 кг | 5+7 |
| 9. | Скакалки | 20 |
| 10. | Теннисные мячики | 10 |
| 11. | Гимнастическая скамейка | 6 |

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, переменный бег на дистанцию 50-100 м 15-20мин 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,».

2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

Работа с набивными мячами (в парах, индивидуально, в группах, через сетку).

Прыжковые упражнения с набивными мячами (индивидуально, в парах).

3. Средства для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (работа на стенке, нападающий удар, подача).

Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

4. Средства для развития для развития ловкости.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

(основная медицинская группа)

ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | | |
|-------|------------------------|---|--|-------------|-----------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже | |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8—5,4 | 4,9 | 6,2—5,5 | 5,0 | | |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 | 6,0—5,4 | 5,0 | | |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 | 5,9—5,4 | 4,9 | | |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 | 6,1 | 5,8—5,3 | 4,9 | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже | |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 | |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5—9,0 | 8,7 | |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,6 | |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4—8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3—8,8 | 8,5 | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше | |
| | | | 12 | 145 | 165—180 | 200 | 135 | 155—175 | 190 | |
| | | | 13 | 150 | 170—190 | 205 | 140 | 160—180 | 200 | |
| | | | 14 | 160 | 180—195 | 210 | 145 | 160—180 | 200 | |
| | | | 15 | 175 | 190—205 | 220 | 155 | 165—185 | 205 | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше | |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900—1050 | 1150 | |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950—1100 | 1200 | |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000- 1150 | 1250 | |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше | |
| | | | 12 | 2 | 6—8 | 10 | 5 | 9—11 | 16 | |
| | | | 13 | 2 | 5—7 | 9 | 6 | 10—12 | 18 | |
| | | | 14 | 3 | 7—9 | 11 | 7 | 12—14 | 20 | |
| | | | 15 | 4 | 8—10 | 12 | 7 | 12—14 | 20 | |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше | | | | |
| | | | 12 | 1 | 4—6 | 7 | | | | |
| | | | 13 | 1 | 5—6 | 8 | | | | |
| | | | 14 | 2 | 6—7 | 9 | | | | |
| | | | 15 | 3 | 7—8 | 10 | | | | |
| | | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11 | | | | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |
| | | | | 12 | | | | 4 | 11—15 | 20 |
| | | | | 13 | | | | 5 | 12—15 | 19 |
| | | | | 14 | | | | 5. | 13—15 | 17 |
| | | | | 15 | | | | 5 | 12—13 | 16 |

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

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
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
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)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 учителюwww.zavuch.info
15. Уроки здоровья
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
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
18. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>

21. Уникальный образовательный портал В ПОМОЩЬ
учителю www.zavuch.info

22. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

23. Учительский портал www.uchportal.ru

-