

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова»
городского округа Самара
(МБОУ «Школа № 46» г.о. Самара)

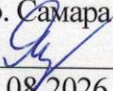
РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 25.08.2026

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
МБОУ «Школа № 46»

г.о. Самара

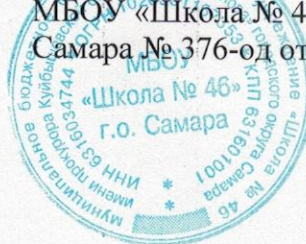
 Яничкина Ю. А.
27.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

МБОУ «Школа № 46» г.о.

Самара № 376-од от 28.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
(2 – 4 класс)

Программу составила учитель физической культуры
МБОУ «Школа № 46» г.о. Самара Гусева Ирина Андреевна

Количество часов в год: 34 ч
Количество часов в неделю: 1 ч

г. Самара, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игратребует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладеть 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».

Задач модуля:

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонизации 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 используются 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 может реализовываться на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю, 34 часа в год в малых группах 1-2-х классов или 3-4-х классов (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, 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 первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

Выпускник научится:

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

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

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Раздел 1. Знания футболе

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

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим питания 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 физической 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 один 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: беговой, 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 полуклета.

Остановкамяча:внутреннейсторонойстопы,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 низколетающего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбиваниекатящегосяинизколетающеговсторонемячаввыпаде.Отбиваниемячаладони; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактическиедействия:

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

Техникавыполненияприема«маневрирование».Передачимячаиихпредназначение. Способыпередачимяча.Ударыпо воротам.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы.

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

Учебные игры в футбол.

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

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

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

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуклета. 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 сложным замахом на удар», «пробросом мяча мимо соперника». Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.	мячу. <i>Знать и уметь выполнять</i> простейшие упражнения технических действий. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.
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; кулаками или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.	<i>Знать и уметь демонстрировать</i> технику игры вратаря. <i>Уметь выполнять</i> технические элементы игры вратаря.
Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения отрывания, отвлечения соперника.	<i>Знать и уметь выполнять</i> индивидуальные тактические способы ведения единоборств. <i>Владеть</i> техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника.
Техника выполнения приема «маневрирование». Передача мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.	<i>Уметь выполнять</i> «маневрирование». <i>Знать и уметь применять</i> виды и способы передачи мяча. <i>Уметь выполнять</i> удары по воротам.
Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.	<i>Применять</i> тактические действия в атаке. <i>Выполнять</i> групповые тактические действия в атаке и обороне. <i>Выбирать</i> 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	<i>Владеть</i> тактикой игры вратаря. <i>Уметь выбирать</i> место в воротах. <i>Владеть</i> техникой введения мяча в игру.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.	<i>Участвовать в атакующих действиях партнеров по игре.</i>
Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.	<i>Знать правила игры в футбол. Применять правила футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры по упрощенным правилам.</i>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

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

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

1. Средства для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 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, сгнатыми скистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопком 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 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 сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

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

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

ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

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