

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Разуменская средняя  
общеобразовательная школа №2 Белгородского района  
Белгородской области»

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ СОШ №2  
А.С. Собченко  
Приказ от «31» августа 2023года  
№ 264

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Футбол для всех»  
5-6 класс  
Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся - 11 – 12 лет**

Составители:  
группа учителей  
МОУ «Разуменская СОШ №2»

2023г

## Пояснительная записка

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.

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ основного 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 и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п. 2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Содержание Модуля футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

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

**Задачи модуля:**

1. 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 5–9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10) в объеме 170 часов (по 34 часа в каждом классе).

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

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения модуля** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 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).

## **II. 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 подъема, 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 поочередно 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 в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному 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.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о футболе</b>	
<p>Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.</p>	<p><i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i></p> <p><i>Знать историю развития футбола в мире и России.</i></p> <p><i>Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене.</i></p> <p><i>Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.</i></p> <p><i>Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий.</i></p>
<p>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</p>	<p><i>Знать строение и функции организма человека.</i></p> <p><i>Знать влияние физических упражнений на организм обучающихся.</i></p> <p><i>Применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни.</i></p>



<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>
медицинской помощи.	<p><i>Соблюдать</i> режим дня и питания футболиста.</p> <p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях футболом.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать первую медицинскую помощь.</p>
Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа (приложение 1).	<p><i>Знать игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Знать</i> название упражнений для развития физических качеств футболистов различных 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>
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
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.	<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>
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>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<b><i>Общеразвивающие физические упражнения.</i></b>	
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	Составлять комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	
<i>Тактические действия в игре.</i>	<p><i>Знать технику выполнения и применять в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).</i></p> <p><i>Демонстрировать приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности.</i></p>
<i>Тактические действия в нападении.</i>	<p><i>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий.</i></p> <p><i>Демонстрировать приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Владеть групповыми тактическими действиями.</i></p>
<i>Тактические действия в защите</i>	<p><i>Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите.</i></p> <p><i>Уметь выбирать игровую позицию на поле.</i></p> <p><i>Владеть техникой взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.</i></p>
<i>Техника игры вратаря.</i>	<p><i>Владеть техникой введения мяча в игру.</i></p> <p><i>Уметь выполнять различные удары по мячу.</i></p>
<i>Тактика вратаря.</i>	<p><i>Владеть тактикой игры вратаря.</i></p> <p><i>Уметь выбирать место в воротах в зависимости от игровой ситуации.</i></p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	Уметь выбрать свободного игрока для «сбрасывания» мяча.
Учебные игры в футбол.	<i>Знать</i> правила игры в футбол. <i>Применять</i> правила игры в футбол в соревновательной деятельности. <i>Демонстрировать</i> технические и тактические приемы игры в футбол.

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

##### **Выпускник научится:**

- раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
- 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 действиями 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;

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

##### **Учебно-методическая литература**

1. Алиев 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. КлайнГиффорд Все о футболе / КлайнГиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

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

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. [yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)
4. Большая олимпийская энциклопедия  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://zdd.1september.ru/>.
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»  
<http://www.fismag.ru/http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>

14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
15. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
- Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
18. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://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](http://www.zavuch.info)
22. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
23. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

#### **Материально-технического 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)

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

## 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

### 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 вперед с разбега.

## Приложение 2

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 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
<b>Общая физическая подготовленность</b>							

Скоростные	Бег 30 м, с	1	6,3	6,1—	5,0	6,4	6,3—	5,1
		1	6,0	5,5	4,9	6,3	5,7	5,0
			5,9		4,8	6,2		5,0
		1	5,8	5,8—	4,7	6,1	6,2—	4,9
		2	5,5	5,4	4,5	6,0	5,5	4,9
		1	И	5,6—	и менее	иболе	6,0—	и
		3	более	5,2		е	5,4	менее
		1		5,5—			5,9—	
		4		5,1			5,4	
		1		5,3—			5,8—	
5		4,9			5,3			
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	1	9,7	9,3—	8,5	10,1	9,7—	8,9
		1	9,3	8,8	8,3	10,0	9,3	8,8
			9,3		8,3	10,0		8,7
		1	9,0	9,0—	8,0	9,9	9,6—	8,6
		2	8,6	8,6	7,7	9,7	9,1	8,5
		1	и	9,0—	и менее	и	9,5—	и
		3	более	8,6		более	9,0	менее
		1		8,7—			9,4—	
		4		8,3			9,0	
		1		8,4—			9,3—	
5		8,0			8,8			
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	1	140	160—	195	130	150—	185
		1	145	180	200	135	175	190
			150		205	140		200
		1	160	165—	210	145	155—	200
		2	175	180	220	155	175	205
		1	и	170—	и более	и	160—	и
		3	менее	190		менее	180	более
		1		180—			160—	
		4		195			180	
		1		190—			165—	
5		205			185			



Выносливость	Шестиминутный бег, м	1	900	1000—	1300	700	850—	1100	
		1		1100				1000	
		1	950	1100—	1350	750		900—	1150
		2	1000	1150—	1400	800		1050	1200
		1	1050	1200—	1450	850		950—	1250
		3		1300				1100	
		1	1100	1250—	1500	900		1000—	1300
		4	и менее	1350		и более	и менее	1150—	и более
1						1050—			
5						1200			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	2	6—8	10	4	8—10	15	
		1							
		1	2	6—8	10	5	9—11	16	
		1	2	5—7	9	6	10—	18	
		2	3	7—9	11	7	12	20	
		1	4	8—10	12	7	12—	20	
		3	и менее		и более	и менее	14	и более	
		1					12—	и более	
4					14				
1									
5									
Силовые	Сгибание и разгибание рук: нависомой перекладина виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладина виса лежа (девочки), количество раз	1	1	4—5	6	4	10—	19	
		1			7	4	14	20	
		1	1	4—6	8	5		19	
		1	1	5—6	9	5	11—	17	
		2	2	6—7	10	5	15	16	
		1	3	7—8	и более	и менее	12—	и более	
		3					15		
		1					13—		
4					15				
1					12—				
5					13				
<b>Специальная физическая и техническая подготовленность</b>									

Бег 30 м с ведением мяча	1	7,6	7,4	7,2			
	1	7,4	7,2	7,0			
	1	7,2	7,0	6,8			
	2	7,0	5,6	6,4			
	1	6,8	6,4	5,2			
	3						
	1						
	4						
	1						
	5						
Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	1	40,0	38,0	36,0			
	1	38,0	36,0	34,0			
	1	36,0	34,0	32,0			
	2	34,0	32,0	30,0			
	1	33,0	31,0	29,0			
	3						
	1						
	4						
	1						
	5						
Жонглирова ние мячом ногами Количество раз	1	3	5	7			
	1	5	7	9			
	1	7	9	11			
	2	13	15	18			
	1	15	19	23			
	3						
	1						
	4						
	1						
	5						