

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СШ №6 им. А.С.Макаренко

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры, технологии и
ОБЖ МБОУ СШ № 6 им.
А. С. Макаренко
протокол № 1
от 28. 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете МБОУ
СШ № 6 им. А. С. Макаренко
протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ СШ № 6 им. А. С. Макаренко
№ 252 от 30.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Футбол для всех»

для обучающихся 5-9 классов

г.о.г. Арзамас 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------------|--|-----------|
| I. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» | 4 |
| II. | ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ | 7 |
| III. | СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» | 10 |
| | Раздел 1. Знания о футболе | |
| | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | |
| | Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| IV. | ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 13 |
| V. | ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 16 |
| VI. | УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 17 |
| | Приложение 1. Средства развития основных физических качеств футболиста | 21 |
| | Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 5–9-х классов | 23 |

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

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

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Образовательный модуль «Футбол для всех» (далее – Модуль) создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость

к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении

игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

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.

II. 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).

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Общеразвивающие физические упражнения

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Технические действия в игре.

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

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

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

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнерами; 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 выпад.

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.

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

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|--|
| Раздел 1. Знания о футболе | |
| <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 медицинской помощи.</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> <p><i>Соблюдать режим дня и питания футболиста.</i></p> <p><i>Применять самоконтроль при занятиях футболом.</i></p> <p><i>Уметь оказывать первую медицинскую помощь.</i></p> |
| <p>Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа (приложение 1).</p> | <p><i>Знать игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Знать название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа.</i></p> <p><i>Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.</i></p> |

| Тематическое планирование | Характеристика и деятельность обучающихся |
|---|--|
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | <i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. | <i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. |
| Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | <i>Понимать</i> выполнение основных упражнений с футбольным мячом. <i>Описывать</i> технику упражнений с футбольным мячом. <i>Устранять</i> ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | <i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста. <i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. |
| 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> | |
| <i>Тактические действия в игре.</i> | <i>Знать технику выполнения и применять</i> в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие). |

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

V. 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 действия в атаке и в обороне;
- использовать знания и практические навыки по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, ведение мяча и выполнение ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места и с разбега);
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;
- выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;

VI. 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. 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 учителю www.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

Материально-технического обеспечения 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. | 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, сжатие 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.

**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 |
| Общая физическая подготовленность | | | | | | | | |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 6,0 | 6,1—5,5 | 5,0 4,9 | 6,4 6,3 | 6,3—5,7 | 5,1 5,0 |
| | | 12 | 5,9 | 5,8—5,4 | 4,8 | 6,2 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| | | 13 | 5,8 | 5,6—5,2 | 4,7 | 6,1 | 6,0—5,4 | 4,9 |
| | | 14 | 5,5 | 5,5—5,1 | 4,5 | 6,0 | 5,9—5,4 | 4,9 |
| | | 15 | И более | 5,3—4,9 | и менее | и более | 5,8—5,3 | и менее |
| Координационные | Челночный бег 3 × 10 м, с | 11 | 9,7 9,3 | 9,3—8,8 | 8,5 8,3 | 10,1 10,0 | 9,7—9,3 | 8,9 8,8 |
| | | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,7 |
| | | 13 | 9,0 | 9,0—8,6 | 8,0 | 9,9 | 9,5—9,0 | 8,6 |
| | | 14 | 8,6 | 8,7—8,3 | 7,7 | 9,7 | 9,4—9,0 | 8,5 |
| | | 15 | и более | 8,4—8,0 | и менее | и более | 9,3—8,8 | и менее |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, м | 11 | 140 145 | 160—180 | 195 200 | 130 135 | 150—175 | 185 190 |
| | | 12 | 150 | 165—180 | 205 | 140 | 155—175 | 200 |
| | | 13 | 160 | 170—190 | 210 | 145 | 160—180 | 200 |
| | | 14 | 175 | 180—195 | 220 | 155 | 160—180 | 205 |
| | | 15 | и менее | 190—205 | и более | и менее | 165—185 | и более |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--------------|-----------|--------------|-------------|---------------------|--------------|
| Выносливость | Шестиминутный бег, м | 11 | 900 | 1000—1100 | 1300 | 700 | 850—1000 | 1100 |
| | | 12 | 950 | 1100—1200 | 1350 | 750 | 1000 | 1150 |
| | | 13 | 1000 | 1150—1250 | 1400 | 800 | 900—1050 | 1200 |
| | | 14 | 1050 | 1200—1300 | 1450 | 850 | 950—1100 | 1250 |
| | | 15 | 1100 и менее | 1250—1350 | 1500 и более | 900 и менее | 1000—1150—1050—1200 | 1300 и более |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 | 6—8 | 10 | 4 | 8—10 | 15 |
| | | 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 и менее | 8—10 | 12 и более | 7 и менее | 12—14 | 20 и более |
| Силовые | Сгибание и разгибание рук: нависокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 11 | 1 | 4—5 | 6 7 | 4 4 | 10—14 | 19 20 |
| | | 12 | 1 | 4—6 | 8 | 5 | 11—15 | 19 |
| | | 13 | 1 | 5—6 | 9 | 5 | 12—15 | 17 |
| | | 14 | 2 | 6—7 | 10 | 5 | 13—15 | 16 |
| | | 15 | 3 | 7—8 | и более | и менее | 12—13 | и более |
| Специальная физическая и техническая подготовленность | | | | | | | | |
| | Бег 30 м с ведением мяча | 11 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | | | |
| | | 12 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | | | |
| | | 13 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | | | |
| | | 14 | 7,0 | 5,6 | 6,4 | | | |
| | | 15 | 6,8 | 6,4 | 5,2 | | | |
| | Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с | 11 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | | | |
| | | 12 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | | | |
| | | 13 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | | | |
| | | 14 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | | | |
| | | 15 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | | | |
| | Жонглирование мячом ногами Количество раз | 11 | 3 | 5 | 7 | | | |
| | | 12 | 5 | 7 | 9 | | | |
| | | 13 | 7 | 9 | 11 | | | |
| | | 14 | 13 | 15 | 18 | | | |
| | | 15 | 15 | 19 | 23 | | | |