

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Старопольская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета
МУО «Старопольская СОШ»
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МУО «Старопольская СОШ»
от 14.09.2023 № 106/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Возраст обучающихся от 11 до 13 лет
Срок реализации – 1 года

Матвеева Анжела Саидовна,
педагог дополнительного образования
МУО «Старопольская СОШ»

Ленинградская область
д. Старополье
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общая характеристика модуля «Футбол»	3
II. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля «Футбол»	9
III. Содержание модуля «Футбол»	21
IV. Тематическое планирование модуля «Футбол»	25
1. Тематическое планирование на уровне начального общего образования	25
2. Тематическое планирование модуля «Футбол» на уровне основного общего образования	34
3. Тематическое планирование модуля «Футбол» на уровне среднего общего образования	46
V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	58
VI. Приложение 1. Примерная схема построения урока по модулю	63
Приложение 2. Методика оценивания обучающихся	65
Приложение 3. Контрольно-тестовые упражнения и шкала оценки	72
Приложение 4. Подвижные игры специальной направленности	75
Приложение 5. Инструкция по охране труда и технике безопасности во время занятий футболом	78
Приложение 6. Футбольный словарь терминов	81

I. Общая характеристика модуля

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение

быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Целью модуля «Футбол» (далее – модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;

формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования; создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;

являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в

общеобразовательной организации. В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 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).

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место учебного модуля в учебном плане:

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4-х, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий футболом в рамках третьего часа урока физической культуры, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники футбола предполагается в следующем объеме:

в 1 классе – 33 часа, в 2-4-х классах – 102 часа, в 5 - 9-х классах – 170 часов, в 10-11 классах – 68 часов (всего 373 часа).

В результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль может успешно интегрироваться со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование», «Способы физкультурной деятельности». Наиболее высокие результаты освоения модуля в плане физического развития и физической подготовленности обучающихся даст интеграция в освоении подразделов «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики», «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий».

Также учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал модуля (средства) в разных частях урока физической культуры с выбором различных базовых технических элементов футбола с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897, от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Футбол» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами футбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего образования:*

проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне начального общего образования:*

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты *на уровне начального общего образования:*

формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Планируемые личностные результаты *на уровне основного общего образования*:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты *на уровне основного общего образования:*

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-спортивной деятельности;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и спортивной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального введомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

Планируемые личностные результаты *на уровне среднего общего образования:*

патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития футбола в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы главных футбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных футбольных клубов;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами футбола;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами футбола как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне среднего общего образования:*

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по футболу;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты *на уровне среднего общего образования:*

знание названий, структуры и функций официальных органов управления футбольным движением в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного футбола на территории России, региона, международной арене;

способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных футбольных клубов на международной арене;

способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по футболу, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных

мероприятий по футболу и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

владение основными направлениями спортивного (футбольного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами футбола в области физической культуры и спорта;

способность характеризовать влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки футболистов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом;

владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов футболиста и тактики футбола;

способность демонстрировать технику ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических действий в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности;

моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, стандартных комбинаций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать и страховать партнеров при организации обороны по принципу персональной, зонной и комбинированной защиты;

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по футболу с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств футболиста;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий футболом, в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по футболу; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами футбола;

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке футболистов в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по футболу в качестве зрителя, болельщика («фаната»);

способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающиеся футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие

физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корректирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных

действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления: «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног.

Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90⁰, 180⁰, 360⁰.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Тематическое планирование	Характеристика вида деятельности обучающихся
Раздел. 1. Знания о футболе (1-4 класс) 6 часов <i>(в процессе практических занятий)</i>	
История зарождения футбола.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории зарождения футбола.
Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры.	<i>Приводить примеры</i> легендарных отечественных и зарубежных футболистов, тренеров. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие футбола.
Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх	<i>Знать</i> о выдающихся спортивных достижениях Национальной сборной команды России по футболу на различных мировых и европейских соревнованиях. <i>Проявлять</i> интерес к выступлениям сборных команд страны по футболу (Национальной мужской команды, Национальной женской команды, молодежных сборных, юношеских командах) на соревнованиях различных мировых и европейских первенств. <i>Принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборных команд.
Футбольный словарь терминов и определений.	<i>Знать, понимать, применять</i> в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения.
Спортивные дисциплины (разновидности) футбола.	<i>Знать и различать</i> спортивные дисциплины вида спорта «футбол». <i>Определять</i> их сходство и различия.
Первые правила соревнований игры в футбол.	<i>Характеризовать</i> первые футбольные правила, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами игры.
Современные правила игры в футбол.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. <i>Применять</i> правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве

	помощника учителя.
Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды	<i>Знать</i> численный состав футбольной команды (минимальный и максимальный). <i>Знать и характеризовать</i> функции игроков в команде. <i>Объяснять</i> отличия индивидуальных игровых амплуа в футболе.
Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. <i>Знать и понимать</i> жесты судьи. <i>Уметь показывать</i> жесты судьи.
Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом	<i>Знать и называть</i> размеры футбольного поля, футбольной площадки, их допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий футболом.
Правила безопасного поведения во время занятий футболом.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий футболом. <i>Знать</i> перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом.
Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время посещения соревнований по футболу. <i>Использовать</i> навыки безопасного поведения на стадионе во время просмотра игр в качестве зрителя, фаната – болельщика.
Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	<i>Раскрывать</i> роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека
Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом.	<i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1-4 класс) 23 часа	
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях футболом.

<p>Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления. <i>Измерять</i> ее разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.</p>
<p>Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом.</p>	<p><i>Знать</i> и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием.</p>
<p>Основы организации самостоятельных занятий футболом.</p>	<p><i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. <i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом.</p>
<p>Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры. <i>Выполнять</i> игровые задания с мячом. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. <i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами футбола. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
<p>Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования</p>	<p><i>Знать, составлять и осваивать</i> самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств.</p>

осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.	
Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.	<i>Отбирать</i> упражнения для подготовительной части урока, занятия (разминки), самостоятельно составлять комплексы из них, <i>определять</i> их дозировку, <i>демонстрировать</i> их выполнение на уроках, занятиях физической культурой, <i>использовать</i> во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности.
Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств футболиста. <i>Различать</i> упражнения по направленности развития физических качеств футболиста.
Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	<i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей, специальной, технической). <i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. <i>Анализировать</i> выполнение технических приемов и <i>находить</i> способы устранения ошибок.
Раздел 3. Физическое совершенствование (1-4 класс) 106 часов	
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	<i>Отбирать, составлять и применять</i> комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча во время занятий футболом, в том числе во время досуговой

	деятельности и самостоятельных занятиях.
Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	<i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. <i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями по футболу. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	<i>Моделировать</i> комплексы корригирующей гимнастики, включать упражнения с футбольным мячом, специальные футбольные упражнения.
Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	<i>Составлять и демонстрировать</i> комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока. <i>Использовать</i> в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений, формирующие технические умения и навыки.
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	<i>Осваивать</i> универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности. <i>Измерять</i> показатели физического развития. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений. <i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.
Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	<i>Знать и принимать</i> участие в подвижных играх без мяча, с мячом, <i>соблюдать</i> правила игры. <i>Проявлять</i> стремление к победе, умение <i>взаимодействовать</i> в команде, <i>осуществлять</i> поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам. <i>Проявлять</i> в эстафетах интерес, черты спортивного характера.
Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры»,	<i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Организовывать, проводить и принимать участие</i> в подвижных играх.

<p>«Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».</p>	<p><i>Выполнять</i> игровые задания. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр. <i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p>
<p>Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны».</p>	<p><i>Знать и понимать</i> цели и задачи специальных подвижных игр, формирующих специальные физические качества, технические навыки и умения. <i>Участвовать</i> в подвижных играх специальной направленности. <i>Соблюдать</i> правила игр. <i>Соблюдать</i> правила безопасного поведения во время игр. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.</p>	<p><i>Принимать</i> участие в эстафетах направленных на развитие физических качеств. <i>Демонстрировать</i> развитие физических и специальных качеств при выполнении контрольно-тестовых упражнений.</p>
<p>Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90⁰, 180⁰.</p>	<p><i>Уметь</i> описывать технику выполнения различных перемещений: бега, прыжков, остановок, поворотов. <i>Осваивать и выполнять</i> различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции; с дополнительными заданиями учителя. <i>Использовать</i> навыки перемещений в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных передвижений, уметь устранять их. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения различных перемещений.</p>

<p>Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.</p> <p>Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.</p> <p>Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.</p> <p>Остановки – ногой, туловищем.</p> <p>Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.</p> <p>Остановки туловищем – грудью, животом.</p> <p>Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча».</p> <p>Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.</p> <p>Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические приемы и элементы.</p> <p><i>Понимать</i> выполнения технических приемов владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технические приемы и элементы футбола: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча в условиях учебного занятия.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении технических приемов футбола.</p> <p><i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий футбола в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов футбола, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий футболом.</p> <p><i>Развивать</i> общефизические и специальные качества.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий футбола.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>
<p>Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия владения мячом игры вратаря:</p>

<p>мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.</p>	<p>ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.</p> <p><i>Понимать</i> выполнения технических действий: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия и элементы вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий вратаря, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий футболом.</p> <p><i>Развивать</i> общефизические и специальные качества.</p> <p><i>Демонстрировать</i> общую физическую и специальную подготовку во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> познавательный интерес к освоению технических элементов вратаря.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности смелость, ловкость, мышление и внимание.</p>
<p>Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Описывать простейшие</i> тактические взаимодействия в футболе: в парах, тройках.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом (2x2, 3x3, 4x4, 5x5).</p> <p><i>Осваивать</i> смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий футбола.</p> <p><i>Развивать</i> специальные качества футболиста: <i>ориентироваться</i> на поле, быстро <i>переключаться</i> от одного действия к другому; <i>чувствовать</i> размеры и границы поля; <i>видеть</i> своих членов команды и соперников; <i>предугадывать</i> действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника.</p>

	<p><i>Проявлять</i> специальные физические качества футболиста: общую выносливость, взрывную скорость, координацию, скоростно-силовые качества.</p> <p><i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры футбол.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ футбола.</p>
Учебные игры в футбол.	<p><i>Участвовать</i> в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенном поле, по упрощенным правилам.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки выполнения технических элементов и тактических действий в учебных играх.</p> <p><i>Знать</i> правила игры в футбол.</p> <p><i>Осуществлять</i> судейство учебных игр в качестве помощника судьи (учителя).</p> <p><i>Использовать</i> футбольную терминологию, судейские жесты во время осуществления судейства учебных игр.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p><i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p><i>Получать</i> удовольствие психологическое физическое и моральное от занимаемой физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Участие в соревновательной деятельности.	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных футбольных проектов, фестивалей, конкурсов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения играть в футбол.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных</p>

	<p>требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться к регулярным занятиям физической культурой и футболом, в частности, вести здоровый образ жизни.</i></p>
<p>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</p>	
<p>Раздел. 1. Знания о футболе (5-9 класс) 10 часов (в процессе практических занятий)</p>	
<p>Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях.</p> <p>Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона.</p>	<p><i>Знать</i> общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.</p> <p><i>Знать</i> названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней.</p>
<p>Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.</p>	<p><i>Знать</i> достижения отечественных и зарубежных футболистов –победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров.</p> <p><i>Характеризовать</i> их вклад в развитие и становление современного футбола.</p> <p><i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных футболистов, Национальной сборной команды страны по футболу на международной арене.</p>
<p>Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне.</p> <p>Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и</p>	<p><i>Знать и использовать</i> официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в России, регионе для обучающихся образовательных организаций для своевременной <i>подготовки и участия</i> в соревнованиях, <i>отслеживания</i> и просмотра игр в качестве зрителя.</p> <p><i>Знать и рассказывать</i> об официальных соревнованиях по футболу, проводимых для детей и подростков на международном уровне.</p> <p><i>Знать, понимать и уметь рассказывать</i> роли и значения футбольных проектов в</p>

обучающихся.	развитии и популяризации футбола для школьников. <i>Участвовать</i> в футбольных проектах для образовательных организаций и обучающихся.
Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу	<i>Выделять</i> современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу, <i>характеризовать</i> ее функции и значимость для развития школьного футбола
Основные направления (футбольного) спортивного менеджмента и маркетинга в спорте (футболе)	<i>Понимать основные направления развития спортивного (футбольного) маркетинга, развивать</i> интерес в области спортивного футбольного маркетинга, <i>стремиться</i> к профессиональному самоопределению.
Современные правила организации и проведение соревнований по футболу.	<i>Знать и анализировать</i> современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников.
Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. <i>Знать и понимать</i> жесты судьи. <i>Уметь показывать</i> жесты судьи. <i>Владеть</i> понятийным аппаратом вида спорта «футбол». <i>Знать и понимать</i> требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. <i>Уметь</i> оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре.
Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.	<i>Знать и соблюдать</i> правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.
Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика.	<i>Знать правила</i> безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя-болельщика.
Характерные травмы	<i>Знать</i> классификацию травм, характерных

<p>футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.</p>	<p>для футболистов. <i>Знать</i> основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. <i>Выявлять</i> факторы риска и <i>предупреждать</i>, по возможности <i>нивелировать</i> травмоопасные ситуации. <i>Уметь</i> оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц).</p>
<p>Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.</p>	<p><i>Знать</i> основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. <i>Составлять</i> рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма.</p>
<p>Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.</p>	<p><i>Знать, раскрывать и анализировать</i> значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.</p>
<p>Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.</p>	<p><i>Знать, раскрывать и анализировать</i> значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.</p>
<p>Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения</p>	<p><i>Знать и соблюдать</i> основы организации здорового образа жизни средствами футбола. <i>Приобщать</i> друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. <i>Знать и раскрывать</i> методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.</p>
<p>Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.</p>	<p><i>Знать, раскрывать и анализировать</i> значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p>
<p>Методы предупреждения и</p>	<p><i>Знать</i> методы предупреждения и</p>

нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.	нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. <i>Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности.</i>
Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами.	<i>Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Использовать знания в составлении индивидуальных комплексов по общей и специальной подготовке.</i>
Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.	<i>Характеризовать и рассказывать о разных стратегиях, тактиках и стилях игры команд мирового и отечественного футбола.</i>
Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры	<i>Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре</i>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5-9 класс) 28 часов	
Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом.	<i>Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки.</i>
Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.	<i>Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими</i>
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным	<i>Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом.</i>

инвентарем и оборудованием.	<i>Знать и соблюдать</i> правила ухода за инвентарем и оборудованием. <i>Формулировать</i> необходимость ухода за спортивным инвентарем.
Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.	<i>Составлять</i> с помощью учителя план развития физических качеств (индивидуальная траектория роста). <i>Соблюдать и выполнять</i> плановые мероприятия по повышению уровня физических кондиций.
План индивидуальных занятий футболом.	<i>Проектирование</i> (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, <i>организация и проведение</i> самостоятельных занятий по индивидуальному плану, <i>выполнять</i> плановые упражнения и задания, <i>анализировать</i> достигнутые результаты.
Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	<i>Проектирование</i> (с помощью учителя), <i>организация и проведение</i> общеразвивающей и специальной разминки футболиста; <i>применять</i> во время самостоятельных занятий футболом.
Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	<i>Составлять и выполнять</i> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. <i>Проводить</i> закаливающие процедуры.
Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	<i>Организовывать и проводить</i> различные части урока в качестве помощника учителя. <i>Организовывать</i> самостоятельно и <i>принимать</i> участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола.
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	Самостоятельно <i>организовывать</i> <i>проводить</i> подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, <i>соблюдать</i> правила подвижных игр и эстафет, <i>преодолевать</i> трудности в ходе спортивной борьбы, <i>управлять</i> своими эмоциями, <i>проявлять</i> культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу.
Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. <i>Проявлять</i> физические способности (качества) при выполнении контрольно-

	<p>тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол».</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности, <i>анализировать</i> результаты, <i>сопоставлять</i> со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности.</p> <p><i>Проводить</i> тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.</p>
<p>Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.</p> <p>Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.</p>	<p><i>Заполнять</i> дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.</p> <p><i>Использовать и проводить</i> методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. <i>Объективно оценивать</i> показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.</p>
<p>Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста.</p> <p>Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.</p>	<p><i>Уметь составить и применять</i> комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста.</p> <p><i>Использовать</i> методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности со сверстниками.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс) 132 часа</p>	
<p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.</p>	<p><i>Подбирать и составлять</i>, в т.ч. с помощью учителя, комплексы общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений с футбольным мячом во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий футболом.</p>
<p>Проектирование комплексов упражнений и/или части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная)</p>	<p><i>Освоить</i> методику проектирования (с помощью учителя) отдельных комплексов упражнений и/или части занятия по футболу, подвижных игр; <i>проводить</i> под</p>

часть; групповое занятие)	руководством учителя разминку, часть занятия, групповое упражнение, <i>организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами футбола в качестве помощника учителя, в досуговой деятельности и каникулярное время.
Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	<i>Знать</i> определения технической и тактической подготовки. <i>Демонстрировать</i> в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования
Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар с полулета правой и левой ногой; удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом.	<i>Осваивать технику</i> ударов по мячу ногой различными способами. <i>Демонстрировать</i> удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу навстречу, от игрока, справа или слева; удары с полулета правой и левой ногой, различными способами, с различными направлениями, траекторией, скоростью; удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой; удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом. <i>Находить</i> ошибки в технике ударов по мячу ногой различными способами и пути их исправления. <i>Применять</i> изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.
Удары по мячу головой: удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.	<i>Осваивать и демонстрировать</i> удары по мячу головой различными способами. <i>Применять</i> необходимые способы удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. <i>Находить</i> ошибки в технике ударов по мячу головой различными способами и пути их исправления. <i>Применять</i> изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.

<p>Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы; остановка животом; головой.</p> <p>Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.</p>	<p><i>Осваивать и демонстрировать:</i></p> <p>-остановки мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы; остановка животом; головой;</p> <p>-остановки мяча изученными способами.</p> <p><i>Находить</i> ошибки в технике остановки мяча головой различными способами и пути их исправления.</p> <p><i>Применять</i> необходимые способы остановок мяча в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м); различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p>	<p><i>Выполнять</i> ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p><i>Находить</i> ошибки в технике способов ведения мяча и пути их исправления.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику способов ведения мяча во время учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.</p> <p>Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча.</p> <p>Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> различные обманные движения (финты): с внезапными остановками, выполнением обманных движений в единоборстве, выполнением показа ложного удара, ложной остановки мяча.</p> <p><i>Находить</i> ошибки в технике выполнения финтов и пути их исправления.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику финтов во время учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>

рывка.	
Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность, для остановки его стоящего и/или движущегося партнера	<i>Осваивать и демонстрировать</i> вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность. <i>Применять</i> во время занятий, учебных игр и соревнований.
<p>Технические приемы вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте; без прыжка и в прыжке; без падения. Выбивание мяча ногой: от ворот с места по катящемуся мячу на встречу и с рук; на точность. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Тактические действия вратаря: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические приемы и тактические действия вратаря. <i>Понимать</i> значение выполнения технических и тактических действий вратаря в учебной, игровой и соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> технические приемы вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча; тактические действия вратаря: выбор позиции, введение мяча в игру; выбор места в штрафной площади, руководство игрой партнеров по обороне. <i>Моделировать</i> технические приемы и тактические действия вратаря в игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий вратаря, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий футболом. <i>Развивать</i> общефизические и специальные качества. <i>Демонстрировать</i> общую физическую и специальную подготовку во время контрольно-тестовых упражнений. <i>Проявлять</i> познавательный интерес к освоению технических приемов и тактических действий вратаря. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности смелость, ловкость, мышление и внимание.</p>
<p>Тактика нападения: -Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Скоростное маневрирование: «открывание»</p>	<i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения (тактические действия в парах, в тройках, в группах, во время игр с

<p>для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля.</p> <p>-Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях.</p> <p>Комбинации: в тройках, «пропуск мяча», «пас на третьего». Стандартные положения.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.</p> <p>Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.</p> <p>-Командные действия.</p> <p>Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе.</p> <p>Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.</p>	<p>уменьшенным составом (2х2, 3х3, 4х4, 5х5)).</p> <p><i>Уметь оценивать</i> ситуации и своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча в игре.</p> <p><i>Эффективно использовать</i> изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Уметь выбирать</i> из нескольких возможных решений создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных технические приемы.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> с партнерами по команде при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом, в т.ч. на стадии развития атаки вблизи ворот соперника, при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями</p> <p><i>Знать и моделировать</i> тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий футбола.</p> <p><i>Планировать</i> тактику атаки, быстрой атаки при различных игровых ситуациях.</p> <p><i>Развивать</i> специальные качества футболиста: <i>ориентироваться</i> на поле, <i>быстро переключаться</i> от одного действия к другому; <i>чувствовать</i> размеры и границы поля; <i>видеть</i> своих членов команды и соперников; <i>предугадывать</i> действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника.</p> <p><i>Проявлять</i> специальные физические качества футболиста: общую выносливость, взрывную скорость, координацию,</p>
--	---

	<p>скоростно-силовые качества.</p> <p><i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры футбол.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ футбола.</p>
<p>Тактика защиты:</p> <p>- Индивидуальные действия.</p> <p>Оценка целесообразности той или иной позиции.</p> <p>Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.</p> <p>- Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.</p> <p>Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.</p> <p>Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Создания численного превосходства в обороне.</p> <p>- Командные действия.</p> <p>Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные действия в тактике защиты.</p> <p><i>Уметь</i> своевременно занимать наиболее выгодные позиции, <i>страховать</i> партнеров, <i>применять</i> отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, <i>взаимодействовать</i> в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.</p> <p><i>Организовывать</i> противодействия различным комбинациям, <i>создавать</i> численное превосходство в обороне.</p> <p><i>Организовывать</i> оборону по принципу персональной, зонной и комбинированной защиты.</p> <p><i>Знать и моделировать</i> тактические действия защиты в учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий футбола.</p> <p><i>Планировать</i> тактику защиты; защитных действий при различных игровых ситуациях.</p> <p><i>Развивать</i> специальные качества футболиста: <i>ориентироваться</i> на поле, <i>быстро переключаться</i> от одного действия к другому; <i>чувствовать</i> размеры и границы поля; <i>видеть</i> своих членов команды и соперников; <i>предугадывать</i> действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника.</p> <p><i>Проявлять</i> специальные физические качества футболиста: общую выносливость, взрывную скорость, координацию,</p>

<p>началу и развитию атаки. Основы организации обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против медленного нападения.</p>	<p>скоростно-силовые качества. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры футбол. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ футбола.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты специальной направленности</p>	<p>Самостоятельно <i>организовывать</i> <i>проводить</i> подвижные игры, эстафеты с элементами футбола <i>соблюдать</i> правила подвижных игр и эстафет, <i>преодолевать</i> трудности в ходе спортивной борьбы <i>управлять</i> своими эмоциями, <i>проявлять</i> культуру общения и взаимодействия в процессе, игровой и соревновательной деятельности по футболу.</p>
<p>Учебные игры в футбол.</p>	<p><i>Участвовать</i> в учебных играх по правилам. <i>Демонстрировать</i> настрой на успех и понимание сути игры. <i>Демонстрировать</i> умения и навыки выполнения технических приемов и тактических действий в учебных играх. <i>Знать и соблюдать</i> правила игры в футбол. <i>Осуществлять</i> судейство учебных игр в качестве помощника судьи (учителя). судьи, секретаря. <i>Использовать</i> футбольную терминологию, судейские жесты во время осуществления судейства учебных игр. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность. <i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, в достижении общих целей при совместной деятельности. <i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p>
<p>Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по футболу</p>	<p><i>Участвовать</i> в физкультурно-соревновательной деятельности на школьных, районных, муниципальных</p>

<p>(проект «Футбол в школе», «День массового футбола», «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу» и других соревнованиях)</p>	<p>этапах различных футбольных соревнований, проектов, фестивалей, конкурсов.</p> <p><i>Преодолевать</i> трудности в ходе спортивной борьбы; <i>проявлять</i> волю и стремление к победе;</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения играть в футбол.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и футболом, в частности, <i>вести</i> здоровый образ жизни.</p>
--	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»
НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Раздел. 1. Знания о физической культуре о футболе (10-11 класс) 6 часов
(в процессе практических занятий)

<p>Официальные органы управления футбольным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.</p>	<p><i>Знать</i> названия, структуру и функции официальных органов управления футбольным движением в Европе и мире.</p> <p><i>Анализировать</i> и аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении роли и основных функций Российского футбольного союза (РФС), ФИФА и УЕФА, их стратегических инициатив в развитии современного футбола.</p>
<p>Современные тенденции развития футбола на территории России, региона, Европы и мира.</p>	<p><i>Знать</i> современные тенденции развития футбола на территории России, региона, Европы и мира. <i>Раскрывать</i> их значение для развития футбола в направлениях «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание», «Укрепление международных связей» и т.д.</p>
<p>История отечественных и зарубежных футбольных клубов.</p>	<p><i>Знать</i> историю отечественных и зарубежных футбольных клубов.</p> <p><i>Проявлять</i> интерес к достижениям Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх.</p>

	Аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных футбольных клубов на международной арене.
Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе.	<i>Знать и разбираться</i> в основных направлениях развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе для самоопределения интересов, способностей и возможностей, включения обучающихся в систему непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта, формирования навыков конкурентоспособности при поступлении в выбранные ими образовательные организации высшего образования и профессиональные образовательные организации.
Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).	<i>Обобщать</i> знания о достижениях Национальной сборной команды страны по футболу, отечественных футбольных клубов на Чемпионатах Европы, мировых первенствах, Олимпийских играх <i>Анализировать</i> результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).
Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом.	Знать и характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом.
Влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.	<i>Знать и характеризовать</i> влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.
Психологическая подготовка футболистов	<i>Характеризовать</i> содержание и значение психологической подготовке футболистов. <i>Называть</i> основные направления, понятия, определения психологической подготовки. <i>Знать и уметь использовать</i> принципы психологической подготовки к соревнованиям; <i>демонстрировать</i> настрой

	на игру; <i>применять</i> знания во время игровой соревновательной деятельности
Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу. Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения.	<i>Соблюдать</i> правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу. <i>Называть</i> средства профилактики спортивного травматизма, <i>знать</i> причины возникновения травм и методы их устранения.
Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального вездомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.	<i>Знать, понимать и рассказывать</i> о вреде пагубных привычек – курении, алкоголизме, наркотических и психотропных средствах. <i>Различать</i> признаки асоциального поведения и <i>приостанавливать, предупреждать</i> различные проявления отклоняющегося деструктивного поведения среди своих сверстников. <i>Знать</i> понятие «допинг» и «антидопинг». <i>Формировать</i> навыки антидопингового поведения.
Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по футболу в качестве зрителя, болельщика (фаната).	<i>Соблюдать</i> <i>правила</i> безопасного, правомерного поведения во время различного ранга по футболу в качестве зрителя, болельщика («фаната»).
Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки футболистов в формировании и совершенствовании технического мастерства.	<i>Понимать и называть</i> взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки футболистов в формировании и совершенствовании технического мастерства.
Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).	<i>Знать и давать</i> определения основам гигиены. <i>Составлять и соблюдать</i> режим дня. <i>Понимать</i> роль соблюдения режима дня в развитии организма, его общего физического и психологического состояния здоровья.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (10-11 класс) 12 часов	
Планирование самостоятельной	Самостоятельное <i>составлять</i>

<p>футбольной тренировки. Организация и проведение самостоятельных занятий по футболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.</p>	<p>индивидуальные планы занятий (тренировок) для повышения уровня физических кондиций и технического мастерства. <i>Организовывать</i> и <i>проводить</i> самостоятельные занятия на развитие специальных физических качеств футболиста (скорости, силы, скоростно-силовой подготовки, общей выносливости). <i>Подбирать</i> подготовительные и специальных упражнения для качественного выполнения техники двигательных действий. <i>Применять</i> правила безопасности во время самостоятельных занятий футболом.</p>
<p>Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по целевой направленности и воздействию на организм. <i>Составлять</i> комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. <i>Выполнять</i> самостоятельно комплексы во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий футболом. <i>Включать</i> и <i>проводить</i> отдельные комплексы, в соответствии с их воздействием, в разминку, различные части занятия. <i>Владеть</i> навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности используя средства футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стартовой скорости; • скоростной выносливости; • общей выносливости; • скоростно-силовых качеств; • координации движений 	<p><i>Составлять</i> комплексы специальных (футбольных) упражнений, направленных на развитие стартовой скорости; скоростной выносливости; общей выносливости; скоростно-силовых качеств; координации движений; <i>выполнять</i> их в образовательной и досуговой деятельности, <i>использовать</i> комплексы, как средства развития специальных физических качеств во время самостоятельных занятий футболом и физическими упражнениями.</p>
<p>Самоконтроль и его роль в</p>	<p><i>Раскрывать</i> роль самоконтроля в</p>

<p>образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.</p>	<p>образовательной и тренировочной деятельности. <i>Выявлять</i> объективные и субъективные признаки утомления. <i>Знать</i> средства, методы и роль проведения самоконтроля во время образовательной и тренировочной деятельности. <i>Принимать</i> меры по профилактике утомления во время занятий футболом. <i>Определять</i> функциональное состояние организма под воздействием средств физической культуры, футбола (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, опорно-двигательную и сенсорная системы). <i>Применять</i> способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. <i>Подбирать</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>
<p>Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) как средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Знать и применять</i> средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p>	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста, контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. <i>Сравнивать</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся <i>Проводить</i> тестирование уровня физической подготовленности футболистов, уровня общей и специальной физической подготовки. <i>Характеризовать</i> основные показателями развития физических качеств и состояния здоровья. <i>Выявлять</i> особенности в приросте показателей физической подготовленности в</p>

	течение учебного года, <i>сравнивать</i> их с возрастными стандартами физической подготовленности.
Системы (технологии) проведения соревнований по футболу.	<i>Различать</i> системы проведения соревнований по футболу, <i>выделять</i> особенности организации и применения различных систем; <i>использовать</i> во время судейства (с помощью учителя) товарищеских игр в классе в школе, с младшими школьниками и/или одноклассниками.
Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.	<i>Формировать</i> умения дипломатично и аргументировано <i>разрешать</i> спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <i>Знать и уметь использовать</i> технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении приемов игры футбол, <i>находить</i> способы устранения ошибок. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>применять</i> меры по не повторению ошибок. <i>Понимать</i> составляющие успеха и неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. <i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственной игры и игры команды соперников. <i>Выделять</i> слабые и сильные стороны игры, <i>делать</i> выводы.
Технические требования к инвентарю и оборудованию для игры в футбол.	<i>Понимать</i> последствия использования, не сертифицированного инвентаря и оборудования в образовательной, тренировочной и досуговой деятельности. <i>Оказывать помощь</i> учителю к подготовке места для проведения учебных занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для самостоятельных занятий футболом, досуговой деятельности с элементами футбола.

Раздел 3. Физическое совершенствование» (10-11 класс) 50 часа

<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения и <i>демонстрировать</i> правильную технику выполнения упражнения для развития физических качеств.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений.</p> <p><i>Определять</i> эффективность подобранных упражнений.</p>
<p>Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий футболиста.</p>	<p><i>Формулировать</i> классификацию техники и тактики игры в футбол.</p> <p><i>Знать и различать</i> технические приемы и тактические действия подготовки футболиста.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы и тактические действия в игре и игровых заданиях.</p> <p><i>Владеть</i> методикой выполнения технических приемов и тактических действий футбола.</p> <p><i>Демонстрировать</i> комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий футболиста.</p> <p><i>Оценивать</i> технику осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям. <i>Выявлять</i> ошибки в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий футболиста.</p>
<p>Технические приемы и тактические действия в футболе, изученные на уровне основного общего образования.</p>	<p><i>Знать</i> определения технической и тактической подготовки.</p> <p><i>Демонстрировать</i> в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия в футболе, изученные на уровне основного общего образования.</p>
<p>Удары по мячу ногами. Удары на точность, силу, даль-</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения ударов по мячу ногой в движении раз-</p>

<p>ность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.</p> <p>Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.</p> <p>Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру).</p>	<p>личными способами, на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; <i>показывать</i> точность ударов в ворота, двигающемуся партнеру.</p> <p><i>Уметь</i> соразмерять силу удара, <i>придавать</i> мячу различную траекторию полета.</p> <p><i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки в технике ударов по мячу ногой.</p> <p><i>Подбирать</i> упражнения для совершенствования техники ударов по мячу.</p> <p><i>Применять</i> изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p>
<p>Удары по мячу головой.</p> <p>Удар серединой и боковой частью лба без прыжка. Удар головой на точность (в определенную цель на поле - в ворота, партнеру), силу, дальность.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения ударов по мячу серединой лба по мячу на месте; в определенную цель на поле - в ворота, партнеру; на различные расстояния.</p> <p><i>Уметь оценивать</i> тактическую обстановку перед выполнением удара. <i>Акцентировать</i> внимание на точность.</p> <p><i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки в технике ударов по мячу головой.</p> <p><i>Применять</i> изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p>
<p>Остановки мяча.</p> <p>Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения остановки мяча различными способами, <i>выполняя</i> приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, <i>приводя</i> мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p><i>Подбирать</i> упражнения для совершенствования техники остановок мяча.</p> <p><i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки в технике остановок мяча.</p> <p><i>Демонстрировать</i> необходимые способы остановок мяча в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику ведение мяча различными способами. <i>Использовать</i> различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом, <i>применяя</i> финты. <i>Уметь контролировать</i> мяч и <i>наблюдать</i> за изменяющейся</p>

игровой обстановкой.	игровой обстановкой. <i>Подбирать</i> упражнения для совершенствования техники ведения мяча. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки в технике ведения мяча. <i>Демонстрировать</i> необходимые способы ведения мяча в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
Обманные движения. Финты: «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.	<i>Демонстрировать</i> различные обманные движения (финты) с учетом игрового места в составе команды. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении обманных движений. <i>Совершенствовать</i> «коронные» финты (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.
Отбор мяча изученными приемами, в т.ч. с использованием толчка плечом. <i>применять</i> технику владения отбором мяча во время учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности.	<i>Демонстрировать</i> отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. <i>Уметь определять (предугадывать)</i> замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении отбора мяча. <i>Применять</i> технику владения отбором мяча во время учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности.
Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.	<i>Демонстрировать</i> вбрасывание мяча всеми изученными способами на дальность и точность. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении вбрасывания мяча. <i>Применять</i> технику вбрасывания мяча во время учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности.
Технические приемы вратаря. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника.	<i>Знать</i> и <i>демонстрировать</i> технические приемы и тактические действия вратаря. <i>Демонстрировать</i> вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность; ловлю, отбивание, переводы мяча в падении и без. <i>Применять</i> технику полевого игрока для обороны ворот.

<p>Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.</p> <p>Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот.</p> <p>Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.</p> <p>Тактические действия вратаря.</p> <p>Ввод мяча в игру, начало организации атаки. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> ловлю, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.</p> <p><i>Подбирать</i> упражнения для совершенствования технических приемов вратаря.</p> <p><i>Моделировать</i> технические приемы и тактические действия вратаря в игровой деятельности: <i>определять</i> момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; <i>определять</i> направления возможного удара, <i>занимая</i> в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать с полевыми игроками. <i>Уметь</i> правильно ввести мяч в игру, <i>организовать</i> атаку, <i>руководить</i> игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий вратаря, <i>уметь</i> анализировать причины их возникновения, <i>исправлять</i> их.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной, игровой и соревновательной деятельности смелость, ловкость, мышление и внимание.</p>
<p>Тактика нападения.</p> <p>- Индивидуальные действия.</p> <p>Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах; ведение мяча и применение обводки соперника.</p> <p>- Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия с партнерами</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения.</p> <p><i>Уметь оценивать и делать</i> выбор из нескольких возможных решений определенной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических и тактических приемов.</p> <p><i>Анализировать</i> и <i>демонстрировать</i> целесообразность выполнения ведение мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника.</p> <p><i>Правильно взаимодействовать</i> в ситуациях:</p>

<p>при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки, созданием численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.</p> <p>- Командные действия. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.</p>	<p>на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника; внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам; с учетом амплуа полевых игроков. <i>Моделировать и демонстрировать</i> тактические действия нападения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Тактика защиты:</p> <p>- Индивидуальные действия. Технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>- Групповые действия. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений. Действия и взаимостраховка при атаке численно превосходящего соперника.</p> <p>- Командные действия. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные действия в тактике защиты.</p> <p><i>Уметь эффективно использовать</i> изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации; с учетом игровых амплуа в команде.</p> <p><i>Уметь слаженно действовать и страховать партнеров</i> при организации обороны по принципу персональной, зонной и комбинированной защиты. <i>Моделировать и демонстрировать</i> тактические действия защиты в учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>

<p>командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.</p>	
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Принимать участие</i> в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях.</p> <p><i>Демонстрировать</i> техническую и тактическую подготовку. <i>Проявлять</i> в учебной и соревновательной деятельности положительные качества личности человека (волю, смелость, честность, сознательность, выдержку, решительность, настойчивость, этические нормы поведения).</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><i>Осуществлять</i> судейство школьных соревнований в качестве судьи, секретаря.</p> <p><i>Использовать</i> футбольную терминологию, судейские жесты во время осуществления судейства соревнований.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, команде, соперникам.</p> <p><i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

IV. Материально-технического обеспечение модуля «Футбол»

Требования к помещению мини-футбольное поле, открытая спортивная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров.

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 футбола и мини-футбола(комплект)	Д
2.	ворота складные малые для подвижных игр 1,2 x 0,8 м, (комплект)	Д
3.	табло игровое (электронное/перекидное)	Д
4.	насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	манишки двухцветные	К
6.	сетка для хранения мячей	Д
7.	конус игровой	П
8.	комплект фишек (трех разных контрастных цветов)	К
9.	мячи футбольные № 4, 5	К
10.	мячи баскетбольные №5	Ф
11.	мячи волейбольные	Ф
12.	скакалки	К
13.	стойки для обводки	П
14.	обручи	Ф
15.	рулетка 3мм.	Д
16.	секундомер	Д
17.	свисток	Д
18.	карточки для судейства,	Д
19.	планшет магнитный	Д
20.	доска мини с разметкой поля	Д

Примерная схема построения урока по модулю «Футбол»

*1-й вид комплексного урока, решающего задачи:
физической, технической и тактической подготовки*

Подготовительная часть – до 8 мин.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть – до 32 мин.

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на формирование навыков выполнять технические приемы.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть – до 5 мин.

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

*2-й вид комплексного урока, решающего задачи:
физической и технической подготовки*

Подготовительная часть до 10 мин

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть до 27 мин

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть до 8 мин

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

*3-й вид комплексного урока, решающего задачи:
технической и тактической подготовки*

Подготовительная часть - до 10 мин.

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть - до 30 мин.

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней

игре.

Заключительная часть - до 5 мин.

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Методика оценивания обучающихся

Предметом проверки и оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура» учебному модулю «Футбол» являются знания, умения и навыки обучающихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, количество раз) и выполнение домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объеме требований Модуля для данного класса, знание терминологии, правил игр, соревнований, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки свои и одноклассника и т.д.

Оценивание знаний по физической культуре (Таблица 1) производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы.

Таблица 1

Критерии оценивания обучающихся в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
1	Нет ответа или отказ от ответа

Оценивание освоения обучающимися содержания раздела «Способы физкультурной деятельности» (Таблица 2) производится на основе выявления компетенций включающих: приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; выполнение закаливающих процедур; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки; опыт мониторинга своего физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и т.д. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Критерии оценивания обучающихся
в осуществлении способов физкультурной деятельности

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	- обучающийся умеет: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги
Хорошо/	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»
1	- обучающийся не владеет и не мотивирован в осуществлении физкультурной деятельности

В разделе «Физическое совершенствование» (Таблица 3) оценивание двигательных умений и навыков производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий, упражнений с эталонной.

Оценивание освоения обучающимися содержания раздела «Физическое совершенствование» производится на основе: умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладения основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

выполнения упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Таблица 3

Критерии оценивания обучающихся в области физического совершенствования

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков
Отлично/5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать ее в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат
Хорошо/4	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях
Неудовлетворительно/2	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебного Модуля для данного класса.
3. Выявление степени освоения обучающимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.
4. Характер ошибок определяется на единой основе.

Грубой ошибкой считается: искажения основы техники двигательного действия.

К *значительной ошибке* относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения).

Незначительной ошибкой считается – лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

5. Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.
6. Проверяется понимание обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определенных физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определенный период времени.

Оценивание успеваемости обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Контрольно-тестовые упражнения

Шкала оценки уровня физической подготовленности по учебному модулю «Футбол»

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	Юн	дев
7	Высокий	6.3	6.7	6	5	130	120
	Средний	6.4	6.8	5	4	128	115
	Ниже среднего	6.5	7.2	4	3	126	110
	Низкий	7.0	7.6	3	2	115	95
8	Высокий	6.2	6.8	8	8	142	128
	Средний	6.3	7.0	7	6	138	124
	Ниже среднего	6.4	7.1	6	5	135	122
	Низкий	6.8	7.3	4	3	120	118
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Ниже среднего	6.3	7.0	7	6	148	128
	Низкий	6.6	7.2	5	4	135	120
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Ниже среднего	6.2	6.9	8	9	156	132
	Низкий	6.4	7.1	6	6	143	125
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Ниже среднего	6.1	6.7	10	10	162	143
	Низкий	6.3	6.9	8	8	158	138
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Ниже среднего	6.0	6.5	13	11	168	152
	Низкий	6.2	6.7	10	9	160	148
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	185	175
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Ниже среднего	5.9	6.3	16	13	170	160
	Низкий	6.1	6.5	14	11	165	155
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	182
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Ниже среднего	5.8	6.1	20	15	175	172
	Низкий	6.0	6.3	18	13	170	165
15	Высокий	5.5	5.7	25	22	205	190
	Средний	5.6	5.8	23	20	195	185
	Ниже среднего	5.7	5.9	22	18	186	176
	Низкий	5.9	6.1	20	16	178	170
16	Высокий	5.4	5.6	27	25	210	192
	Средний	5.5	5.7	25	22	202	186
	Ниже среднего	5.6	5.8	24	20	196	182
	Низкий	5.8	6.0	22	18	185	175
17	Высокий	5.3	5.5	29	26	220	202
	Средний	5.4	5.6	27	24	208	196
	Ниже среднего	5.5	5.7	25	22	200	185
	Низкий	5.7	5.9	23	20	185	178
18	Высокий	5.1	5.4	30	28	232	215
	Средний	5.3	5.5	28	26	218	208
	Ниже среднего	5.4	5.6	26	24	210	195
	Низкий	5.6	5.8	24	22	190	183
возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3x10м		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	9.0	9.2	180	165	80	85
	Средний	9.1	9.3	170	155	75	80

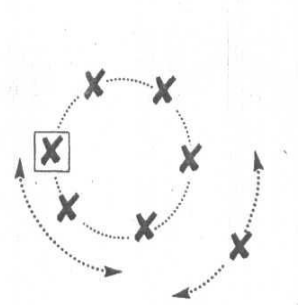
	<i>Ниже среднего</i>	9.2	9.4	165	140	70	75
	<i>Низкий</i>	8.8	9.7	140	110	65	70
8	<i>Высокий</i>	8.9	9.1	190	180	90	95
	<i>Средний</i>	9.0	9.2	175	160	85	90
	<i>Ниже среднего</i>	9.1	9.3	160	145	75	85
	<i>Низкий</i>	9.2	9.5	150	130	70	75
9	<i>Высокий</i>	8.8	9.0	200	190	100	103
	<i>Средний</i>	8.9	9.1	185	175	95	97
	<i>Ниже среднего</i>	9.0	9.2	165	155	90	92
	<i>Низкий</i>	9.1	9.3	155	140	85	87
10	<i>Высокий</i>	8.7	8.9	220	205	110	110
	<i>Средний</i>	8.8	9.0	200	185	105	105
	<i>Ниже среднего</i>	8.9	9.1	185	170	90	95
	<i>Низкий</i>	9.0	9.2	170	145	80	90
11	<i>Высокий</i>	8.6	8.8	230	220	115	117
	<i>Средний</i>	8.7	8.9	215	205	110	102
	<i>Ниже среднего</i>	8.8	9.0	200	185	100	100
	<i>Низкий</i>	8.9	9.1	175	170	90	95
12	<i>Высокий</i>	8.5	8.7	240	230	120	123
	<i>Средний</i>	8.6	8.8	220	215	115	118
	<i>Ниже среднего</i>	8.7	8.9	195	190	110	115
	<i>Низкий</i>	8.8	9.0	180	175	100	105
13	<i>Высокий</i>	8.4	8.6	250	240	125	127
	<i>Средний</i>	8.5	8.7	235	220	120	125
	<i>Ниже среднего</i>	8.6	8.8	210	200	115	120
	<i>Низкий</i>	8.7	8.9	190	180	100	115
14	<i>Высокий</i>	8.3	8.5	265	250	127	130
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	250	235	125	128
	<i>Ниже среднего</i>	8.5	8.7	235	225	115	125
	<i>Низкий</i>	8.6	8.8	200	200	105	120
15	<i>Высокий</i>	8.2	8.4	290	265	130	132
	<i>Средний</i>	8.3	8.5	275	250	126	128
	<i>Ниже среднего</i>	8.4	8.6	255	230	115	125
	<i>Низкий</i>	8.5	8.7	220	210	110	121
16	<i>Высокий</i>	8.1	8.3	330	280	132	135
	<i>Средний</i>	8.2	8.4	300	260	130	132
	<i>Ниже среднего</i>	8.3	8.5	275	240	125	128
	<i>Низкий</i>	8.4	8.6	250	220	115	122
17	<i>Высокий</i>	8.0	8.2	380	315	135	137
	<i>Средний</i>	8.1	8.3	350	290	132	135
	<i>Ниже среднего</i>	8.2	8.4	300	265	128	130
	<i>Низкий</i>	8.3	8.5	275	230	125	126
18	<i>Высокий</i>	7.9	8.1	440	350	140	145
	<i>Средний</i>	8.0	8.2	400	320	137	140
	<i>Ниже среднего</i>	8.1	8.3	360	290	128	137
	<i>Низкий</i>	8.2	8.4	320	250	122	130
возраст	уровень	ТТ					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7м		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м, (7м).	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	4	3	10.1	10.3	3	3
	<i>Средний</i>	3	2	10.2	10.4	2	2
	<i>Ниже среднего</i>	2	1	10.3	10.5	1	1
	<i>Низкий</i>	1	0	10.6	11.0	0	0
8	<i>Высокий</i>	7	4	10.0	10.2	3	3
	<i>Средний</i>	5	3	10.1	10.3	2	2
	<i>Ниже среднего</i>	3	2	10.2	10.4	1	1
	<i>Низкий</i>	2	1	10.4	10.5	0	0
9	<i>Высокий</i>	9	5	9.9	10.1	4	4
	<i>Средний</i>	7	4	10.0	10.2	3	3
	<i>Ниже среднего</i>	5	3	10.1	10.3	2	2
	<i>Низкий</i>	3	2	10.2	10.4	1	1
10	<i>Высокий</i>	11	6	9.8	10.0	5	5
	<i>Средний</i>	9	4	9.9	10.1	4	4
	<i>Ниже среднего</i>	7	3	10.0	10.2	3	3
	<i>Низкий</i>	5	2	10.1	10.3	2	1
11	<i>Высокий</i>	12	7	9.7	9.9	6	6

	<i>Средний</i>	11	6	9.8	10.0	5	5
	<i>Ниже среднего</i>	9	5	9.9	10.1	4	4
	<i>Низкий</i>	7	4	10.1	10.2	3	3
12	<i>Высокий</i>	13	8	9.6	9.8	7	7
	<i>Средний</i>	12	7	9.7	9.9	6	6
	<i>Ниже среднего</i>	11	6	9.8	10.0	5	5
	<i>Низкий</i>	9	5	10.0	10.1	4	4
13	<i>Высокий</i>	14	9	9.5	9.7	8	8
	<i>Средний</i>	13	8	9.6	9.8	7	7
	<i>Ниже среднего</i>	12	7	9.7	9.9	6	6
	<i>Низкий</i>	11	6	9.9	10.0	5	5
14	<i>Высокий</i>	15	10	9.4	9.6	8	8
	<i>Средний</i>	14	9	9.5	9.7	7	7
	<i>Ниже среднего</i>	13	8	9.6	9.8	6	6
	<i>Низкий</i>	11	7	9.8	9.9	5	5
15	<i>Высокий</i>	16	11	9.3	9.5	9	9
	<i>Средний</i>	15	10	9.4	9.6	8	8
	<i>Ниже среднего</i>	14	9	9.5	9.7	7	7
	<i>Низкий</i>	13	6	9.7	9.9	6	6
16	<i>Высокий</i>	17	12	9.2	9.4	9	9
	<i>Средний</i>	16	11	9.3	9.5	8	8
	<i>Ниже среднего</i>	15	10	9.4	9.6	7	7
	<i>Низкий</i>	14	7	9.6	9.8	6	6
17	<i>Высокий</i>	18	13	9.1	9.3	10	10
	<i>Средний</i>	17	12	9.2	9.4	9	9
	<i>Ниже среднего</i>	16	11	9.3	9.5	8	8
	<i>Низкий</i>	15	9	9.5	9.7	7	7
18	<i>Высокий</i>	19	14	9.0	9.2	10	10
	<i>Средний</i>	18	13	9.1	9.3	9	9
	<i>Ниже среднего</i>	17	12	9.2	9.4	8	8
	<i>Низкий</i>	16	10	9.4	9.6	7	7

Подвижные игры специальной направленности.

«Финты корпусом»

Содержание и организация. От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Учитель дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

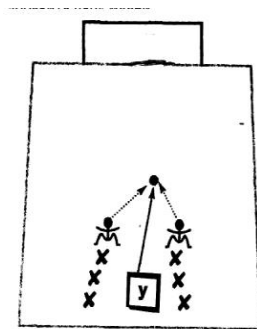


Инвентарь. На площадке размечается круг. Одна жилетка.
Рекомендации. Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

«Реакция и быстрота движения»

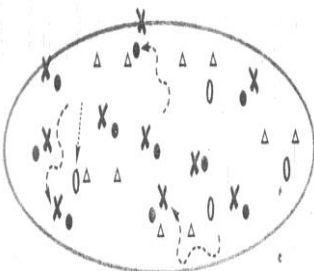
Задача. Воспитание быстроты реакции.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д. **Инвентарь.** Запас мячей. **Рекомендации.** Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.



Задача. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

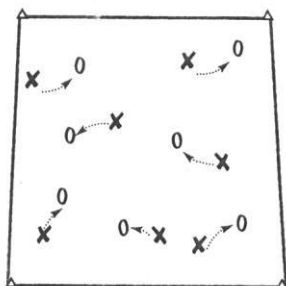
Организация и содержание. В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.



Инвентарь. 10-14 мячей, 10-12стоек, 3-4 жилета.

Рекомендации. По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

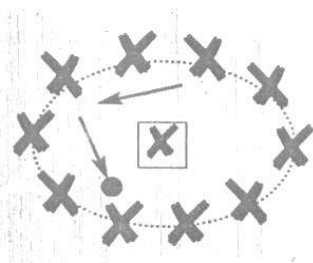
«Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости»



Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Учитель через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.

Инвентарь. Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов. **Рекомендации.** После определенного количества повторений учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

«Короткие передачи»

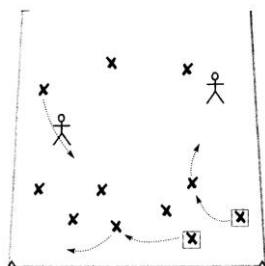


Организация и содержание. Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.

Инвентарь. Один мяч, одна жилетка.

Рекомендации. Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

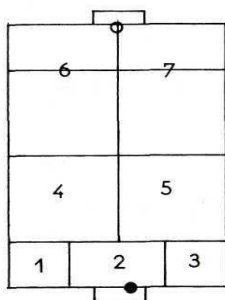
«Смена направления и скорости движения»



Организация и содержание. Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.

Инвентарь. Четыре стойки, один комплект цветных

жилеток. **Рекомендации.** Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.



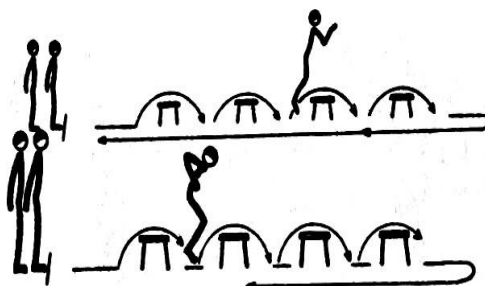
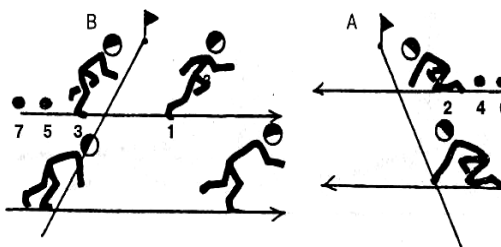
«Основы зонной обороны».

Организация и содержание. Разделить площадку на 7 зон. Играет команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам. Каждый игрок осуществляет защиту одной из зон, используя ту или иную технику. В зонах 1,2,3- необходима очень плотная опека нападающих, так как эти зоны близки к воротам.

В зонах 4, 5 - необходима опека-контроль, так как в этих зонах определяется дальнейшее развитие игры. В зонах 6, 7 - необходимо препятствовать перемещению соперников в зоны 4 и 5, чтобы они не могли прийти на помощь игрокам тех зон в случае численного преимущества соперника.

Инвентарь. 1 мяч, майки разного цвета, вешки.

Эстафеты



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

ИОТ № _____ 20__ г.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут возникнуть факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на месте проведения уроков;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы и защитных приспособлений (щитки, бутсы и т.д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки;

для предупреждения травматизма необходимо использовать средства защиты, учителю соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

1.3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах(футбольное поле, открытая спортивная площадка, спортивный зал – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных факторов.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь на нескользкой подошве.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на футбольном поле, открытой спортивной площадке посторонних предметов, наличие ям, луж и т.д.

- 2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебной деятельности.
- 2.4. Провести разминку всех групп мышц.
- 2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.
- 2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- 2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий на футбольном поле, открытой спортивной площадке не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. За воротами в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде учителя.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, гендерным особенностям обучающихся.
- 3.7. Необходимо при формировании команд для учебных игр, учитывать уровни подготовленности каждого игрока. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10⁰С одевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебной и игровой деятельности использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости вызвать карету скорой помощи.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, дождь и т.п.), занятия на футбольном поле, открытой площадке прекратить, а обучающихся завести в помещение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.
- 5.6. О всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить учителю, дежурному администратору.

Футбольный словарь основных терминов.

Автогол – мяч, забитый/перенаправленный игроком в ворота собственной команды.

Атака – последовательные игровые действия команды с целью забить гол в ворота соперника.

Бомбардир – результативный нападающий игрок.

Бутса – обувь для игры в футбол с шипами на подошве.

Быстрый гол – гол, забитый в первые минуты матча.

Ведение мяча – перемещение игрока с мячом, дриблинг.

Ворота – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух стоек и перекладины, располагающаяся по центру линии ворот на каждой половине поля, в которую команда стремится забить мяч.

Вбрасывание мяча – способ возобновления игры, выполняемый игроком с места у боковой линии, где мяч покинул поле от игрока противоположной команды.

Вратарь - игрок, имеющий право играть в мяч руками в пределах штрафной площади своей команды, отличающийся также от других игроков цветом формы; голкипер.

Гетры – часть обязательной экипировки игроков, закрывающая ногу от щиколотки до колена.

Гол – мяч, забитый в ворота команды, при условии, что перед этим мяч был в игре и не были нарушены Правила. Взятие ворот соперника.

Голевая передача (голевой пас) - пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

Дивизион – соревнования для команд, допущенных к участию по спортивному принципу.

Дисквалификация - лишение футболиста или команды права принимать участие в играх на определенный срок.

Дополнительное время - часть матча, состоящая из двух равных таймов не более 15 минут каждый, играемых после окончания двух таймов основного времени.

Жеребьевка - определение порядка выступления футбольных команд в соревновании; способ определения судьей команды, имеющей право на начальный удар; способ определения судьей ворот, в которые будут выполняться удары с 11-метровой отметки для определения победителя матча.

Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него пас.

Защитник — игрок линии защиты.

Искусственный офсайд — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

Капитан - игрок команды, носящий на рукаве повязку, который должен играть важную роль, помогая обеспечить уважение Правил и судейских решений, и который несет полную ответственность перед игрой посредством уважения судей и их решений. Капитан не имеет особого статуса и привилегий, однако он несет ответственность за поведение своей команды.

Короткая передача - пас игрока своему партнеру на расстояние до 15 метров.

Ложный маневр - обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

Нападающий - игрок линии атаки (форвард).

Ничья - результат матча, при котором обе команды не забили голов или забили одинаковое количество.

Оборона - командные действия игроков с целью недопущения попадания мяча в собственные ворота.

Основное время - два равных тайма по 45 минут каждый (время которых может быть сокращено при наличии договоренности между командами и судьей и соответствии регламенту соревнований).

Отбор мяча - игровое действие в борьбе за мяч с соперником, в результате которого владение мячом переходит к игроку противоположной команды.

Офсайд - положение «вне игры».

Пас - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

Пенальти - удар с 11-метровой отметки, способ возобновления игры, когда наказываемое штрафным ударом нарушение совершено в штрафной площади обороняющейся команды; выполняется с 11-метровой отметки с соблюдением определенных условий процедуры выполнения.

Переключина - часть каркаса ворот, соединяющая между собой верхние точки двух стоек ворот.

Перерыв - промежуток времени между таймами матча.

Перехват - игровое действие футболиста команды соперника, в результате которого мяч, направленный игроком противоположной команды своему партнеру, оказывается у этого игрока соперника.

Площадь ворот (вратарская площадь) - ограниченная область вокруг ворот, расположенная внутри штрафной площади. Из нее выполняется удар от ворот.

Предупреждение - дисциплинарная санкция, применяемая судьей по отношению к игрокам и официальным лицам команды за различные нарушения Правил; обозначается показом желтой карточки

Разбор игры - обсуждение того, как проходила встреча с соперником.

Свободный удар – разновидность штрафного удара, при котором прямое попадание мяча в ворота без касания другого игрока не засчитывается голом.

Стандартные положения - способы возобновления игры командой: начальный удар, вбрасывание, удар от ворот, угловой удар, штрафной, свободный, 11-метровый удар.

Створ ворот - область пространства, ограниченная поверхностью земли, стойками и переключиной ворот.

Стенка - расположение игроков одной команды в ряд вплотную друг к другу с целью защиты своих ворот при некоторых стандартных положениях; расстояние от мяча до «стенки» составляет 9.15 м.

Судья - арбитр, рефери.

Технический прием – средство ведения игры.

УЕФА – Союз европейский футбольных ассоциаций (Union of European Football Associations).

Финт - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

ФИФА (FIFA) - руководящая организация, отвечающая за футбол во всем мире (сокращение от Fédération Internationale de Football Association – Международная Федерация Футбольных Ассоциаций).

Фол - нарушение Правил игры.

Футбол (англ. «foot» - нога, «ball» - мяч) - вид спорта; командная игра, в которой игроки стремятся ударами ноги забить мяч в ворота соперника.

Центральный круг (центр поля) — часть разметки футбольного поля в виде окружности радиусом 9.15 м вокруг центральной отметки поля.

Штанга (стойка ворот) - часть каркаса ворот, расположенная перпендикулярно поверхности поля; в верхней своей точке соединяется с перекладиной.

Штрафная площадь – ограниченная область, в пределах которой вратарь имеет право играть руками.

Штрафной удар - способ возобновления игры после определенного перечня нарушений Правил, с которого гол может быть забит ударом ноги по мячу напрямую в ворота соперника без касания другого игрока.

Эмблема - условное изображение, знак футбольного клуба, спортивной организации и пр.