

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение  
классных руководителей

Руководитель

Матвиенкова А.Н.

Протокол №1 от 27.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР

Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея  
Платонова В.Н.

Приказ № 61/7 о/д от  
30.08.2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. Модуль «Футбол в школе»

для 5-9 классов

основного общего образования

Псков 2024

## Пояснительная записка

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 подготовке 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 потребностями 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.

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.

## I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

25.09.24 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

## **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 приобретает, 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.

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 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

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-соревновательной 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 соревновательной 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 закаляющих 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

25.09.24 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

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 ведомого (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.

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие 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), корригирующей 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ .

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

### Распределение учебного материала в течение года для 5 класса.

Разделы, темы и виды деятельности	Номера уроков с начала года																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
<b>Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1)</b>																																						
Правила безопасного поведения во время занятий футболом	+																																					
Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем		+											+																									
Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека								+																			+											
Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона									+								+																					
Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты,									+																													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7













в один»																																														
Игровое упражнение 1x1 с завершением											+		+									+																								
Игровое упражнение 2x1 + вратарь (с разными заданиями)														+					+																											
Игра 3x3 + вратари или 3x3 без вратарей (в зависимости от размера с/зала и наличия мини-футбольных ворот)												+		+																				+		+										
Игра 4x4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	+	+	+	+	+	+	+	+		+																											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Распределение учебного материала в течение года для 6 класса.

Разделы, темы и виды деятельности	Номера уроков с начала года																																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34											
<b>Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1)</b>																																													
Правила безопасного поведения во время занятий футболом	+																																												
Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу (Модуль)					+																																								
Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады (Модуль)							+															+																							
Правила ухода за инвентарем, спортивным					+																																								

документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ",** Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7





(Модуль)																																																						
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>																																																						
Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом (Модуль)																																																						
Комплекс беговых упражнений и способы передвижения																																																						
Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты																																																						
Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль)																																																						
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения), финтов, отбора мяча																																																						
Подвижная игра «Четыре конуса» (улица)																																																						
Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата» (улица)																																																						
Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев»																																																						
Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»																																																						
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передачи и остановки/приема мяча																																																						
Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34																				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7



Игра 4x4 или 5x5 + вратари (в мини-футбольные ворота)	+	+	+	+	+	+	+	+																																																								+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---

**Распределение учебного материала в течение года для 7 класса.**

Разделы, темы и виды деятельности	Номера уроков с начала года																																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34											
<b>Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1)</b>																																													
Правила безопасного поведения во время занятий футболом	+																																												
Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. (Модуль)						+											+																												
Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем (Модуль)																																													
Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий (Модуль)																																													
Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального введомого (отклоняющегося) поведения (Модуль)																																													



за спортивным инвентарем и оборудованием (Модуль)																																									
План индивидуальных занятий футболом (Модуль)								+					+						+		+														+				+		
Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста (Модуль)		+																																							
Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений (Модуль)													+																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34							
Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками) (Модуль)													+							+							+														
Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола (Модуль)		+												+														+													
Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол» (Модуль)																																									
Дневник самонаблюдения за показателями																																									

Документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03 Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7 (MSK)



физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья (Модуль)																																				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>																																				
Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом (Модуль)																																				
Комплекс беговых упражнений и способы передвижения																																				
Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты																																				
Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль)																																				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34											
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения), финтов, отбора мяча																																													
Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица)		+				+																												+	+										
Подвижная игра «Мосты» (улица)			+				+	+																				+	+								+								
Подвижная игра «Зеркало»										+		+		+		+				+		+		+		+																			
Подвижная игра «Пройти через линию»											+		+		+		+		+					+		+																			
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передач и остановки/приема мяча																																													
Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед	+									+			+	+		+	+			+	+					+																			
Передачи мяча в тройках через центр											+			+	+			+	+								+	+																	
Передачи мяча в треугольнике			+	+																																		+							
Короткие передачи в движении (в квадрате)				+	+			+	+																									+				+							
«1х1 прием мяча с уходом в сторону»												+			+	+					+	+	+					+									+								
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 3 – Техника удара по мячу (ногой)																																													
Ведение мяча с ударом по воротам	+																																												
Отработка ударов по воротам			+		+																																								
Передачи в парах и удар по воротам				+		+	+																																						
«2 х вратарь с ударом по воротам»								+	+																																				
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника комбинаций (ведение+финт+удар/передача мяча)																																													
Обводка стоек, комбинация «стенка» и удар по воротам																																						+	+					+	+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

25.09.24 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7



оборудованием, футбольным полем																																			
Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий						+																													
Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов				+					+												+														
Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма						+															+														
Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств																	+						+												
Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального введомого (отклоняющегося) поведения																				+															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Влияние занятий футболом на формирование																																			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03 (MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7



и сопоставление их со среднестатистическими данными																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34						
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием		+																																						
Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности												+				+					+						+													
План индивидуальных занятий футболом							+						+				+					+					+						+							
Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста																																								
Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры																																								
Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности						+																																		+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ",** Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

со средствами футбола (игры со сверстниками)																																								
Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола	+						+																					+												
Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»						+				+				+								+						+					+					+		
Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физи-ческих качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития		+																				+																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34						
Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу			+												+					+							+													
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>																																								
Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом (Модуль)															+					+							+													
Комплекс беговых упражнений и способы передвижения		+			+			+																				+						+						
Упражнения на координацию и частоту			+	+			+			+		+								+	+						+	+				+							+	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина  
 Николаевна, ДИРЕКТОР

25.09.24 14:03  
 (MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7

беговых движений в виде эстафеты																																				
Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль)	+					+			+							+	+												+		+		+		+	
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения), финтов, отбора мяча																																				
Подвижная игра «Три цвета» (улица)		+		+			+																													
Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» (улица)	+							+																												
Подвижная игра «Мосты» (улица)										+			+																							
Подвижная игра «Выбивной»																																				+
Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах»																																				+
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передач и остановки/приема мяча																																				
Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед											+																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
«1x1 прием мяча с уходом в сторону»																				+																
Передача мяча в тройках через центр																																				
Короткие передачи в движении (в квадрате)																																				
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника ударов по мячу головой*																																				
Удары по мячу головой (стоя возле стены)																																				
Удары по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)																																				

Документ подписан электронной подписью





Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадке)	+		+		+		+	+	+											+		+	+	+	+	+	
--	---	--	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---	---	---	---	--

**Распределение учебного материала в течение года для 9 класса.**

Разделы, темы и виды деятельности	Номера уроков с начала года																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
<b>Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1)</b>																																					
Правила безопасного поведения во время занятий футболом	+																																				
Основные направления (футбольного) спортивного менеджмента и маркетинга в спорте (футболе)																																					
Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем			+																																		
Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий				+																																	
Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека					+																																
Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций					+																																





здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития																													
Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу										+						+													
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>																													
Комплекс общеразвивающих упражнений и коррегирующей гимнастики с мячом (Модуль)																													
Комплекс беговых упражнений и способы передвижения			+		+																								
Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты																													
Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль)																													
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения), финтов, отбора мяча																													
Подвижная игра «Четыре конуса» (улица)			+																										
Подвижная игра «Мосты» (улица)																													
Подвижная игра «Ведение, дриблинг,																													

Документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

25.09.24 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7



заданиями и завершением)																																								
Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением)																																								
«Квадрат 3x1, 4x1, 4x2» (улица)		+			+				+																			+				+							+	
<b>Игра (взаимодействие, контроль мяча)</b>																																								
Игра 2x1 (с завершением в малые ворота)										+						+												+												

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
Игра 2x2, 3x3, 4x4 «Футбол» (в малые ворота) в зависимости от размера с/зала											+	+	+		+	+	+			+	+	+		+	+	+										
Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадке)	+		+	+		+	+		+																				+	+			+	+		+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**25.09.24** 14:03  
(MSK)

Сертификат 80F7065DF8B66C3FCAD9801485F2F4E7