

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РД

Администрация МР "Магарамкентский район"

МКОУ "Бут- Казмалярская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель:
Саидова Л.М.
Протокол от 24.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Кейс Гасанова К.
28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Абдуллаев Г.С.
Приказ №55 – ОД
От 28.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» модуль «Футбол в школу»
для обучающихся 5 – 7 классов**

Бут-Казмаляр 2023

Программу составил:
Учитель физической культуры Шахмарданов К. И.

Пояснительная записка

1. Комплект инвентаря, предоставляемый РФС общеобразовательным организациям

Комплект инвентаря для школ с общей численностью обучающихся свыше 300 человек	
Наименование	Количество, шт.
Мяч футбольный (размер 5)	10
Мяч футбольный (размер 4)	30
Фишки для разметки (комплект 50 штук)	1
Сумка для мячей	3
Насос	1
Манишки (2 цвета по 15 штук)	30
Конус	12
Бумажник судьи (с карточками)	1
Рубашка-поло для педагогов	4
Ворота футбольные 1,5 м на 0,8 м	4

Комплект инвентаря для школ с общей численностью обучающихся до 300 человек	
Наименование	Количество, шт.
Мяч футбольный (размер 5)	10
Мяч футбольный (размер 4)	20
Фишки для разметки (комплект 50 штук)	1
Сумка для мячей	2
Насос	1
Манишки (2 цвета по 10 штук)	20
Конус	12
Бумажник судьи (с карточками)	1
Рубашка-поло для педагогов	2
Ворота футбольные 1,5 м на 0,8 м	2

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 сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими

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 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

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 5 – 7 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

часа урока физической культуры, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники футбола предполагается в следующем объеме: в 5 - 7-х классах – 102 часов. 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).

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 приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности умениях творчески

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 мета-предметные 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 личностные результаты на уровне основного общего образования: воспитание патриотизма, уважения к Отечеству

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 группе; 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,

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

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 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. 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

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

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 ногами, 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 ситуаций 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,

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 оценочным способом выявления и исправления технических ошибок. Основные

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

Методические материалы рекомендованные
для проведения уроков Проекта «Футбол в школе» (Приложение к учебно-тематическому планированию).

Название игр, упражнений и др.	Место прове-дения	Тема занятий	Часть урока	Класс	Литература	Страница, упражнение
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча						
С футбольными мячами			подготовительная	1-2	«Программа интегративного курса	стр. 43-44, упр.1
С футбольными мячами			подготовительная	3	физического воспитания». Грибачева М.А.,	стр. 49-50, упр.5
С футбольными мячами			подготовительная	4	Круглых В.А.	стр. 56-57, упр.13
С футбольными мячами			подготовительная	5-7	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л.,	стр. 27-28
С футбольными мячами			подготовительная	7-9	Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр. 51-54
С футбольными мячами			подготовительная	1-9	Комплекс упражнений для юных футболистов 6-12 лет. А.В. Лексаков	стр. 18-20, упр. 47-51; 53—60; 62 (выборочно согласно уровня физической подготовленност и учащихся)
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений						
			подготовительная	2		
			подготовительная	3		
			подготовительная	4		
			подготовительная	5		
Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока						
Упражнения для формирования технических приемов и футбольную координацию			Подготовительная (2-5 кл.) основная (1 кл.)	1-5	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.	стр. 50
Подвижные игры без мяча и с мячом						
мяча						
«Волк во рву»			подготовительная	1-2	«Первые шаги в футболе», Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю.	стр.72
«Охота на зайцев»			подготовительная	1-2		стр.73
«Салки» *			подготовительная	1-2		стр.85
«Догонялки»			подготовительная	1-2		стр.87
«Колдовское царство» («Заморозки»)			подготовительная	1-3		стр.89
«Охотники и волки»			подготовительная	1-3		стр.77
«К своим флажкам»			подготовительная	2-4		стр.83

«Салки цепочкой» (улица)			подготовительная	2-5			стр.75
«Невод» («Рыбаки и рыбки»)*			подготовительная	2-3		«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.	стр.206
«Мяч ловцу»			подготовительная	3-4			стр.207
«Реакция и быстрота движений»			подготовительная	3-4			стр.218
«Финты корпусом» (без мячей)			подготовительная	4-5			стр.219
Подвижные игры специальной направленности							
«Кто быстрее» (мяч в руках)			подготовительная	2-4		«Первые шаги в футболе», Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю.	стр.70
«Укради мяч»			подготовительная	2-5		«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.125, упр.76
«Снайперы» (руками)			подготовительная	4-5			стр.114, упр.48
«Регби 5»			подготовительная	4-9			стр.104, упр.22
«Волна» («Ручной мяч»)			подготовительная	4-9			стр.123, упр.72
«Квадрат по парам» (улица)			подготовительная	7-9			стр.104, упр.23
Подвижные игры специальной направленности							
«Волки-зайцы»			подготовительная	1-3		Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.	стр.53
«Уход с фингом в сторону от соперника» (по прямой)			подготовительная	1-2		«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.	стр.71, упр.1
«Опека и преследование»			подготовительная	1-2			стр.71, упр.2
«Развлечение, игровое состязание» («Укради мяч»)			подготовительная	1-2		стр.72, упр.3	
«Хвостики» (без мячей)			подготовительная	1-2		«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.118, упр.58
«Крокодилы и страусы»			подготовительная	2			стр.119, упр.59
«Коршун и наседка»			подготовительная	2-3		стр.123, упр.70	
«Догони «хвостик»			подготовительная	2-4		стр.93, упр.5	
«Пары»			подготовительная	2-4		стр.97, упр.11	
«Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев»		ведение с изм. напр. финты	подготовительная основная	3-7		стр.55	
«Охота три цвета»		ведение, финты, отбор	основная	3-7		стр.92, упр.3	
«Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у выборочных зайцев» *		ведение с изм. напр., передача	подготовительная основная	3-7		стр.56	
«Зеркало»		ведение с изм. напр., финты	подготовительная основная	3-7		стр.105, упр.26	
«Четыре квадрата» (улица)		ведение, финты	основная	4-11		стр.109, упр.36	
«Четыре конуса» (улица)		ведение, финты	подготовительная	4-11		стр.110, упр.37	

«Ведение, дриблинг, финты-переход границы»	ведение, финты, отбор	основная	4-11	стр. 103, упр. 21
«Мосты» (улица)	ведение, финты, отбор	основная заклочительная	5-11	стр. 99, упр. 13
«Выбивной»	ведение, финты	основная	5-11	стр. 108, упр. 34
«Три цвета» (улица)	ведение, прием передачи, прием мяча	основная	6-11	стр. 142, упр. 114
«Ведение, дриблинг, финты-два квадрата»	ведение, финты, отбор	основная заклочительная	6-11	стр. 105, упр. 25
«Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание»		подготовительная	1-4	стр. 72, упр. 4
«Смена направления и скорости движения»		подготовительная	3-4	стр. 76, упр. 1
«Подвижные веселые игры» («Тоннель»)*		подготовительная	3-4	стр. 77, упр. 3
«Техника старта, остановки, преследования...»*		подготовительная	4-5	стр. 82, упр. 2
«Финты корпусом» (в круге)		подготовительная	4-5	стр. 89, упр. 2
Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола				
Эстафеты с элементами футбола		подготовительная основная	1-11	стр. 71; 73-75, упр. 1-4; 15-17+обвод конусов; 21
Эстафеты с элементами футбола		подготовительная основная	1-11	стр. 93, упр. 2
«Эстафета»		подготовительная основная	3-11	стр. 115, упр. 49
Комплексы упражнений для развития физических качеств				
Упражнения на частоту беговых движений ног				
Упражнения на частоту беговых движений ног		подготовительная основная	2-5	стр. 56
Упражнения на частоту беговых движений ног в виде эстафеты		подготовительная основная	2-5	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.
Комплексы беговых упражнений				
Специально беговые упражнения		подготовительная	8-11	стр. 169-172 (выборочно согласно уровня
				«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.

							физической подготовленности и учащиеся)
Специально беговые упражнения ФИФА 11+.		подготовительная	3-11	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.			стр. 79-80
плекс упражнений на координацию, гибкость							
Упражнения с мячом на общую и футболную координацию		подготовительная	1-7	Комплекс упражнений для юных футболистов 6-12 лет. А.В. Лексаков			стр. 11-14, 16. упр. 1-8; 10-15; 17-23; 26-28; 38 (выборочно согласно уровня физической подготовленности и учащиеся)
итие быстрой и скоростных способностей							
<i>Эстафеты на развитие быстроты*</i>		подготовительная основная	3-11	«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.			стр.220-221
<i>Прыжковые упражнения*</i>		подготовительная	2-11				стр. 177-178 (выборочно согласно уровня физической подготовленности и учащиеся)
говые тренировки							
<i>Круговые тренировки-упражнения по станциям*</i>		основная	3-11	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.			стр. 57
Техника передвижения							
«Эстафета»		подготовительная	1	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.			стр. 2
«Минное поле»		подготовительная	1				стр.34
«Зеркало»		подготовительная	1				стр.33
«Паровозик»		подготовительная	1-2				стр.35
«Домики»		подготовительная	1-2				стр.36
«Цепочка»		подготовительная	2				стр.55
«Змейка»		подготовительная	2				стр.54
«Зайцы в огороде»		подготовительная	2-3		«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.		стр.205
«Прыжки по полоскам»		подготовительная	2-3				
«Пути»		подготовительная	3-5		«Специальные подвижные игры в		

		многочеловой подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.		
Ведение мяча и развороты				
«Ведение мяча по прямой в медленном темпе» (касание мяча на каждый шаг)	ведение мяча	основная (обучение)	1	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. стр.102, упр.1
«Ведение мяча по прямой в медленном темпе» (попеременно правой и левой ногой)	ведение мяча	основная (обучение)	1	стр.102, упр.2
«Ведение мяча по кругу» (диаметр 2-3 шага)	ведение мяча (внутренней стороной стопы)	основная (обучение)	1	стр.102, упр.3
«Ведение мяча по кругу» (диаметр 6-7 шагов)	ведение мяча	основная	1	стр.103, упр.4
«Ведение мяча по восьмерке»	ведение мяча	основная	1	стр.103, упр.5
«Бег с мячом (ведение мяча) по прямой»	ведение мяча	основная	1-2	стр.72, упр.1
«Движение (ведение) с мячом в разных направлениях»	ведение мяча с изм. напр.	основная	1-2	стр.73, упр.2
«Ведение мяча и обвод стояк»	ведение мяча с изм. напр.	основная	1-2	стр.73, упр.3
«Минное поле» с ведением мяча	ведение мяча	основная	1-2	стр.40
«Догонялки»	ведение мяча	основная	1-2	стр.39
«Замри-отомри»	ведение и остановка мяча подопной	основная	1-2	стр.41
«Охотники»	ведение мяча	основная	1-3	стр.42
«Ведение мяча без смены бьющей ноги» *	ведение мяча	основная	2	стр.104, упр.6
«Ведение мяча зигзагообразно со сменой бьющей ноги» *	ведение мяча	основная	2	стр.105, упр.7
«Ведение мяча по слаломной трассе» *	ведение мяча	основная	3	стр.105, упр.9
«Ведение мяча внутренней и внешней сторонами стопы»	ведение мяча и разворот	основная	2-3	стр.74, упр.4
«Ведение мяча с уходом от	ведение мяча	основная	2-3	стр.74, упр.5

преследования»									
«Игра по номерам»	ведение мяча	подготовительная заключительная	2-4	«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.116, упр.52				
«Дружба»	ведение мяча	подготовительная	2-4		стр.118, упр.55				
«Хвостики» (с мячом)	ведение мяча	подготовительная	2-4		стр.118, упр.58				
«Салки с мячом в ногах»	ведение мяча с изм. напр.	подготовительная основная	2-5		стр.52				
«Салки с ранениями с мячом в ногах»	ведение мяча с изм. напр.	подготовительная основная	2-5		стр.54				
«Кто лишний»	ведение и остановка мяча	подготовительная основная	2-5		стр.116, упр.50				
«Догонялки вокруг конусов»	ведение мяча	основная	2-5	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.	стр.63				
«Кто быстрее» (с ведением на улице)	ведение мяча и развороты	основная	3-5	«Первые шаги в футболе», Варюпин В.В., Лопачев Р.Ю.	стр.70				
«Приветствие»	ведение мяча	подготовительная	3-5		стр.121, упр.65				
«Дом»	ведение мяча	подготовительная основная	3-7	«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.93, упр.4				
«Пройти через линию ворот»	ведение мяча	подготовительная основная	3-7		стр.95, упр.7				
«Салки с неводом»	ведение мяча с изм. напр.	подготовительная основная	4-7		стр.63				
«Салки убегающих игроков с мячом в ногах»	ведение мяча с изм. напр.	подготовительная основная	5-9		стр.73				
Передачи мяча ногой									
Передача в внутренней стороне стопы	передача мяча ногой	описание	2-3	«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.	стр.141				
«Передача внутренней стороной стопы» (имитация и по неподвижному мячу)	передача мяча ногой	основная (обучение)	2	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр.60, упр.1-2				
«Передача внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу)	передача мяча ногой	основная (обучение)	2		стр.60-61, упр.3-4				
«Передача внутренней стороной стопы» (в кругу)	передача мяча ногой	основная	2		стр.60-61, упр.				
«Передача мяча в парах в движении»	передача мяча ногой	основная	3-7		стр.155 упр.2				

«Передача мяча по кругу»	передача мяча ногой	основная	3-7			стр.156 упр.3
«Передачи и остановка мяча со сменной положения мест вперед»	передача и остановка мяча	основная (3-4 кл.) подготовительная (5-7 кл.)	3-11		«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.	стр.75, упр. 6
«Передача и остановка мяча со сменной положения мест назад»	передача и остановка мяча	основная (3-4 кл.) подготовительная (5-7 кл.)	3-11			стр.75, упр. 7
«Передача мяча в треугольнике»	передача и остановка (прием) мяча	основная (3-4 кл.) подготовительная (5-7 кл.)	3-11			стр.75, упр. 8
«Короткие передачи в движении вперед спиной»	передача и остановка мяча	основная (3-4 кл.) подготовительная (5-7 кл.)	3-11			стр.76, упр. 9
«Короткие передачи в движении (в квадрате)»	передача и прием мяча	основная (4-5 кл.) подготовительная (6-9 кл.)	4-11			стр.90, упр. 1
«Короткие передачи»	короткие передачи	подготовительная	5-8			стр.92, упр.5
Комбинации «Стенка»	передача мяча	основная (5-8 кл.) подготовительная (9-11 кл.)	5-11			стр.191, упр.16
«1х1 – передачи на точность»	передача и прием (остановка) мяча	основная	4-7		Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.	стр.113
«1х1 прием мяча с уходом в сторону»	передача прием (остановка) мяча	основная (4-8 кл.) подготовительная (9-11 кл.)	4-11			стр.120
«Передача мяча в тройках через центр»	передача мяча	основная (5-8 кл.) подготовительная (9-11 кл.)	5-11		«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр.156 упр.7
«Верх-низ»	передача мяча и ведение	подготовительная	7-11		«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.91, упр.2
Остановка мяча (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью)						
Остановка мяча. «Подошвой», «Внутренней стороной стопы»	остановка мяча	описание	2-3		«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Годик М.А., Мосагин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.	стр.19-20
«Остановка мяча подошвой» (по неподвижному мячу в	остановка мяча	основная (обучение)	2		«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр.91 упр.11-12

пору 3-4 м. и в парах 5-6 м.)	остановка мяча	основная	2		стр. 91 улр. 13
остановка мяча подошвой» (ругу)	остановка мяча	основная	2		стр. 91 улр. 14
остановка мяча подошвой» парах 8-9 м.)	остановка мяча	основная (обучение)	3		стр. 89-90 улр. 1-2, 4
остановка мяча внутренней оной стопы» неподвижному мячу в пору 3-4 м. и в парах 5-6 м., 8-)	остановка мяча	основная	3		стр. 90 улр. 3
остановка мяча внутренней оной стопы» (в кругу)	остановка мяча	описание	5-6	«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.	стр. 19-20
остановка мяча средней тью подъема»	остановка мяча	основная (обучение)	6	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр. 91-92, улр. 20-22
остановка мяча бедром»	остановка мяча	основная (обучение)	6		стр. 98-99, улр. 1-4
ановка мяча: «Грудью»	остановка мяча	описание	8	«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.	стр. 19-20
остановка мяча грудью»	остановка мяча	основная (обучение)	8	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр. 96, улр. 1-3
Удары по мячу ногой					
удары по мячу: внутренней роной подъема, серединой ъема, внутренней частью ъема, внешней частью ъема, головой	удар по мячу ногой	описание	2-7	«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.	стр. 21-25
удар по мячу средней частью ъема итация и по неподвижному у в стенку 3-4 м.)	удар по мячу ногой	основная (обучение)	2	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр. 62, улр. 1-2
удар по мячу средней частью ъема парах с короткого разбега)	удар по мячу ногой	основная (закрепление)	2		стр. 62, улр. 3-4
удар по мячу внутренней тью подъема	удар по мячу ногой	основная (обучение)	3		стр. 62, улр. 1-2

через мяч»									
«Ведение мяча и имитация остановки» (финт «Ложная остановка»)	финты	основная (обучение)	3	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр.110, упр.6				
«Уход с мячом в сторону» (финт «Уход с мячом в сторону»)	финты	основная (обучение)	3		стр.110, упр.7				
«Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»)	финты	основная (обучение)	4		стр.110, упр.8				
«Переступание через мяч» (финт «Переступание через мяч»)	финты	основная (обучение)	5		стр.112, упр.16				
«Обманные движения» (финт «Показ корпусом»)	финты	основная (обучение)	5-6	«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.	стр.190, упр.12				
«Один в один»	финты, отбор	основная заключительная	3-7	«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.111, упр.39				
Игра 1x1 «в двое малых ворот»	финты, отбор	основная	1-3	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.	стр.71				
Игра 1x1 «с разными заданиями»	финты, отбор	основная	3-4		стр.87				
Игра 1x1 + вратарь	финты, отбор	основная	3-6		стр.100				
Игра 2x1 (с завершением в малые ворота)	передача, финты, отбор	основная	3-6						
Отбор мяча									
«Отбор мяча накладыванием стопы» (на месте)	отбор мяча	основная (обучение)	3	«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр.121, упр.2				
«Отбор мяча накладыванием стопы» (с имитацией удара)	отбор мяча	основная (обучение)	3		стр.121, упр.3				
«Отбор мяча выбиванием» (лицом к сопернику)	отбор мяча	основная (обучение)	3		стр.121, упр.4				
«Отбор мяча выбиванием» (с боку)	отбор мяча	основная (обучение)	3		стр.121, упр.5				
«Отбор мяча перехватом»	отбор мяча	основная (обучение)	4		стр.121, упр.6				
«Отбор мяча корпусом»	отбор мяча	основная (обучение)	5		стр.121, упр.7				
«Старты с ударом по воротам»	отбор мяча	основная	5-7	Методические рекомендации по	стр. 54				

(в с/зале без удара по воротам отбор мяча корпусом, ведение вперед 3-5 м.)						проведению уроков физической культуры в 5-9 классах. РФС.	
Удар по мячу головой.							
В 8-9 классах (мальчики, девочки), в 10-11 классах (девочки) рекомендуется использовать волейбольные мячи.							
Удар по мячу головой (стоя возле стены).	удар по мячу головой	основная (обучение)	8			«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр. 80, упр.1
Удар по мячу головой (один сидит)	удар по мячу головой	основная (обучение)	8				стр. 80, упр.2
Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)	удар по мячу головой	основная	8				стр. 81, упр.7
Удар по мячу головой (в колонне или в парах)	удар по мячу головой	основная	8				стр. 82, упр.9
Удар по мячу головой	удар по мячу головой	основная	10-11			«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.	стр. 87, упр.8
Вбрасывание мяча из-за боковой линии							
Вбрасывание мяча из-за боковой линии		основная	5-6			«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Голик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.	стр. 30-31
Техника владения мячом игры вратаря							
Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках							
«2 х вратарь с ударом по воротам»	удар по мячу ногой	основная	4-11			Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах. РФС.	стр.144
Диагональные передачи и завершение атаки	удар по мячу ногой	основная	6-11			«Программа интегративного курса физического воспитания». Грибачева М.А., Круглых В.А.	стр. 197, упр.32
Передачи в тройках и удар по воротам	удар по мячу ногой	основная	8-11			«Мини-футбол игра для всех». Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.	стр.166, упр.13
Взаимодействие, контроль мяча							
«Квадрат 3х1, 4х1, 4х2» (улица)	взаимодействие и контроль мяча	основная заключительная	5-11			«Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов». Шагин Н.И.	стр.111, упр.40
Игра 2х1 + вратарь (с завершением в одни ворота)	взаимодействие (финты, отбор)	основная	5-9			Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в	стр.145

Игра 2x2 (с завершением в малые ворота)	взаимодействие (финты, отбор)	основная	5-9	1-4 классах. РФС.	стр.116
Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота)	взаимодействие (финты, отбор)	основная	5-9		
Тактика нападения (в процессе игры)					
Тактика защиты (в процессе игры)					
Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам					
Игра 1x1 на площадке 5x5		заклучительная	1-2		
Игры 2x2; 3x3; 4x4 малые ворота без вратарей (выборочно согласно уровню физической подготовленности учащихся и имеющейся инфраструктуры)		заклучительная	2-9		
Учебная игра (4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8, 9x9)					
Игры 5x5; 6x6; 7x7; 8x8; 9x9 ворота 2x3 или 2x5 с вратарями (выборочно согласно уровню физической подготовленности учащихся и имеющейся инфраструктуры)		заклучительная	2-11		

Примечание: * - данные упражнения, подвижные игры не указаны в календарно-тематическом планировании, но они могут быть использованы учителем как альтернативные упражнения по темам урока.

Данные методические материалы носят рекомендательных характер. Учитель в праве самостоятельно подобрать учебный материал для реализации Проекта «Футбол в школе» с учетом имеющейся инфраструктуры, материальной базы, климатических условий данного региона, напольности класса, возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

**Распределение часов учебного материала
примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».
Модуль «ФУТБОЛ».**

Третий час урока «Физическая культура».

Продолжительность урока: 1 класс – 35 мин., 2-11 классы – 40 мин.

Количество уроком в учебном году: 1 класс – 33 урока, 2-11 классы – 34 урока.

Разделы и темы уроков	Количество часов										
	Класс										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1. Знания о футболе (Теоретические материалы).	Реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока										
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Практические и теоретические материалы для самостоятельной работы).	Реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, индивидуальных теоретических занятий.										
Раздел 3. Физическое совершенствование (Практические материалы).	33	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Общая физическая подготовка (ОФП):	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1
- Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
- Техника передвижения и специально-беговые упражнения	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка (СФП):	9	9	7	6	6	6	5	4	4	4	4
- Подвижные игры без мяча и с мячом	4	2	2	1							
- Подвижные игры специальной направленности	4	3	2	2	2	2	2	1			
- Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1
- Комплекс упражнений на координацию, на частоту/быстроту ног		1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
Техническая подготовка:	16	19	21	21	21	20	20	18	18	17	17
- Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	9	7	6	5	3						
- Развороты с мячом		1	1	1	1						
- Ведение мяча	7	6	6	5	5	5	5	4	4	3	3
- Передача (удар) мяча ногой		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
- Остановка/прием мяча ногой		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
- Удары по мячу ногой		1	2	3	3	3	3	2	2	2	2
- Обманные движения (финты)			1	2	2	3	3	3	3	3	3
- Отбор мяча			1	1	1	2	2	2	2	2	2
- Удар по мячу головой								1	1	1	1
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии					1	1					
- Техника владения мячом игры вратаря (исключить)											
Тактическая подготовка:				1	2	2	3	5	5	6	6
- Элементарные тактические				1	2	2	3	3	3	4	4

Распределение учебного материала в течение года 5 класс

Темы, виды занятий	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			
Безопасное время занятий	+																																				
Уход за инвентарем, оборудованием, полем	+											+																									
Знания о ведущих отечественных клубах, роли главных тренеров и роль организаций Европы, страны							+																		+												
История отечественных футболистов, внесшие общий вклад в развитие современного футбола								+																													
Календарь соревнований культурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для повышения квалификации тренеров, на международном уровне																																					

Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1)

Раздел 3. В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа учащихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока и данного раздела

Приложение 1

Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока

Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 5 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона	Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней
3	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола	Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов –победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Характеризовать их вклад в развитие и становление современного футбола. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных футболистов, Национальной сборной команды страны по футболу на международной арене
4	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и обучающихся	Знать и использовать официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в России, регионе для обучающихся образовательных организаций для своевременной подготовки и участия в соревнованиях, отслеживания и просмотра игр в качестве зрителя. Знать и рассказывать об официальных соревнованиях по футболу, проводимых для детей и подростков на международном уровне. Знать, понимать и уметь рассказывать роли и значении футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников. Участвовать в футбольных проектах для образовательных организаций и обучающихся
5	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.

Владеть понятийным аппаратом вида спорта «футбол». Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре

6	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
7	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)

Приложение 2

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий
Темы занятий и требования к формируемым умениям для 5 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	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	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
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом

5	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со сверстниками футбола (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола
6	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу
7	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками

Приложение 3

Примерный комплекс специальных упражнений для формирования технических приемов игрока, которые применяются преимущественно в подготовительной части урока (занятия). На начальном этапе подготовки рекомендуется использовать в основной части урока (занятия). Общая продолжительность 6-8 минут

Скок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелке; выполнять поочередно правой и левой ногой.

Скок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.

Перемещение мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.

втор упражнения №3, но перемещения мяча осуществляются подошвой.

Перемещение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек конусов и т.п.

Перемещение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.

ждение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.

ждение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой, затем то же самое повторить левой ногой.

Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем то же самое повторить левой ногой.

Конглирование.

ожение 4

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

Комплекс беговых упражнений

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 5 класс.

Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Техника ведения мяча.	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Приветствие». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча (внутренней, внешней, средней частью подъема).
Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Комплекс упражнений на координацию. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча.
Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положением мест назад». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча.
Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	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. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	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. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча.

<p>Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановки мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.</p>	<p>Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять передачи и остановки мяча.</p>
<p>Техника ведения мяча и развороты с мячом</p>	<p>Подвижная игра «Четыре квадрата». Эстафета с элементами футбола (ведение и развороты). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча, развороты и бег 30 м.).</p>	<p>Выполнять контрольно-тестовые упражнения ведение мяча и развороты с мячом. Бег 30 м.</p>
<p>Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»</p>	<p>Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Упражнение финт «Переступание через мяч». Подвижная игра «Один в один». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.</p>	<p>Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p>
<p>Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Подвижная игра «Зеркало» (с/зал). Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица). Упражнение «Передачи и остановки мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.</p>	<p>Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановки мяча.</p>
<p>Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача и остановки мяча со сменой положения мест назад». Игра «1х1 – передачи на точность». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.</p>	<p>Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановки мяча.</p>

<p>Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра «Один в один».</p>	<p>Знать, понимать и уметь рассказывать роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников. Участвовать в футбольных проектах для образовательных организаций и обучающихся. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановку мяча.</p>
<p>Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (финты).</p>	<p>Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановку мяча. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>
<p>Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игра «1х1 – передачи на точность». Игровое упражнение 1х1 с завершением.</p>	<p>Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Выполнять передачи и остановку мяча.</p>
<p>Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положения мест назад». Игра 3x3 + вратари или 3x3 без вратарей.</p>	<p>Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять передачи и остановку мяча.</p>
<p>Техника передачи и остановки мяча.</p>	<p>Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3x3 + вратари или 3x3 без вратарей.</p>	<p>Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять передачи и остановку мяча.</p>

<p>Техника передачи и отборов мяча.</p>	<p>Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Подвижная игра «Выбивной». Подвижная игра «1х1 – передачи на точность». Подвижная игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (передача мяча).</p>	<p>Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.</p>
<p>Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.</p>	<p>Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).</p>	<p>Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней. Выполнять передачи, прием и отбор мяча.</p>
<p>Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.</p>	<p>Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.</p>	<p>Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста, применять во время самостоятельных занятий футболком. Выполнять передачи, прием и отбор мяча.</p>
<p>Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.</p>	<p>Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Один в один».</p>	<p>Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять передачи, прием и отбор мяча.</p>
<p>Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.</p>	<p>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. Подвижная игра «Хвостик» (с мячом). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).</p>	<p>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. Выполнять передачи, прием и отбор мяча.</p>

<p>Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.</p>	<p>Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положением мест назад». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3x3 + вратари или 3x3 без вратарей. Контрольно-тестовое упражнение (остановка/прием мяча)</p>	<p>Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.</p>
<p>Техника отбора мяча корпусом (обучение).</p>	<p>Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Отбор мяча корпусом». Игра «Старты с ударом по воротам» (без удара по воротам отбор мяча корпусом и ведение мяча вперед 3-5 м.).</p>	<p>Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля), анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять отбор мяча корпусом.</p>
<p>Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.</p>	<p>Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «1x1 – передача на точность. Игровое упражнение 1x1 с завершением.</p>	<p>Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять передачу мяча и отбор мяча корпусом.</p>
<p>Техника отбора мяча.</p>	<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Подвижная игра «Один в один».</p>	<p>Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять отбор мяча различными способами.</p>
<p>Техника отбора мяча.</p>	<p>Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3x3 + вратари или 3x3 без вратарей.</p>	<p>Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять отбор мяча различными способами.</p>

Техника отбора мяча.	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями). Контрольно-тестовое упражнение отбор мяча корпусом.	Выполнять контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча корпусом).
Техника передачи и отбора мяча.	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Выполнять передачи и отбор мяча.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «Охота три цвета». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовые упражнения (прыжок в длину с места и челночный бег).	Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	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. Подвижная игра «Догоналки вокруг конусов». Старты 1х1 с ударом по	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. Выполнять удары по мячу

	воротам. Игра 2 х Вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	внутренней и средней частью подъема.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футбол. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 2 х Вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2 х Вратарь. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу.	Выполнять контрольно-тестовое упражнение удары по мячу внутренней и средней частью подъема.
Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «Четыре конуса». Старты 1х1 с ударом по воротам. Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема.

В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может реализовывать один или несколько элементов содержания урока, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела.

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА II+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Упражнения выполняются в парах.

В каждом упражнении повторяется два раза.

Каждая пара начинает движение с того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



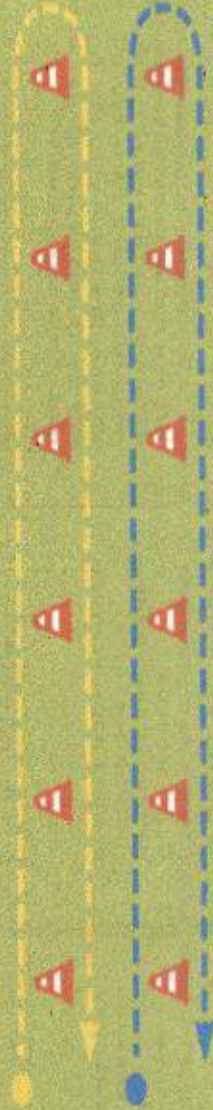
БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Игроки начинают бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОМПЛЕМЕНТАРИИ:

Тип бега – медленный



2

БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

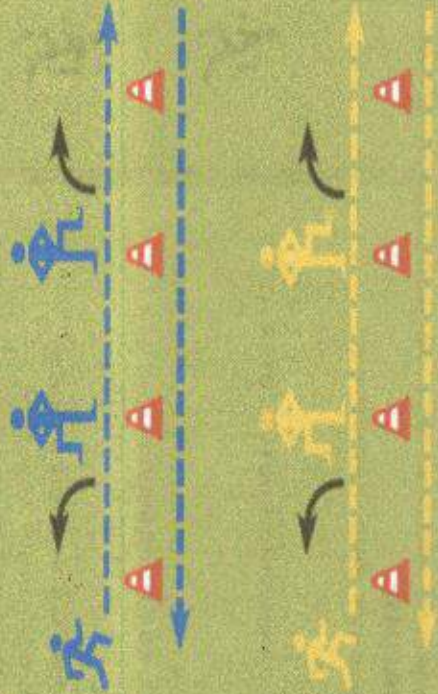
1/ Пара игроков
начинает движение
(легкий бег) от
первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную
остановку, во время которой
поднимают ногу, согнутую в колене
до уровня угла 90° и отводят наружу
на 90°

3/ Игроки продолжают
движение к
следующей паре
конусов

4/ Игроки останавливаются у
следующей пары конусов и
снова выполняют вращение в
тазобедренном суставе, но другой
ногой

Добежав до последнего конуса, игроки
разворачиваются и возвращаются к началу трассы



1.3

БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРИ)

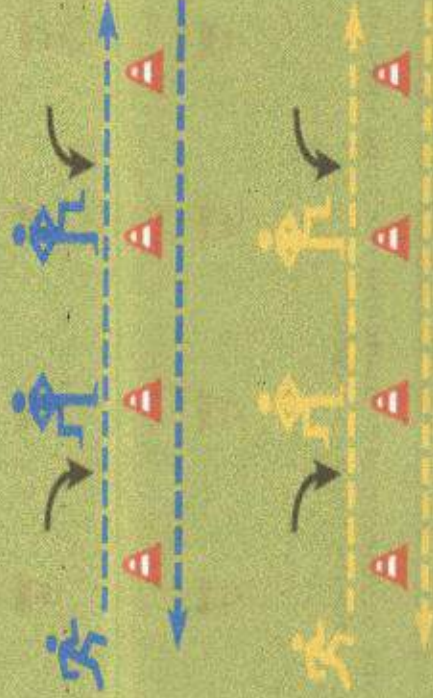
1/ Пара игроков
начинает движение
(легкий бег) от
первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную
остановку, во время которой
поднимают ногу, согнутую в
колене до уровня угла 90° и
осуществляют приводящее ногу
движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают
движение к
следующей паре
конусов

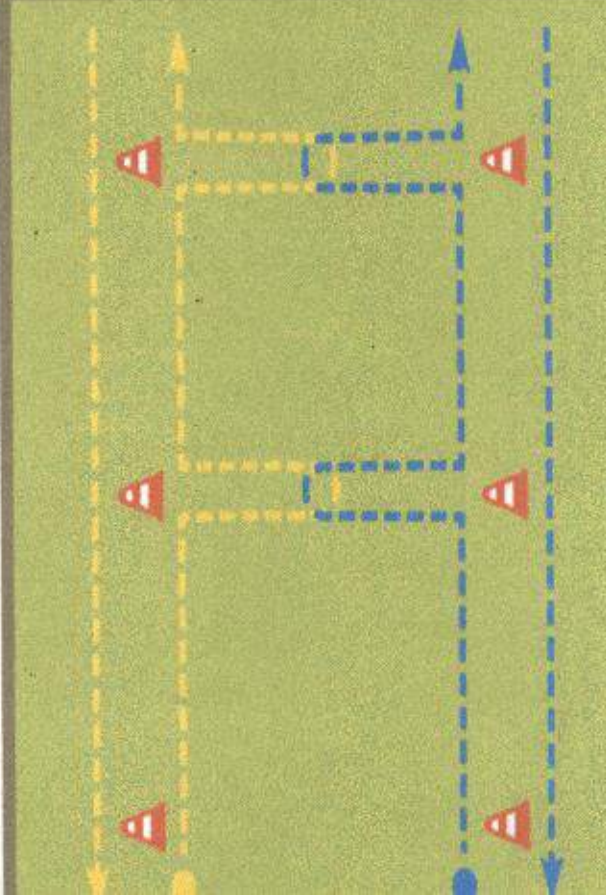
4/ Игроки останавливаются у
следующей пары конусов и
снова выполняют вращение
в тазобедренном суставе,
но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки
разворачиваются и возвращаются к началу трассы



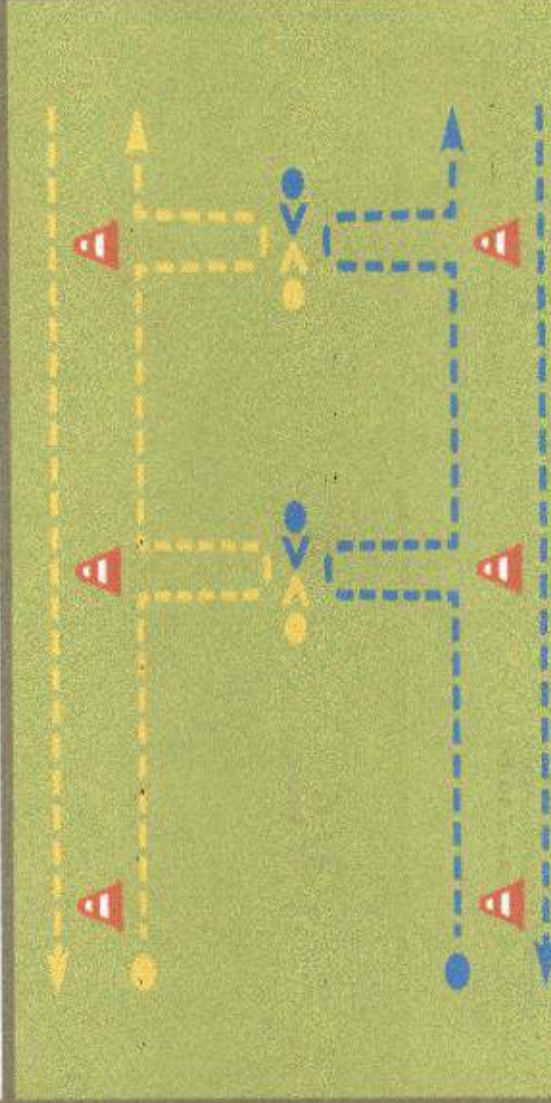
4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание
- Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой



1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе



КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)

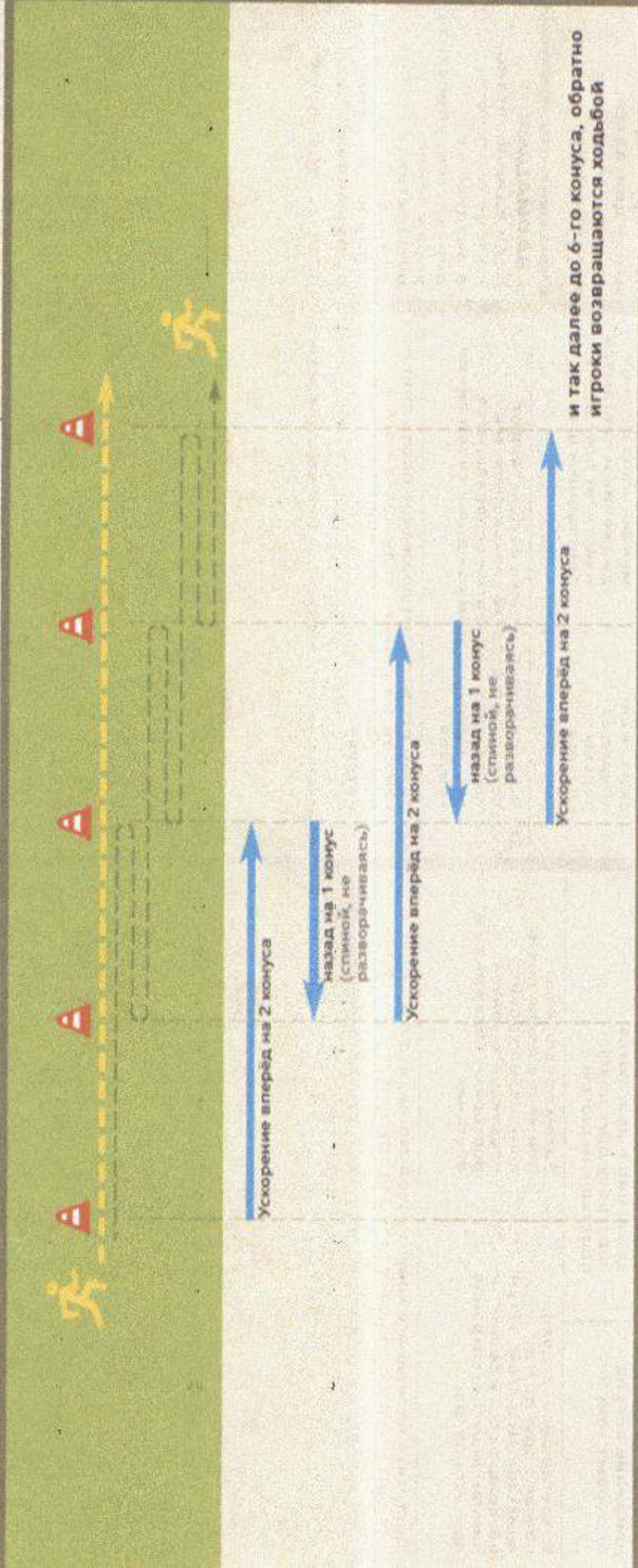
6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЕД, 1 КОНУС НАЗАД

2/ Два игрока ускоряются вперёд от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперёд (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперёд 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперёд 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперёд

Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперёд, на один назад



Раздел 3. В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа перечисленных в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока и данного раздела

Приложение 1

**Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока
Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 6 класса**

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу	Выделять современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу, характеризовать ее функции и значимость для развития школьного футбола
3	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Владеть понятийным аппаратом вида спорта «футбол». Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре
4	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
5	Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика	Знать правила безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя-болельщика
6	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выявлять факторы риска и предупреждать, по возможности нивелировать травмоопасные ситуации. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц)
7	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)
8	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий

Темы занятий и требования к формируемым умениям для 6 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	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	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
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом
5	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола
6	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу
7	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 6 класс.

Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положением мест назад». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар по мячу	Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Выделять современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу, характеризовать ее функции и значимость для развития школьного футбола. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар по мячу	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка».	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.

	Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу и бег 60 м. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять ведение мяча различными способами и финты.
Техника ведения мяча и финты	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять ведение мяча различными способами и финты.
Техника ведения мяча и финты	Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положения мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять ведение мяча различными способами и финты.
Техника ведения мяча и финты	Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 2x2 (малые ворота).	Знать правила безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя-болельщика. Выполнять ведение мяча различными способами и финты.
Техника ведения мяча и финты	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения ведение мяча и финты.	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота).	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять передачу и остановку/прием мяча.

Техника передачи и остановки/приема мяча	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановки мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановки мяча со сменой положения мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять передачу и остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Выполнять передачу и остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения передачи мяча.	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановки мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановки мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 (малые ворота).	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять передачу и остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять передачу и остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x2 (малые ворота).	Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Выполнять передачу и остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы

	Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 3x3 (малые ворота).	восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачу и остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (остановка/прием мяча).	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника ведения и передачи мяча	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 (малые ворота).	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять ведение и передачи мяча.
Техника ведения, передачи и остановки мяча	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положением мест назад». Игра 2x2 (малые ворота).	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять ведение, передачу и остановку мяча.
Техника передачи и прием мяча	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота).	Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять передачу и прием мяча.
Техника ведения и передачи мяча	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 (малые ворота).	Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Выполнять ведение и передачи мяча.
Техника ведения и передачи мяча	Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменной положением мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение прыжок в длину с места.	Выполнять ведение, передачи мяча и контрольно-тестовое упражнение.

Техника передачи и прием мяча	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4х4 (малые ворота).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять передачи и прием мяча.
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять футбольные комбинации.
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре. Выполнять футбольные комбинации.
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки и/или массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	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. Выполнять футбольные комбинации.
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять футбольные комбинации.
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Четыре конуса». Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности. Выполнять футбольные комбинации.
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Применять

	<p>упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).</p> <p>Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).</p> <p>Контрольно-тестовое упражнение комбинация.</p>	<p>правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре. Выполнять футбольные комбинации. Выполнять футбольные комбинации.</p> <p>Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>
<p>Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)</p>	<p>Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя-болельщика. Выполнять футбольные комбинации.</p>

В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может реализовать один или несколько элементов содержания урока, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела.

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически выполнять беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

Комплекс беговых упражнений

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

Организация:

Упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



1 БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бегать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса руки разворачиваются и бегут обратно.

КОМПОНЕНТАРИИ:

тип бега – медленный



2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

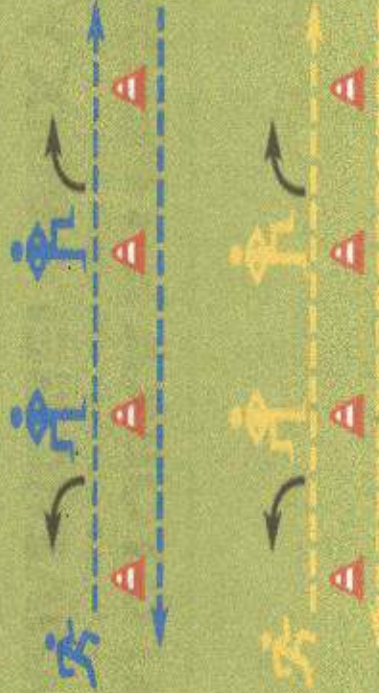
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРИ)

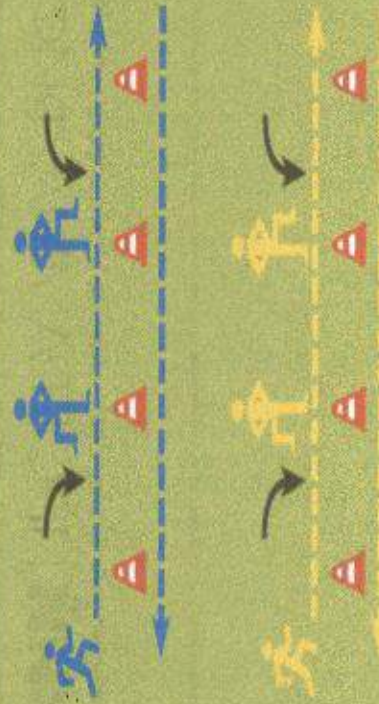
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

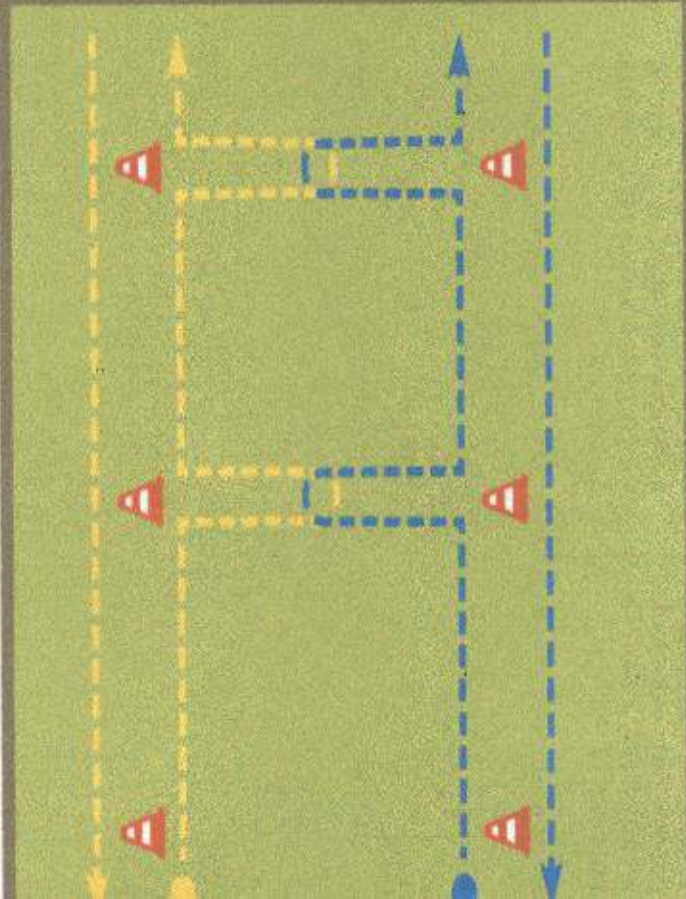
5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

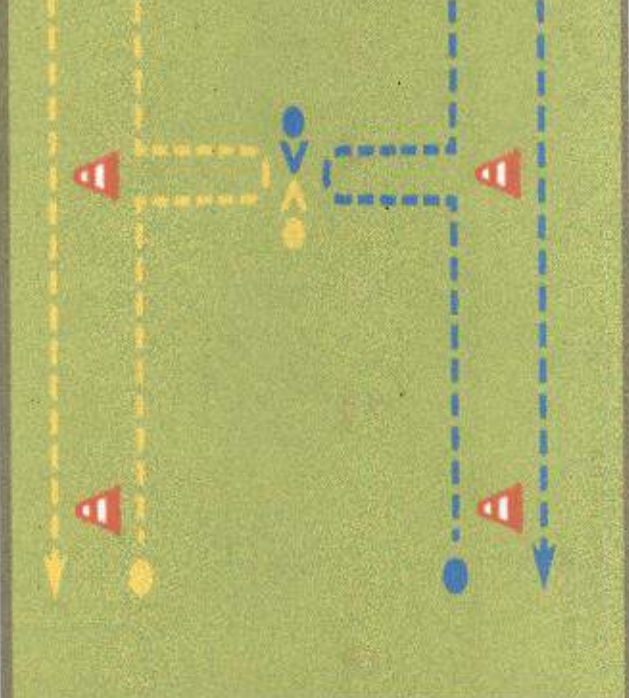
<p>1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов</p>	<p>2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом</p>
<p>Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг</p>	<p>4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание</p>

Достигнув последнего конуса своей линии, игроки
обегают его и возвращаются назад трусцой



1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

<p>1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов</p>	<p>2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом</p>
<p>3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов</p>	<p>4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе</p>



КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение:
осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)

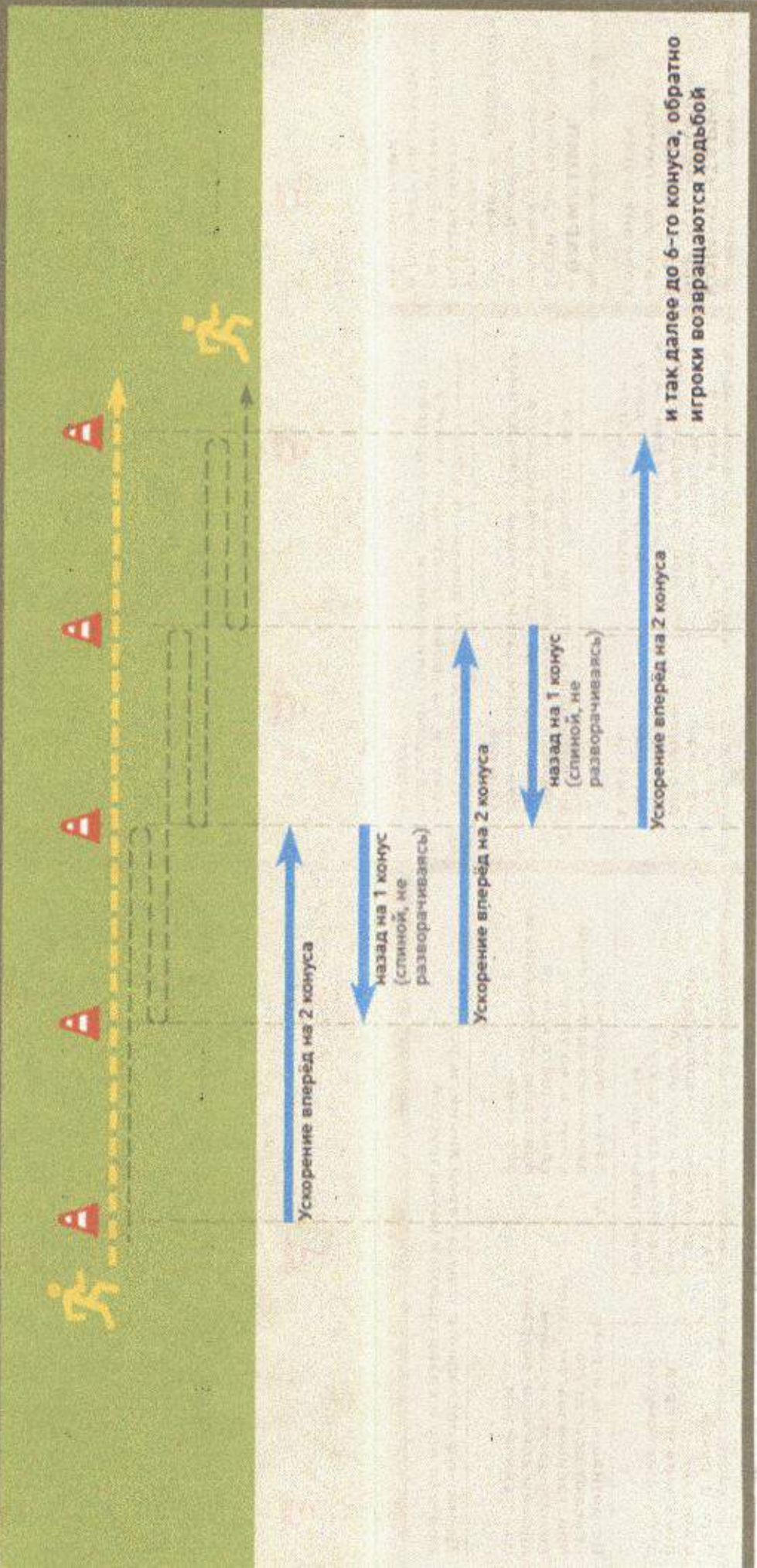
6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

Два игрока ускоряются вперёд от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперёд (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперёд 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперёд 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперёд

Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперёд, на один назад



Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока

Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 7 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников
3	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
4	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выявлять факторы риска и предупреждать, по возможности нивелировать травмоопасные ситуации. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц)
5	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального вездомого (отклоняющегося) поведения	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Приобщать друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального вездомого (отклоняющегося) поведения
6	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)
7	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности
8	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий

Темы занятий и требования к формируемым умениям для 7 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	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	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
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	План индивидуальных занятий футболом	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты
5	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом
6	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Проводить закаливающие процедуры
7	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со сверстниками (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола

8	Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу
9	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками
10	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 7 класс.

Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положения мест вперед». Упражнение «Ведение мяча с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.

Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	<p>Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовые упражнения (удар ногой по мячу и бег 60 м.)</p>	<p>Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>
Техника ведения мяча, финты и отбор мяча	<p>Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.</p>
Техника ведения мяча, финты и отбор	<p>План индивидуальных занятий футболом. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты.</p>
Техника ведения мяча, финты и отбор	<p>Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).</p>	<p>Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.</p>
Техника ведения мяча, финты и отбор	<p>Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x2 (малые ворота).</p>	<p>Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими.</p>
Техника ведения мяча, финты и отбор	<p>Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (финты и отбор мяча).</p>	<p>Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.</p>
		<p>Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>

Техника передачи и остановки/приема мяча	<p>Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального вадомого (отклоняющегося) поведениа. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 3x3 (малые ворота).</p>	<p>Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального вадомого (отклоняющегося) поведениа. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.</p>
Техника передачи и остановки/приема мяча	<p>План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).</p>	<p>Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.</p>
Техника передачи и остановки/приема мяча	<p>Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).</p>	<p>Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять передачи, остановку/прием мяча.</p>
Техника передачи и остановки/приема мяча	<p>Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту в виде эстафеты. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передачи мяча в движении, прыжок в длину с места).</p>	<p>Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>
Техника передачи и остановки/приема мяча	<p>Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 (малые ворота).</p>	<p>Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.</p>
Техника передачи и остановки/приема мяча	<p>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).</p>	<p>Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.</p>

Техника передачи и остановки/приема мяча	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота).	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	План индивидуальных занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3х3 (малые ворота).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
Техника передачи и остановки/приема мяча	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4х4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (остановка/прием мяча).	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника ведения и передачи мяча	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение и передачи мяча.
Техника ведения, передачи и остановки мяча	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча.
Техника передачи и прием мяча	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3х3 (малые ворота).	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Выполнять передачи и прием мяча.
Техника ведения и передачи мяча	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития, анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положением мест вперед». Игра 4х4 (малые ворота).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими.

Техника ведения и передачи мяча	<p>Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).</p>	<p>Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.</p>
Техника передачи и прием мяча	<p>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4x4 (малые ворота).</p>	<p>Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи и прием мяча.</p>
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	<p>Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять футбольную комбинацию.</p>
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	<p>Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 1x1 + вратарь (в один ворота с завершением. Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять футбольную комбинацию.</p>
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	<p>Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в один ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение (удары ногой по воротам на точность с 11 м.).</p>	<p>Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>
Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	<p>Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 1x1 + вратарь (в один ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять ведение, финты, удары.</p>

<p>Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)</p>	<p>План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять футбольную комбинацию.</p>
<p>Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)</p>	<p>Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять ведение, финты, удары.</p>
<p>Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)</p>	<p>Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение комбинация.</p>	<p>Выполнять ведение, финты, удары. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.</p>
<p>Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)</p>	<p>План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение, финты, удары.</p>

В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может реализовать один или несколько элементов содержания урока, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела.

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется дически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

Комплекс беговых упражнений

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

Организация:

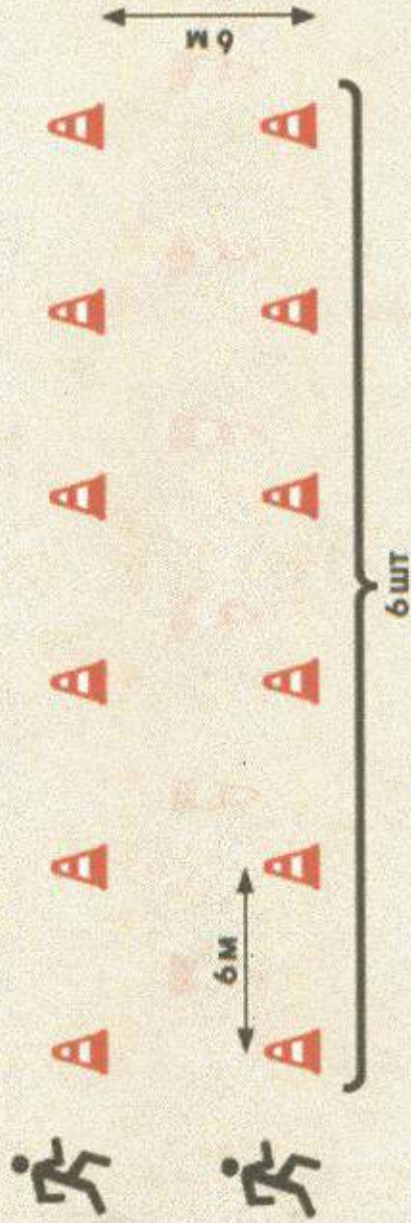
Упражнения выполняются в парах.

В каждом упражнении повторяется два раза.

Каждая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



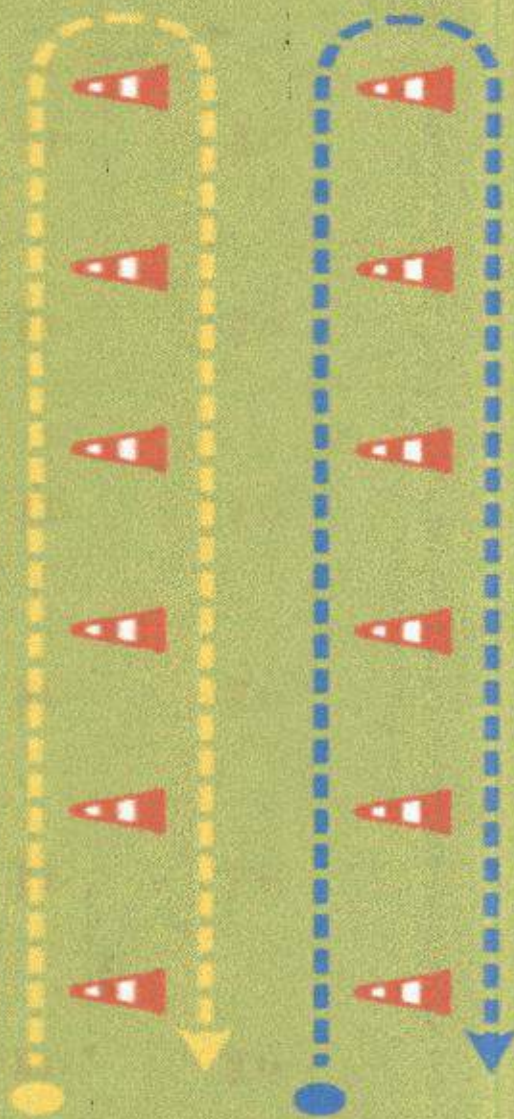
1. БЕГ

ПИСАНИЕ:

ра игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса роки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

мп бега - медленный

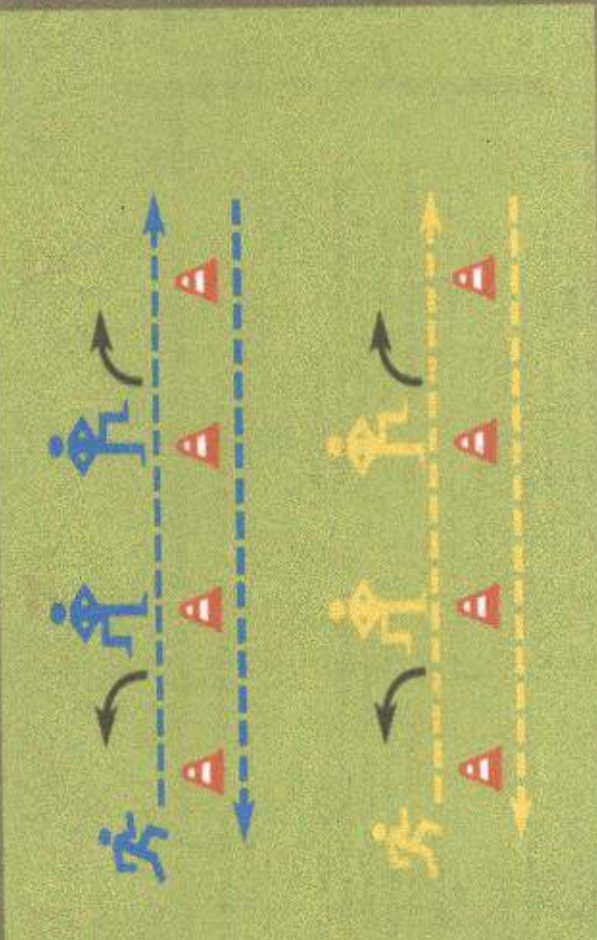
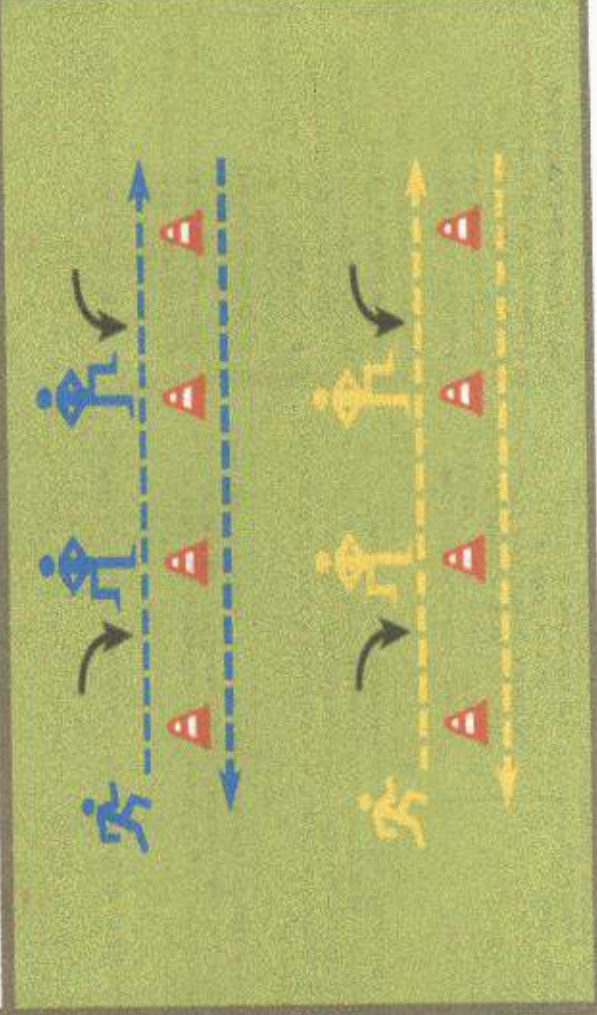


1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

<p>1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов</p>	<p>2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°</p>
<p>3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов</p>	<p>4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой</p>
<p>5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой</p>	

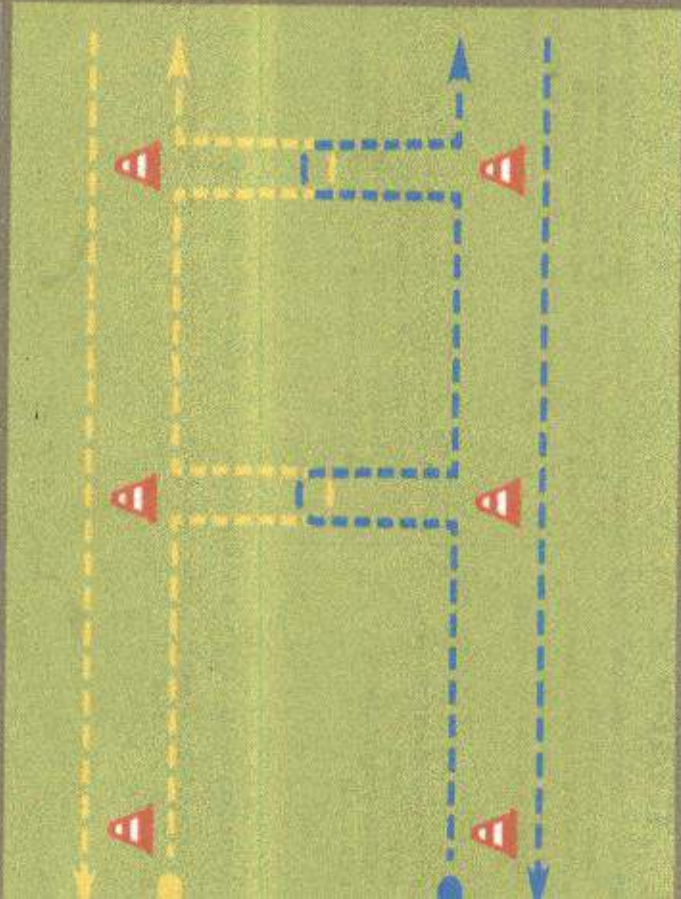
<p>1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов</p>	<p>2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°</p>
<p>3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов</p>	<p>4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой</p>
<p>5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой</p>	



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов	2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
Встретившись, игроки оббегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг	4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание

Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусцой

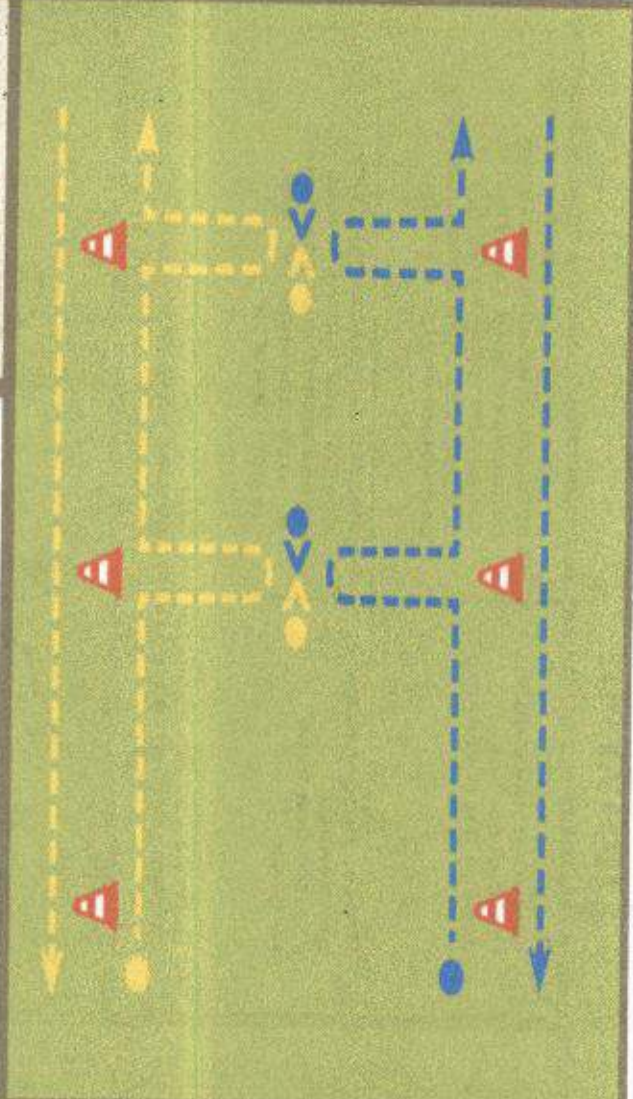


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов	2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов	4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществлять единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)



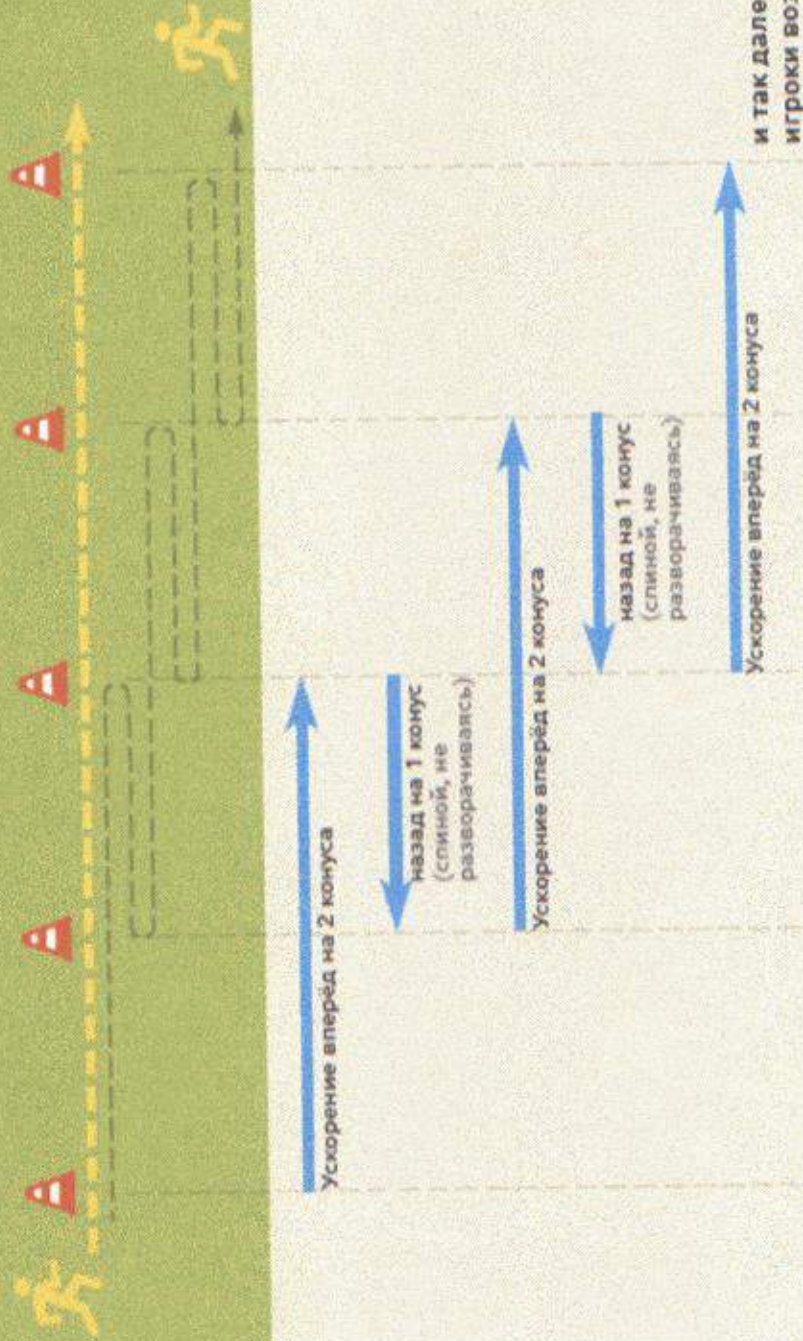
УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

2/ Два игрока ускорятся вперёд от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперёд (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперёд 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперёд 1 конус, игроки снова ускорятся на 2 конуса вперёд

Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперёд, на один назад



2х2 «Футбол» (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			
											+					+				+					+												
													+				+					+															
3х3 «Футбол» (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			
														+				+				+															
4х4 «Футбол» (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			
4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + варианты (в зависимости от размера футбольной площадки)	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			

* - упражнения раздела «удар по мячу головой» включается в план урока на усмотрения педагога, также рекомендуется использовать волейбольные резиновые мячи

Раздел 3. В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа учащихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела

Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока

Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 8 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
3	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выявлять факторы риска и предупреждать, по возможности нивелировать травмоопасные ситуации. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц)
4	Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов	Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма
5	Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма	Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма
6	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств
7	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального вадомого (отклоняющегося) поведения	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Приобщать друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального вадомого (отклоняющегося) поведения
8	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)

9	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности
10	Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами	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
11	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий

Темы занятий и требования к формируемым умениям для 8 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	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	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
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности	Составлять с помощью учителя план развития физических качеств (индивидуальная траектория роста). Соблюдать и выполнять плановые мероприятия по повышению уровня физических кондиций
5	План индивидуальных занятий футболом	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты
6	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом
7	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррективных упражнений. Закаливающие процедуры	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррективных упражнений. Проводить закаливающие процедуры
8	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола

9	<p>Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола</p>	<p>Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу</p>
10	<p>Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «Футбол»</p>	<p>Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «Футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками</p>
11	<p>Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития</p>	<p>Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья</p>
12	<p>Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу</p>	<p>Уметь составить и применить комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Использовать методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности со сверстниками</p>

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 8 класс.

Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	<p>Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p> <p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Дневник самонаблюдения. Подвижная игра «Три цвета». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения.</p> <p>Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка».</p> <p>Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».</p>	<p>Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.</p>
Техника ведения мяча и удар по мячу ногой	<p>Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подбор физических упражнений.</p> <p>Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Заполнять дневник самонаблюдения. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой.</p>
Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	<p>Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подбор физических упражнений.</p> <p>Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.</p>
Техника ведения мяча и удар по мячу ногой	<p>Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Три цвета». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».</p>	<p>Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой.</p>
Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	<p>Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы».</p> <p>Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p>	<p>Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.</p>
Техника ведения мяча и удар	<p>Характерные травмы футболистов, методы и меры</p>	<p>Знать классификацию травм, характерных для футболистов.</p>

по мячу ногой	предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». Контрольно-тестовое упражнение (комбинация с ударом по воротам и бег 30 м.).	Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника ведения мяча и удар по мячу ногой	План индивидуальных занятий футболом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Три цвета». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой.
Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.
Техника ведения мяча и удар по мячу ногой	Основа правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Подвижная игра «Квадрат по парам». Подвижная игра «Мост». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой.
Техника ведения, передачи и остановка мяча	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменной положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча.
Техника ведения мяча и финты. Техника передача и прием мяча	Основа организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча и финты).	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Выполнять передачи и прием мяча. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.
Техника ведения и передачи	Составление индивидуальных планов (траектории роста)	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и

<p>мяча в движении</p>	<p>физической подготовленности. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота).</p>	<p>оборудованнем. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем. Выполнять передачи мяча в движении.</p>
<p>Техника ведения и передачи мяча в движении</p>	<p>План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4x4 (малые ворота).</p>	<p>Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану. Выполнять ведение и передачи мяча в движении.</p>
<p>Техника передачи и остановки мяча</p>	<p>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).</p>	<p>Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять передачи и остановку мяча.</p>
<p>Техника передачи и приема мяча</p>	<p>Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (прыжок в длину с места).</p>	<p>Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Выполнять передачу и прием мяча. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.</p>
<p>Техника передачи мяча в движении</p>	<p>Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. П. игра «Зеркало». П. игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота).</p>	<p>Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем. Уметь составить и применить комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Выполнять передачи мяча в движении.</p>
<p>Техника передачи мяча в движении</p>	<p>Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Выбивной». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4x4 (малые ворота).</p>	<p>Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом. Выполнять передачи мяча в движении.</p>
<p>Техника передачи и остановки мяча</p>	<p>Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).</p>	<p>Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Выполнять передачи и остановку мяча.</p>

Техника передачи и прием мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота).	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачу и прием мяча.
Техника передачи и прием мяча	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передача и прием мяча).	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.
Техника удара по мячу головой (обучение) *	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подвижная игра «Вышибалы в кругу». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (стоя возле стены)». Игра 4х4 (малые ворота).	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Выполнять удары по мячу головой.
Техника удара по мячу головой *	Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом. Выполнять удары по мячу головой.
Техника удара по мячу головой *	Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 2х2 (малые ворота).	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. Организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять удары по мячу головой.
Техника удара по мячу головой *	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 3х3 (малые ворота).	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Выполнять удары по мячу головой.
Техника удара по мячу	Дневник самонаблюдения за показателями физического	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями

головой *	развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 4x4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (удар по мячу головой).	физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Техника удара по мячу головой *	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Составлять индивидуальные планы физической подготовки. Выполнять удары по мячу головой.	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Составлять индивидуальные планы физической подготовки. Выполнять удары по мячу головой.
Взаимодействие, контроль мяча	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч.
Взаимодействие и контроль мяча	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола. Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари.	Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч.
Взаимодействие и контроль мяча	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Подвижная игра «1-2-3». Эстафета с элементами футбола. Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.
Взаимодействие и контроль мяча	Основы обучения и выголения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари.	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч.
Взаимодействие и контроль мяча	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными. Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1-2-3». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч.

Взаимодействие и контроль мяча	завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари.	Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч.
Взаимодействие и контроль мяча	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». Контрольно-тестовое упражнение (взаимодействие и контроль мяча).	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
Взаимодействие и контроль мяча	Организация различных частей урока. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари.	Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч.

*- упражнения раздела «удар по мячу головой» включается в план урока на усмотрения педагога, также рекомендуется использовать волейбольные или резиновые мячи

В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может реализовать один или несколько элементов содержания урока, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела.

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

Комплекс беговых упражнений

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+

ОРГАНИЗАЦИЯ:

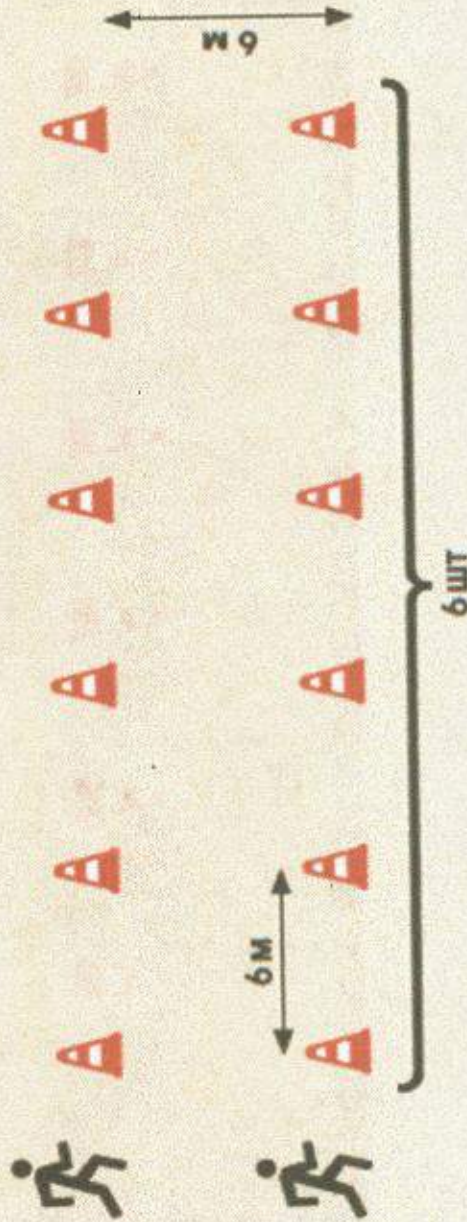
Упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение сразу же, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов



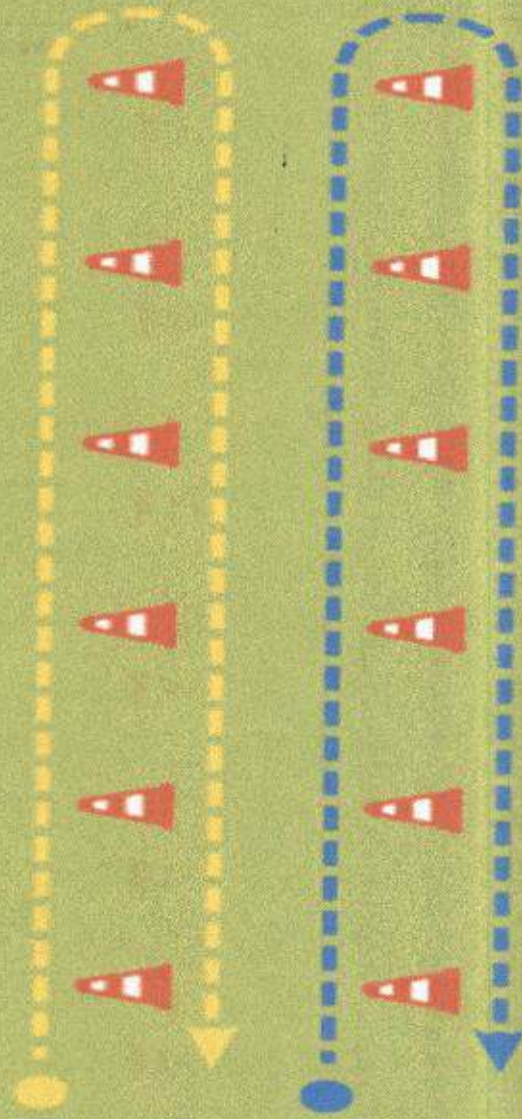
1.1 БЕГ

ПИСАНИЕ:

ара игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса роки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

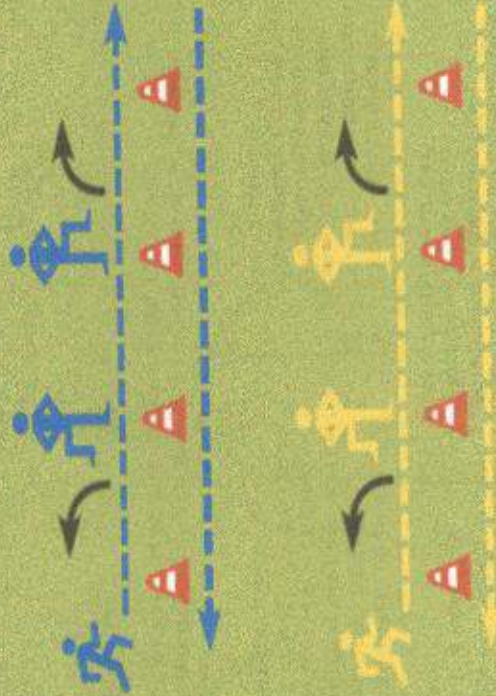
мп бега - медленный



2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)

- 1/ Пара игроков
начинает движение
(легкий бег) от
первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную
остановку, во время которой
поднимают ногу, согнутую в колене
до уровня угла 90° и отводят наружу
на 90°
- 3/ Игроки продолжают
движение к
следующей паре
конусов
- 4/ Игроки останавливаются у
следующей пары конусов и
снова выполняют вращение в
тазобедренном суставе, но другой
ногой

Добежав до последнего конуса, игроки
разворачиваются и возвращаются к началу трусцой

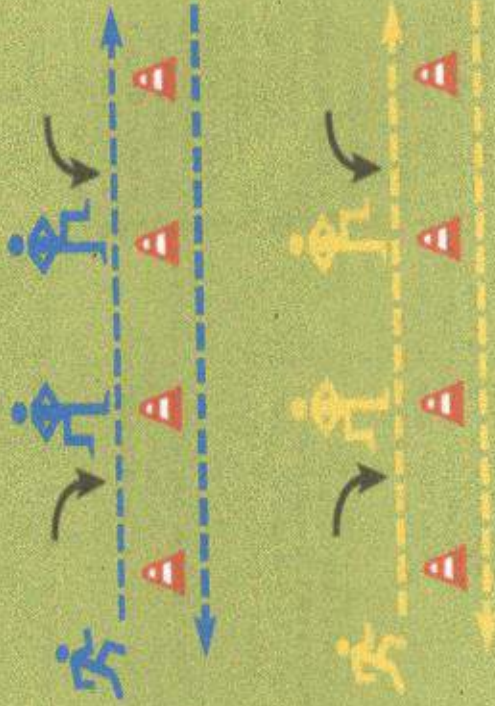


1.3

БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ)

- 1/ Пара игроков
начинает движение
(легкий бег) от
первой пары конусов
- 2/ Игроки делают кратковременную
остановку, во время которой
поднимают ногу, согнутую в
колене до уровня угла 90° и
осуществляют приводящее ногу
движение внутрь на 90°
- 3/ Игроки продолжают
движение к
следующей паре
конусов
- 4/ Игроки останавливаются у
следующей пары конусов и
снова выполняют вращение
в тазобедренном суставе,
но другой ногой

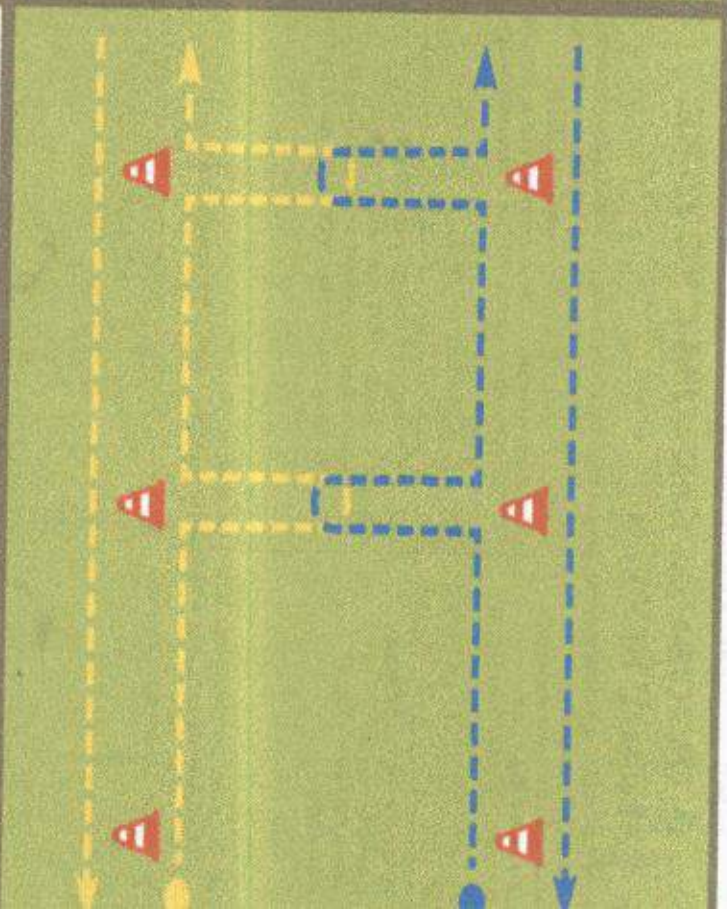
5/ Добежав до последнего конуса, игроки
разворачиваются и возвращаются к началу трусцой



1.4 ОБЕГАНИЕ ПАРТНЁРА

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов	2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг	4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание

Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусой

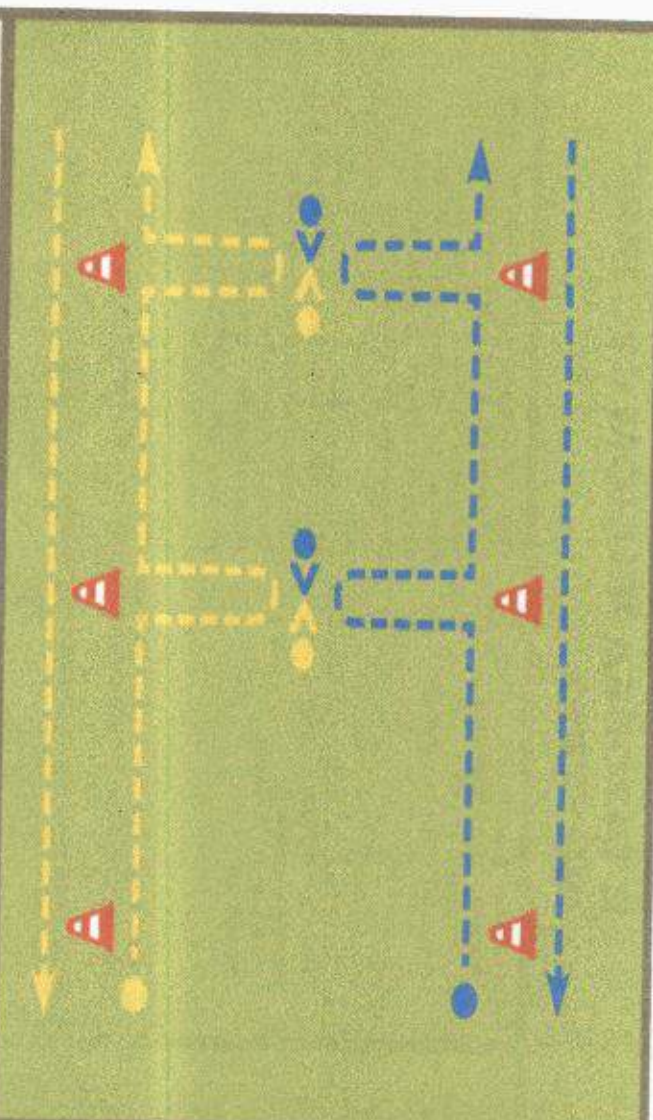


1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»

1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов	2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
3/ Встретишись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов	4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе

КОММЕНТАРИИ:
При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах

+ ВАРИАЦИЯ:
Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)



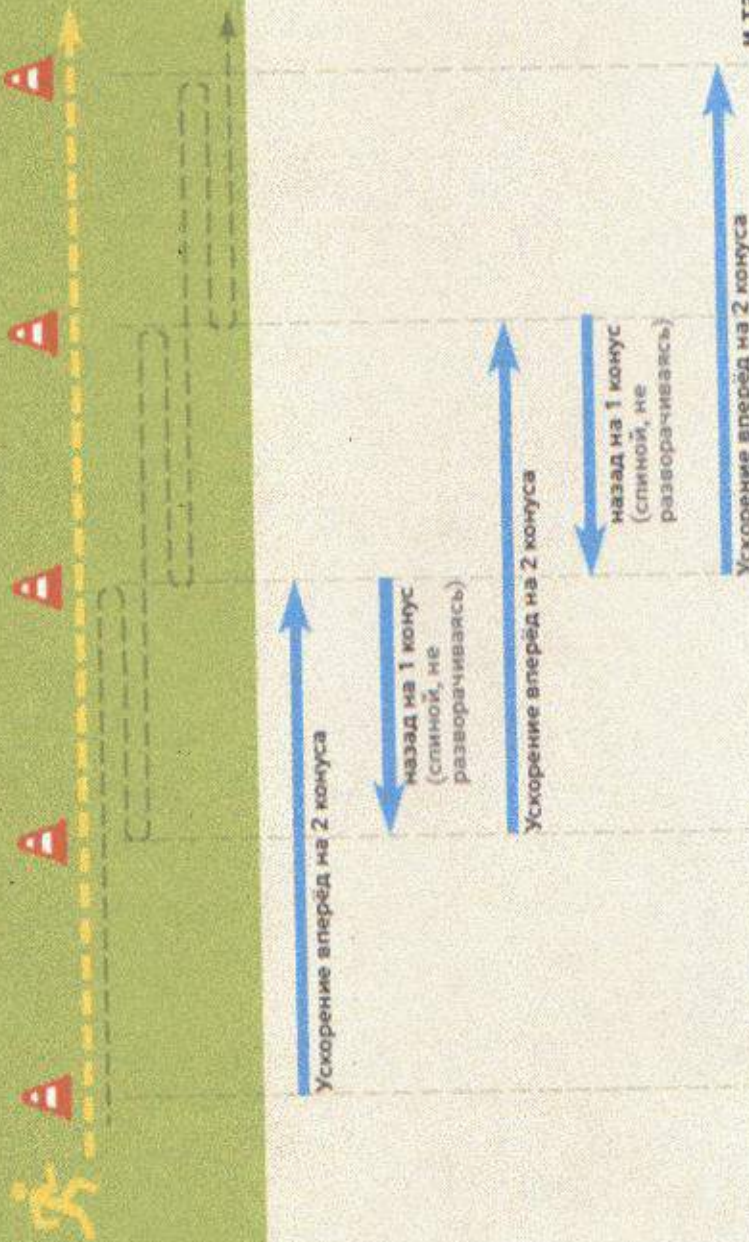
УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

Два игрока
ускоряются вперёд от
первой пары конусов
и пробегают 2 конуса
вперёд (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов
игроки, не разворачиваясь,
бегут спиной вперёд 1 конус (6
м), сохраняя высокую скорость
движения

3/ Пробежав спиной вперёд
1 конус, игроки снова
ускоряются на 2 конуса
вперёд

Таким образом, всю
дистанцию из 6 конусов (30 м)
игроки перемещаются на два
конуса вперёд, на один назад



и так далее до 6-го конуса, обратно
игроки возвращаются ходьбой

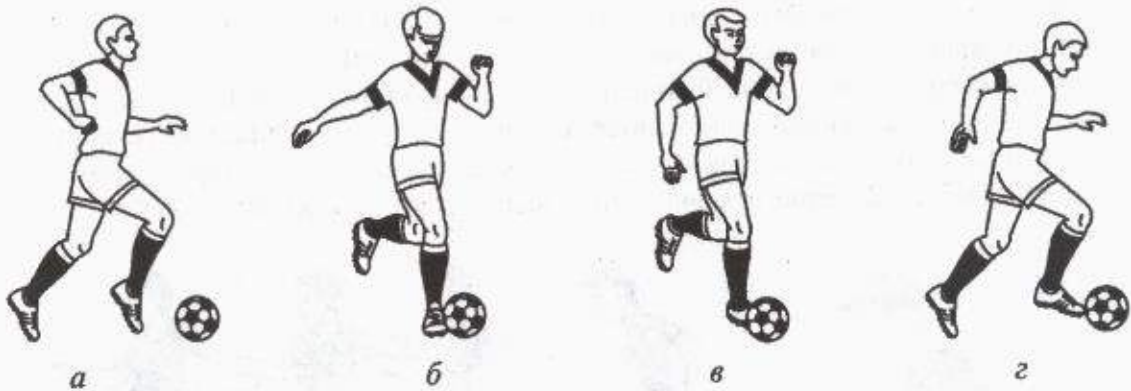
ОПИСАНИЕ технических элементов футбола

Ведение мяча ногой.

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. Ведение представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Частые удары снижают скорость ведения. В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар (показ).

Различают несколько основных способов ведения, их отличия заключаются только в способе нанесения ударов:

- **внешней частью подъема** – является наиболее универсальным, которое дает возможность выполнять ведение по прямой, по дуге и с изменением направления;
- **внутренней частью подъема** – ведение выполняется в основном по дуге;
- **внутренней стороной стопы** – при ведении позволяет существенно менять направления движения;
- **средней частью подъема и носком** – ведение осуществляется в основном по прямой.



Ведение мяча:

а – средней частью подъема; *б* – внутренней стороной стопы;
в – внешней частью подъема; *г* – носком

Повороты/развороты с мячом.

Применяются если игрока тесно опекают, используются в зависимости от позиции игрока или позиции соперника. *Рассмотрим некоторые варианты и технические особенности их выполнения.*

Сброс мяча назад подошвой. Отведите ногу назад, будто вы собираетесь ударить по мячу, но вместо этого занесите ступню над мячом. Отведя одну ногу назад, другой коснитесь верха мяча подошвой и откатите его назад. Как только вы стали отводить мяч назад, резко повернитесь на опорной ноге. Наклонитесь в направлении, в котором вы собираетесь повернуть. Когда вы максимально отвели мяч назад, завершите поворот и

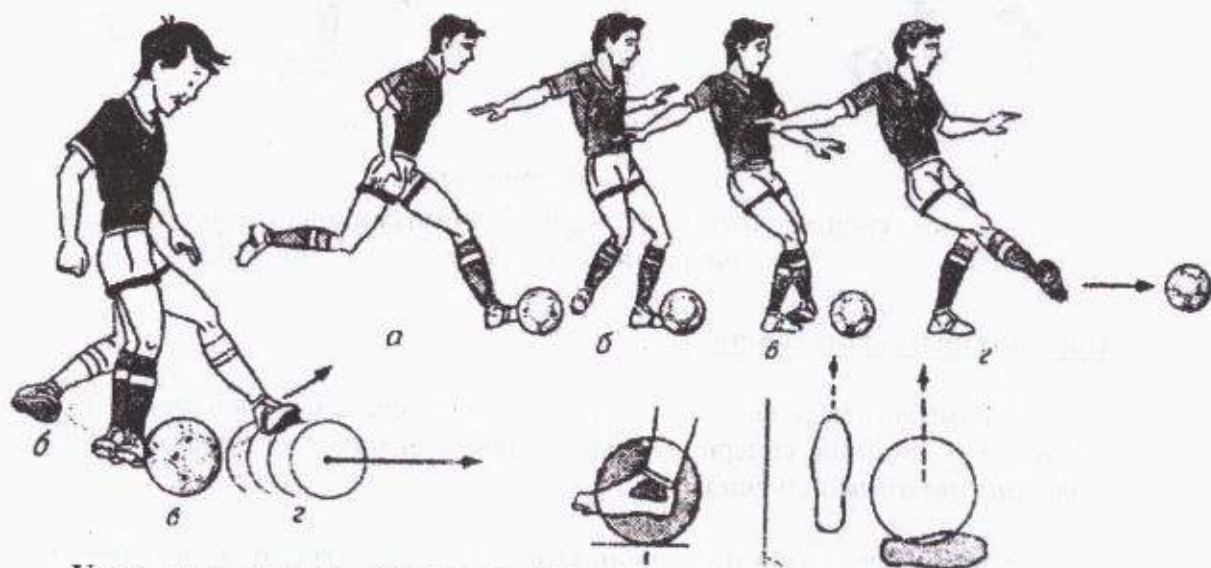


Сброс мяча назад внешней стороной стопы. Отведите ногу назад, будто вы собираетесь ударить по мячу, но вместо этого проведите стопу за мяч, шагните «внутри» и оттолкните мяч вбок внешней стороной стопы. Как только вы оттолкнули мяч резко повернитесь на опорной ноге. После завершения поворота продолжайте дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Сброс мяча назад внутренней стороной стопы. Отведите ногу назад, будто вы собираетесь ударить по мячу, но вместо этого проведите ступню за мяч, поставьте ногу с наружной стороны мяча и толкните мяч внутренней стороной стопы. Как только вы оттолкнули мяч резко повернитесь и продолжите действия согласно игровой ситуации.

Удары по мячу ногой и головой.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния. Этот удар недостаточно сильный, но точный. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. При ударе опорная нога ставится в 10-15 см. сбоку от мяча слегка согнутая в коленном суставе. При этом носок опорной ноги должен совпадать с направлением предполагаемого удара. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. В момент удара стопа согнутой в колене бьющей ноги разворачивается наружу под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней стороны стопы в середину мяча. После завершения удара бьющая нога должна продолжить движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар.



Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот, ударах в ворота со всех дистанций, при выполнении штрафных и угловых ударах. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальной длине. При ударе

ноги, которая сгибается в коленном суставе. Стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю или среднюю часть мяча. Удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

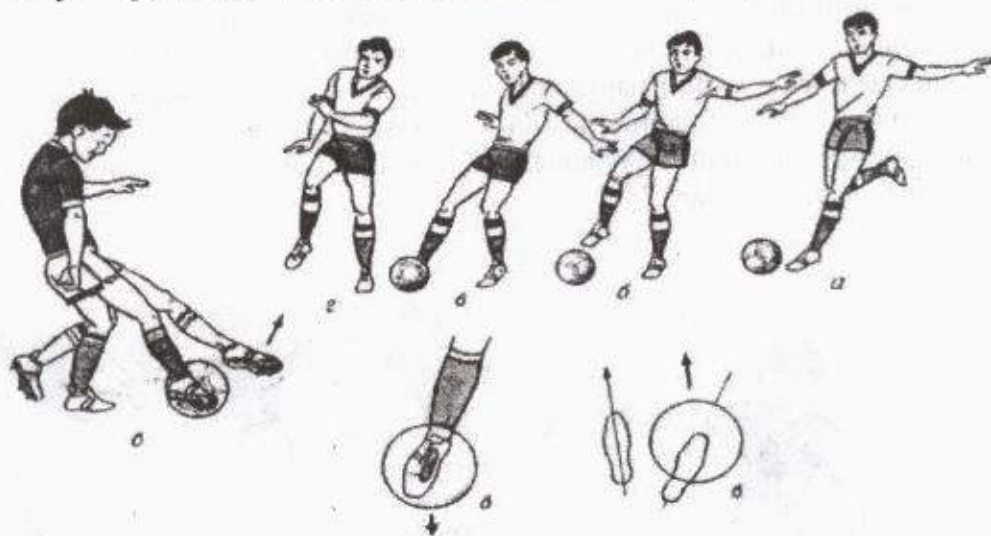
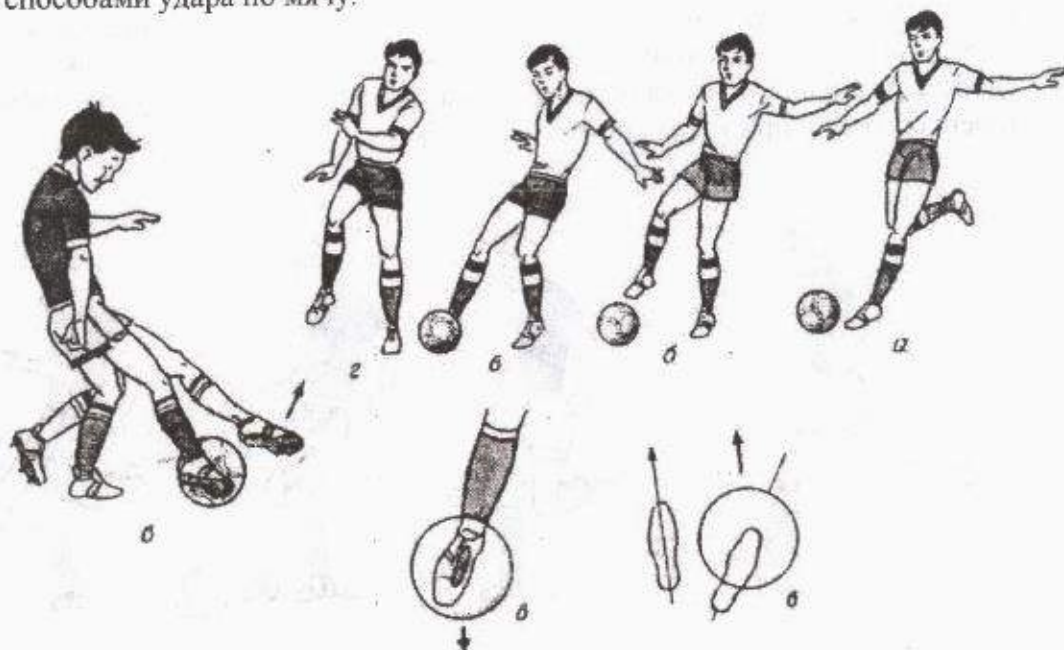


Рис. 13. Удары внутренней частью подъема

Удар средней частью подъема используется при средних и длинных передачах, при ударах в ворота со всех дистанций. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* По технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. При исполнении удара опорная нога, немного согнута в коленном суставе, ставится в 10-15 см. с боку от мяча, носок ноги «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. После завершения удара необходимо выполнить проводку ноги за мячом. Этот удар является самым сильным по сравнению с другими способами удара по мячу.



Удар внешней частью подъема является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота и при скрытой передаче мяча партнеру, а также при выполнении штрафных ударов. *Рассмотрим некоторые особенности техники*

того, чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью ноги. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

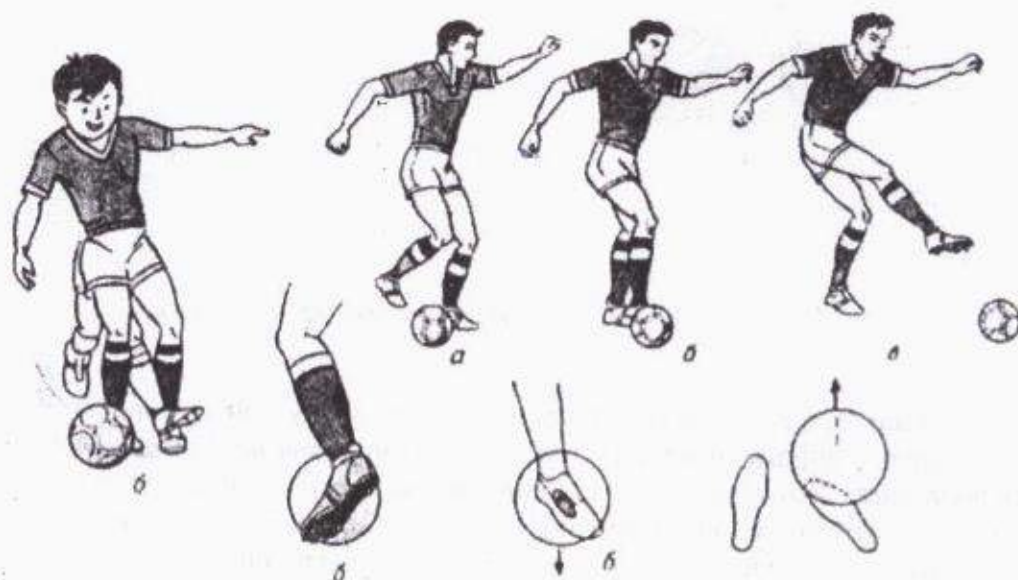
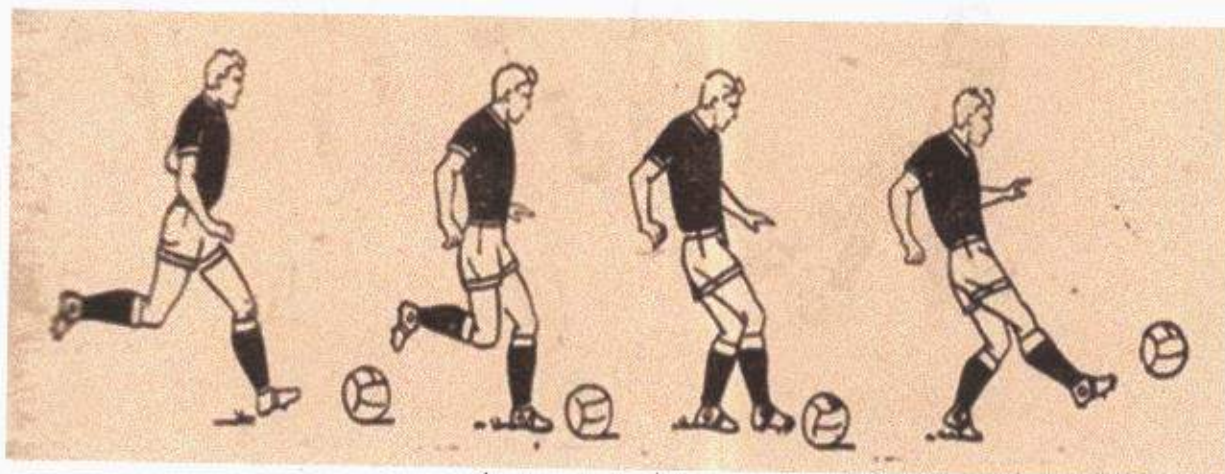


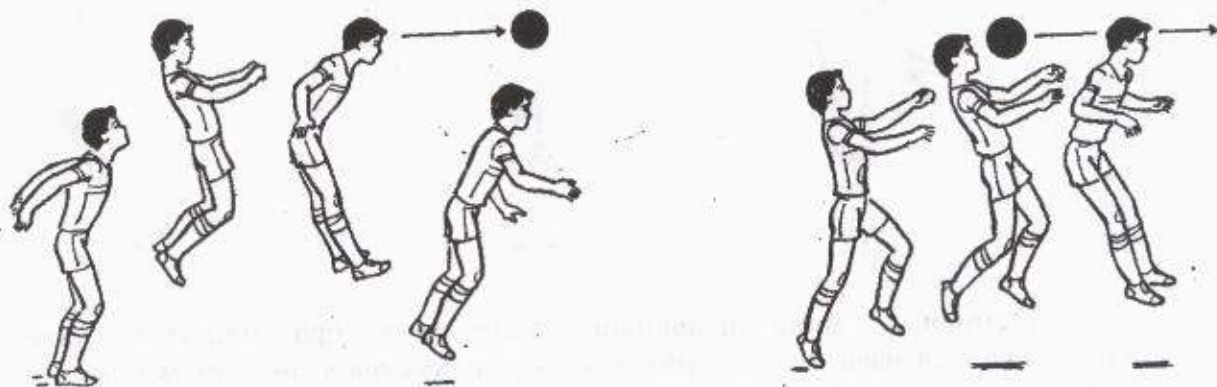
Рис. 12. Удары внешней частью подъема.

Удар носком выполняется, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или полу-шпагате. **Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.** При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.



Удар по мячу головой применяется при коротких и средних передачах и ударах в ворота. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Прыжок является предварительной фазой удара, выполняется толчком вверх двумя или одной ногой. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах, то есть туловище отклоняется назад. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка.

При ударе боковой частью головы нужно выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, в эту же сторону делается резкое движение головой, чтобы коснуться или ударить мяч боковой частью. Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.



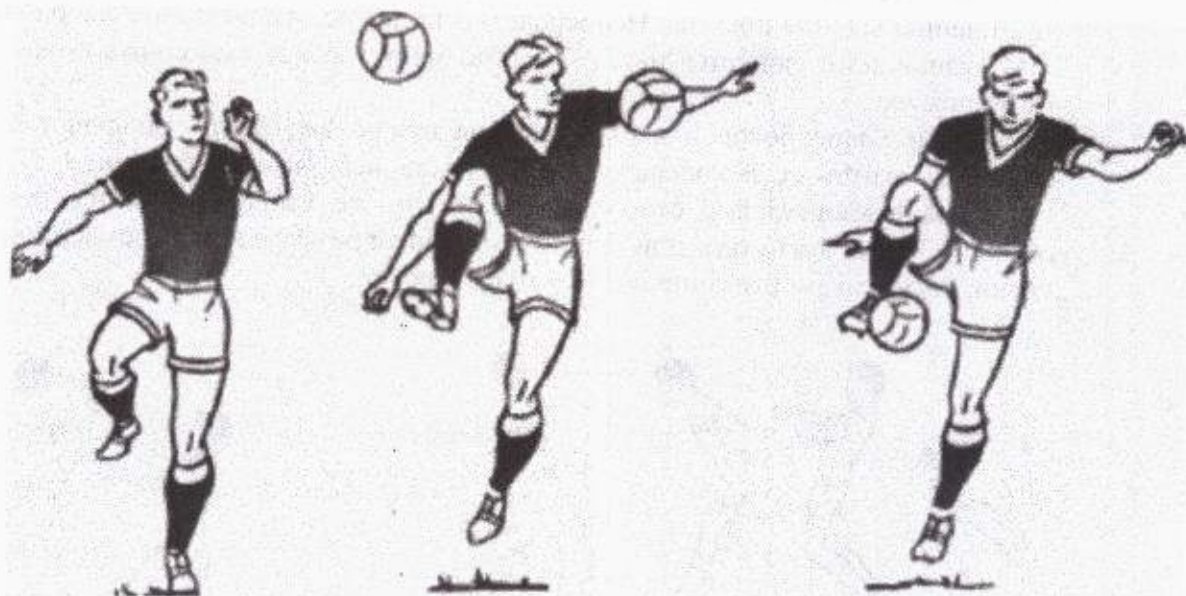
Остановка мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90° . Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги, что смягчает остановку мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.



Движения при остановке низколетящего мяча, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня

Остановка высоколетящего мяча осуществляется в прыжке. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.

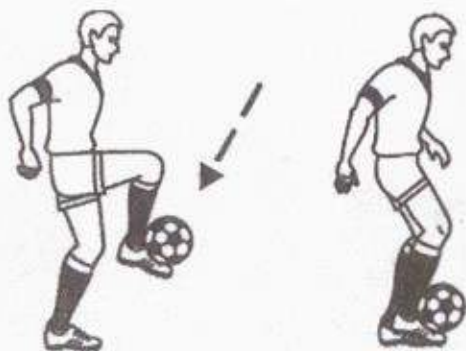


Остановка мяча подошвой используется при остановке катящегося и опускающегося мяча. Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

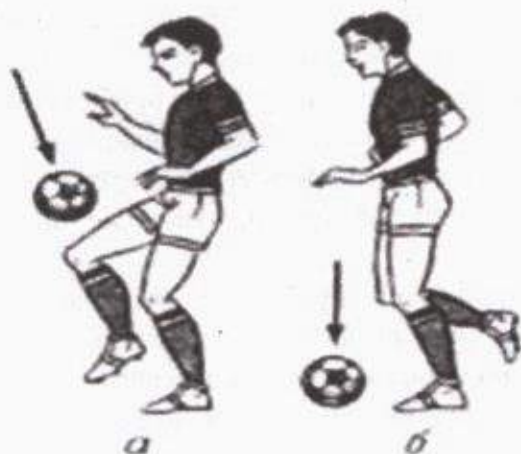
Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена. Остановка производится в момент касания мяча земли, в этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.



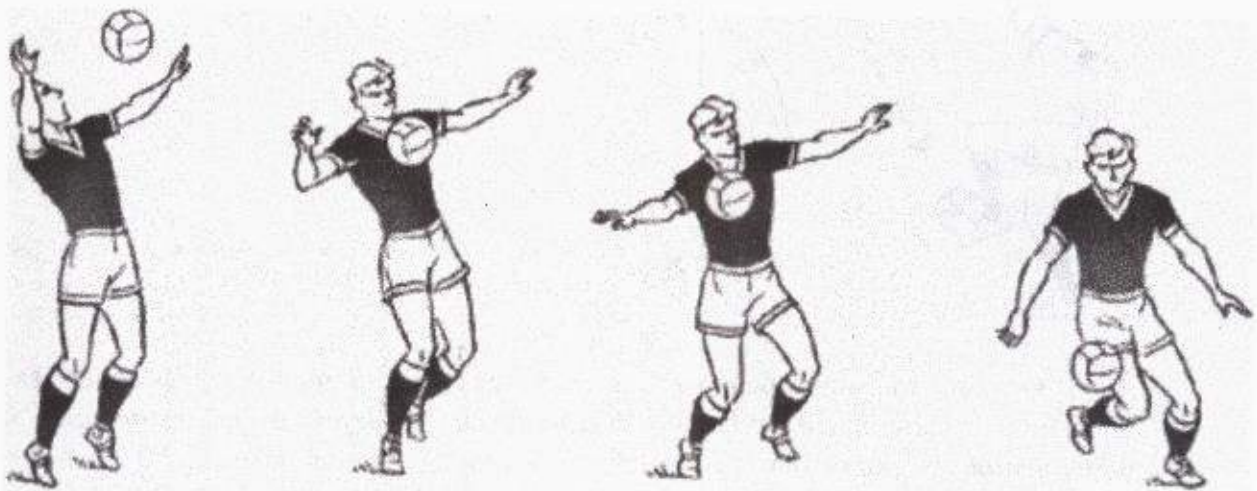
Остановка мяча подъемом используется при остановке опускающегося мяча. Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения. При остановке мяча, опускающегося с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам) и выполняется уступающее движение вниз-назад. Важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон и продолжает дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Остановка мяча бедром используется при остановке опускающегося мяча с различной траекторией полета. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть на удобной для игрока высоте к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра в момент касания выполняется уступающее движение вниз – назад, расслабив бедро, опускаем его вниз и продолжает дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Остановка мяча грудью используется при остановке опускающегося мяча с различной траекторией полета. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* При остановке опускающегося мяча туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). В момент касания мяча груди выполняется выдох с отклонением – прогибом назад, что позволит несколько расслабить мышцы и амортизировать скорость полета мяча, полностью замедлить его движение и сбросить мяч вниз для продолжения дальнейших действий согласно игровой ситуации.



Остановка/прием мяча с переводом используется при остановке катящегося или опускающегося мяча с переводом в сторону (вправо, влево) или назад (за спину). Эффективно используется при целенаправленном и быстром изменении игровой ситуации. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.*

Перевод мяча внутренней частью подъема. Футболист располагается вполборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо “достать” мяч в момент отскока и накрыть его стопой. При соприкосновении мяча с расслабленной стопой скорость его существенно уменьшается. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

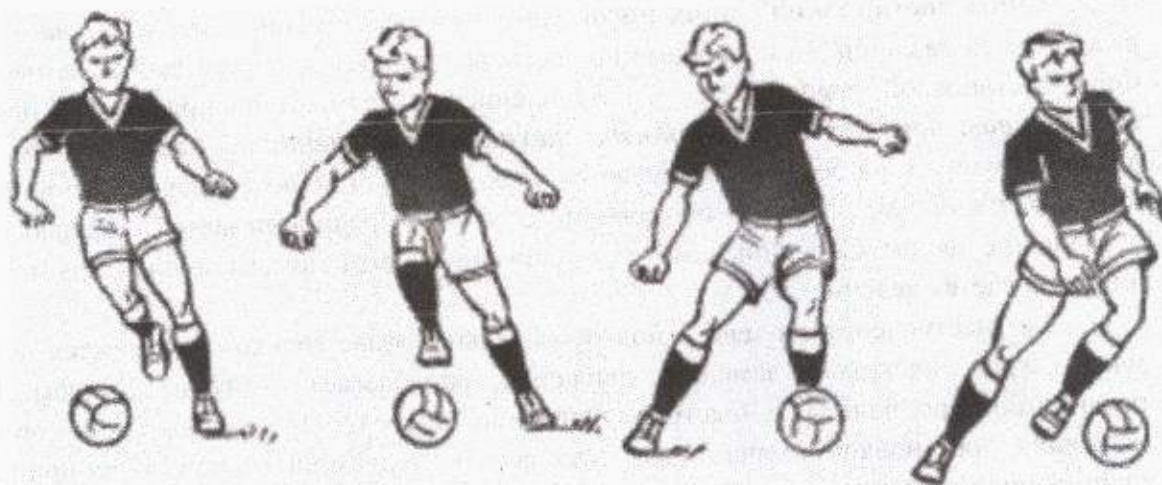
Перевод мяча внешней частью подъема. Футболист располагается лицом к опускающемуся мячу. Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза, идентичная положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

Обманные движения с мячом (финты).

Финт “уходом”. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, выполняются различными способами. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

“Уход” выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой (правой) ноги выполняет широкий выпад вправо (влево) – вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада.

шаг влево (вправо). Внешней частью подъема левой (правой) ноги мяч посылается влево (вправо)- вперед и продолжает дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



“Уход” с переносом ноги через мяч. Финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу, а также при атаке сзади. **Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.** Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону влево (вправо). Он поворачивает туловище налево (вправо), переносит правую (левую) ногу скрестно через мяч и делает выпад влево (вправо). В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо (налево), посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

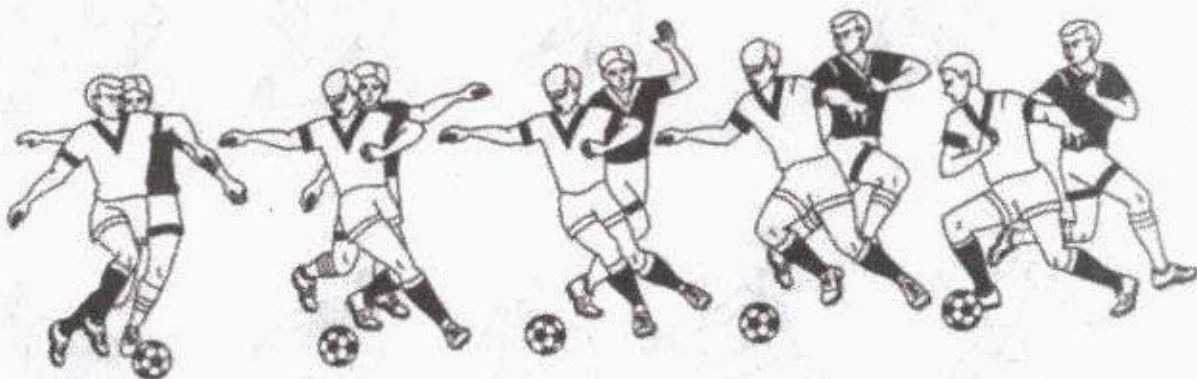


Рис. 219. Финт «уход» с переносом ноги через мяч

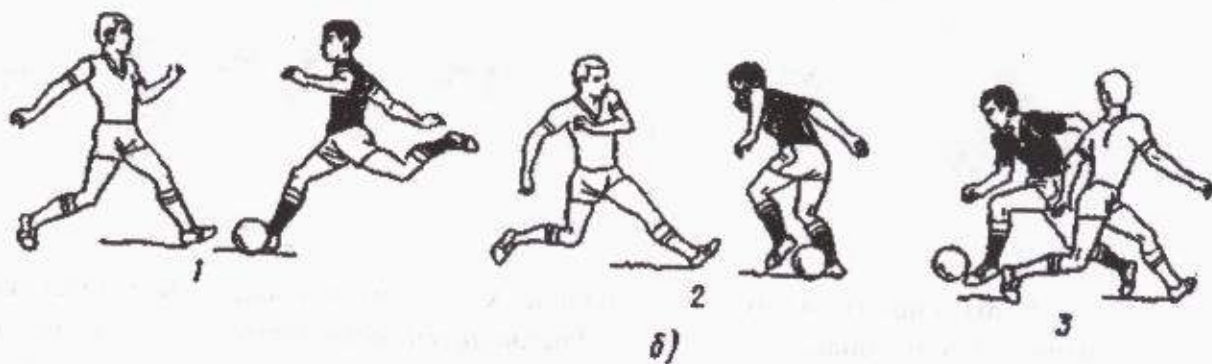
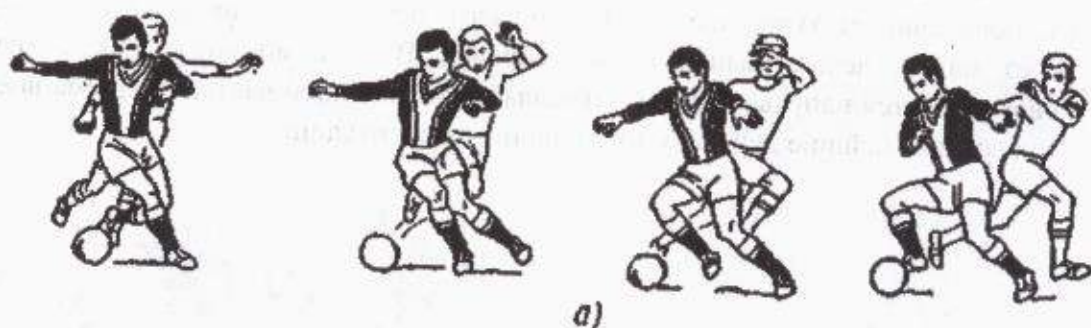
Финт «показ корпусом» (рисунок А). Финт наиболее эффективен во время ведения мяча на большой скорости. **Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.** При ведении мяча сближаясь с противником на расстояние 2-2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение (пробрасывает мяч ногой вперед чуть в сторону) и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа) и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт “ударом” по мячу ногой (рисунок Б). Финт применяются во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки. **Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.** При сближении с противником выполняется замах ударной ногой. Эта свидетельствует о том, что будет выполнен удар или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча (отведение головы и туловища назад,

пробрасывает мяч ногой (вперед, вправо, влево) и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт “остановкой” мяча ногой (рисунок В). Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером. Финт “остановкой” выполняется с наступлением и без наступления на мяч подошвой. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* С наступлением на мяч, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Без наступления на мяч, в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение вперед. При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



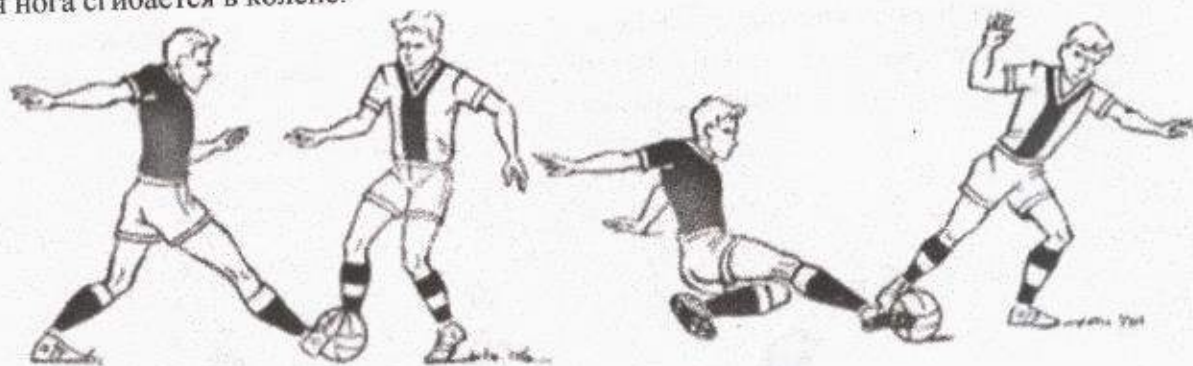
Финт «оставь мяч партнеру». Финт применяется во время ведения мяча. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.*

до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает ускорение дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет дальнейшее действие согласно игровой ситуации.

Отбор мяча.

Отбор мяча в выпаде (рисунок А, Б) позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5 – 2 м. или когда соперник слишком далеко отпустил от себя мяч. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. **Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.** Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При использовании, бьющая нога (стопа) отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, она как препятствие выносится вперед, встречая мяч и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения. После чего игрок овладевает мячом.

Отбор мяча подкатом (рисунок В, Г) один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким либо, другим способом. Отбор подкатом выполняется, сзади или сбоку от соперника, владеющего мячом. **Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.** Необходимо сделать шаг дальше от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или перехватывая его внутренней стороной стопы или средней частью подъема. При выполнении подката поверхности поля последовательно касаются – внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение можно смягчить рукой, опираясь ею о газон со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.



а

б



Отбор мяча выбиванием (рисунок применяется в основном с боку или сзади. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* При отборе применяют «удар», мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. Трудно достигаемые мячи отбираются в полу-шпагате.

Отбор толчком плеча применяется в ситуации, когда игрок защиты и нападающий двигаются в одном направлении, и вступают в непосредственный контакт плечом к плечу. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Игрок, сблизившись с противником и уловив удобный момент, наклоняет туловище и оттесняет противника от мяча плечом в плечо. Чтобы четко выполнить этот прием, необходимо, во-первых, при отталкивании прижать к туловищу ближнюю к сопернику руку, во-вторых, иметь ту же скорость бега, что и противник. Кроме того, отталкивание рекомендуют выполнять в момент, когда соперник опирается на дальнюю от игрока ногу — таким образом легче вывести его из равновесия и оттеснить от мяча.

Вбрасывание мяча.

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками с места и с разбега. Этим приемом должен владеть каждый футболист. *Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения.* Подготовительной фазой является замах. Стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Мяч следует держать двумя руками, так чтобы большие пальцы соприкасались. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага). Бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега.

