Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Начальное общее образование**
Секция	**Футбол**
Класс	**1-2 классы**
Составитель	**Ендржиевский С.В.,** **учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**

город Тобольск, 2026 год

Пояснительная записка

Футбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Соревнования по футболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, города проводится первенство по футболу. Занятия по футболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий футбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей.

Программа по направлению «Футбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа «Футбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры в футбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Программа «Футбол» предназначена для обучающихся 1-2 классов. Количество обучающихся:15-16 человек. Периодичность: 2 раза по 1,5 часа. При реализации программы учитываются индивидуальные особенности, физические данные детей, поэтому возможно проведение занятий: 2 раза по 1 часу.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Планируемые результаты по общефизической подготовке

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

Ожидаемые результаты работы:
- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в футбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминке);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры футбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по футболу;

Формы подведения итогов реализации программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия в футболе, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

1)принимать и сохранять поставленную задачу;

2)планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;

3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

1)осознавать поставленную задачу;

2)понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1)вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2)Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3)осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

Личностные результаты*:* *активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

• Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.

• Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы. Групповая - организация работы по малым группам.

• В парах - организация работы по парам.

• Индивидуальная

Возможные формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты, соревнования.

- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;

- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в этот год обучения в учебно-тренировочной группе являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Содержание курса

Содержание программы должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В период обучения ученики должны изучать технику следующих игровых приемов:

Для организации дистанционного обучения используются специализированные программные ресурсы, информационно- образовательные среды, технологические платформы и различные виды телекоммуникаций. Под технологической платформой дистанционного обучения понимается совокупность программно-технических средств, направленных на предоставление услуг дистанционного обучения, включая администрирование учебных процедур и проведение учебного процесса на расстоянии.

1. Ведение мяча: Дистанционное занятие- группа в социальной сети, различные источники интернет ресурсов.

внутренней и внешней сторонами подъема;

с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

с обводкой стоек;

с применением обманных движений;

с последующим ударом в цель;

после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом: Дистанционное занятие- презентация, теоретический материал.

одной ногой (стопой);

3. Остановки мяча: Дистанционное занятие- презентация, видео материал в интернет ресурсе.

мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

4.Передачи мяча: Дистанционное занятие- видео материал в интернет ресурсе.

короткие, средние и длинные;

выполняемые разными частями стопы;

головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу: Дистанционное занятие- презентация, видео материал в интернет ресурсе.

5.1. Удары по неподвижному мячу: Дистанционное занятие, обучающий видео ролик.

после прямолинейного бега;

после зигзагообразного бега;

после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

после имитации сопротивления партнера;

после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

5.2. Удары по движущемуся мячу: Дистанционное занятие, обучающий видео ролик.

прямолинейное ведение и удар;

обводка стоек и удар;

обводка партнера и удар.

5.3. Удары после приема мяча:

после коротких, средних и длинных передач мяча;

после игры в стенку (короткую и длинную).

5.4. Удары в затрудненных условиях:

по летящему мячу;

из-под прессинга;

в игровом упражнении 1х1.

5.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

5.6. Удары в реальной игре:

завершение игровых эпизодов;

штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

7. Отбор мяча у соперника. Дистанционное занятие, Теоретический материал с фрагментами наглядных и описанием техники.

8. Вбрасывание мяча из аута.

9. Техника передвижений в игре. Дистанционное занятие. Комплекс упражнений специально беговых упражнений

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Общая и специальная физическая подготовка. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с

различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. *Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом

и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм и заболеваний при занятиях футболом.

История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены, популяризирующие футбол.

Строение человека. Основные мышечные группы. Основные функции организма: дыхания, кровообращения, выделения.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Основы самомассажа.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время игры.

Правила соревнований по футболу. Организация соревнований, проведение соревнований. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по футболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Занятия по футболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель курса должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному

отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Оборудование инвентарь: футбольные мячи, фишки, конусы, координационная лестница, манишки.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1. **Вводное занятие (1ч)**				
1.	Возникновение игры «футбол»	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	1		
Специальная подготовка (3ч)				
4.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1		
5.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				
6.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
7.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка (3ч)				
8.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1		
9.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				

10.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
11.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
Специальная подготовка (3ч)				
12.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		
13.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				
14.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
15.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка (3ч)				
16.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		
17.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				
18.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	1		
19.	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка (3ч)				
20.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
21.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				

22.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
23.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.			
Специальная подготовка (3ч)				
24.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1		
25.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1		
26.	ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1		
Основы знаний (3ч)				
27.	Основные правила игры	1		
Тестирование (3ч)				
28.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
29.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
30.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		
Соревнования (14ч)				
31.	Игра по упрощённым правилам.	1		
32.	Игра по упрощённым правилам.	1		
33.	Игра по упрощённым правилам.	1		

Тематический план по футболу

№ п/п	Название темы	Примечание
1	ТБ на уроке физической культуры. Что понимается под физической культурой?	
2	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижные игры без мяча и с мячом. Подвижные игры «зеркало». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов.	
3	Режим дня школьника.	
4	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Подвижная игра «Минное поле». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов.	
5	Осанка человека.	
6	История зарождения футбола. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Игра 2х2, 3х3 без вратаря	
7	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме школьника.	
8	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Подвижные игры без мяча и с мячом. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
9	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	
10	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Подвижные игры «зеркало». Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
11	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	
12	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Подвижная игра «Минное поле». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
13	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места.	
14	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча по прямой. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
15	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места.	
16	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Игра 1х1 на площадке 6х6 м.	
17	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места.	
18	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча. Подвижная игра «Догонялки». Игра 1х1 на площадке 6х6 м.	
19	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места.	

20	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча.	
21	Техника безопасности на уроках с основами акробатики.	
22	Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Подвижные игры «зеркало». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча в различных направлениях.	
23	Исходные положения в физических упражнений	
24	Подвижные игры без мяча и с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Подвижная игра «Догонялки».	
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	
26	История зарождения футбола. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча.	
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	
28	Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча в различных направлениях. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	
30	Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча по прямой.	
31	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	
32	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Минное поле». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча и обводка стоек.	
33	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	
34	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Ведение мяча в различных направлениях.	
35	Подвижные и спортивные игры. «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры».	
36	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Подвижная игра «Догонялки». Игра 1х1 на площадке 6х6 м.	
37	Подвижные и спортивные игры. «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры».	
38	Подвижные игры без мяча и с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча.	
39	Подвижные и спортивные игры. «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний».	

40	Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча и обводка стоек.	
41	Подвижные и спортивные игры. «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний».	
42	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча. Ведение мяча и обводка стоек.	
43	Подвижные и спортивные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч».	
44	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Игра 1х1 на площадке 6х6 м.	
45	Подвижные и спортивные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч»	
46	История зарождения футбола. Подвижные игры без мяча и с мячом. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов.	
47	Подвижные и спортивные игры. «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	
48	Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча. Ведение мяча и обводка стоек. Игра 1х1 на площадке 6х6м.	
49	Подвижные и спортивные игры. «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	
50	Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Подвижная игра «Замри -отомри». Ведение мяча по прямой.	
51	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	
52	Футбольный словарь терминов и определений. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча в различных направлениях.	
53	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	
54	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча. Игра 1х1 на площадке 6х6 м.	
55	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	
56	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Ведение мяча в различных направлениях. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
57	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	
58	Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Ведение мяча и обводка стоек. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	

59	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	
60	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Подвижная игра «Замри -отомри». Игра 2х2, 3х3 без вратаря	
61	Промежуточная аттестация Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	
62	Подвижные игры специальной направленности с мячом. Ведение мяча в различных направлениях. Игра 2х2, 3х3 без вратаря. Метание малого мяча на дальность.	
63	Промежуточная аттестация. Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
64	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Замри -отомри». Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
65	Контрольно -тестовые упражнения по общей физической специальной и технической подготовке. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Ведение мяча и обводка стоек. Игра 2х2, 3х3 без вратаря.	
66	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приёмов. Подвижная игра «Замри -отомри». Игра 2х2, 3х3 без вратаря	

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
3. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендованна Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» (разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры Барановой О. А. Гладышева Д. В. Кирьяковой И. И., - Рязань – 2013.