

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Сузунского муниципального округа
Новосибирской области
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО

Протокол заседания ШМО
протокол от 27.08.2026 №1

_____/

/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
27.08.2026

_____/Соколова В.Д./

Рабочая программа

учебного модуля «Футбол» части учебного плана, формируемой
участниками образовательного процесса
Уровень основного общего образования
Нормативный срок освоения - 1 год

Составитель: Свиридов Г.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол - командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль по футболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля по футболу" являются: 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".

Задачами изучения модуля по футболу являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;
- ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;
- ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;
- обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;
- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по футболу.

Модуль по футболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Модуль по футболу будет реализован следующим образом:

в виде учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в 2026-2027 учебном году в 5-х классах в объеме 0,5 часа в неделю (17 часов в год);

Содержание модуля по футболу.

Знания о футболе.

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом.

Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся ("Кожаный мяч", "Мини-футбол - в школу", "Футбол в школе" и другие физкультурно-спортивные мероприятия).

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления.

Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста.

Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развитием и состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой - различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения ("финты"), удары по мячу ногой);

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема;

удар по мячу головой - серединой лба;
обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадам, "уход" в сторону, "уход" с переносом ноги через мяч, "удар" по мячу ногой;
отбор мяча - выбиванием, перехватом;
Вбрасывание мяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола;

проявление 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;

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;

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

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

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 и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять 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;

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

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

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 учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

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

умение организовывать и проводить 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;

демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений ("финтов"), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

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

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера,

умение проявлять взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.4	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого		1			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	Технические действия в игре. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3	Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4	Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, после остановки и ведения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.5	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.6	Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.7	Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого		7			
Раздел 4. Групповые действия					
4.1	Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.2	Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе)	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	17	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

5 класс

МОДУЛЬ ФУТБОЛ					
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
6	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

7	Технические действия в игре. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
8	Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановка во время бега выпадам и прыжком.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
9	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, после остановки и ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
10	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
11	Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
12	Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
13	Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
14	Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
15	Учебная игра в футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
16	Правила игры мини футбол, игра 3х3	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
17	Игра в футбол, соревнование команд	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	17	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность Знания о					
1.1	Модуль «Самбо»	17	0	17	Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
Итого по разделу		17			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК

2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
3	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания Контрольное Упражнение.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
4	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
5	Гимнастические упражнения. Контрольное Упражнение.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
6	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
7	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК

8	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы. Контрольное Упражнение.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
9	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
10	Кувырки боком. Перекаты.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
11	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
12	Кувырки вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК

13	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
14	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры–задания.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
15	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
16	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК
17	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	0	1		Образовательная платформа ЯКласс, образовательные платформы ЦОК

