

Приложение
к содержанию раздела ООП ООО МБОУ «ИООШ №2»
(реализация обновленных ФГОС ООО и ФООП ООО)

Утвержден приказом директора МБОУ «ИООШ №2»
№ 206 от 29.08.2025 г.

Принят решением педагогического совета
МБОУ «ИООШ №2» № 1 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательного модуля «футбол»

по учебному предмету «физическая культура»

Для 5-9 классов основного общего образования

Пояснительная записка модуля «Футбол»

Учебный модуль «Футбол» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры, использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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 сплочённости 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.

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, в 5–9 классы 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. Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль по футболу может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

Планируемые результаты

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом или существенных ограничений по нагрузке).

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать футбол как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

6 класс

Обучающийся научится:

- целенаправленно отбирать футбольные упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- целенаправленно отбирать футбольные упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять футбольные упражнения
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- её здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

9 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, выполнять тестовые упражнения

для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Система оценки планируемых результатов

Контрольные нормативы.

Нормативный показатель	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Бег 60 м (сек)	9,9	9,4	8,2	8,0	7,9
Бег 30 м (сек)	5,5	5,1	4,6	4,5	4,4
Бег 400 м (сек)	90	78	64	62	60
Прыжки в длину (м)	180	185	200	210	220
Отжимание (раз/мин)	30	42	48	48	50
Тройной прыжок с места (м)	5.40	5,80	6,00	7,00	7,50
Пятерной прыжок с места (м)	10.50	11,00	12,20	13,00	13,50
Удары на дальность левая/правой	18\24	22\30	34\42	35/44	37/48
Обвод 3 стоек 15м (сек)	3,1	3,0	2,7	2.5	2.4
Кросс (за 12 минут более 3-х км.) тест Купера (м)	3100	3200	3300	3300	3400
Ответить на 10 теоретических вопросов по правилам игры и судейства (удов., хор., отл.)	10	10	10	10	10
	8	8	8	8	8
	6	6	6	6	6
Судейство (практика) Количество проведенных игр за учебный год	2	4	6	6	8
Участие в соревнованиях: (место)					
Первенство школы	+	+	+	+	+
Первенство города	+	+	+	+	+
Районные соревнования		+	+	+	+
Зональные соревнования		+	+	+	+
Международные соревнования					

Способы проверки: Подведение итогов проводится в форме проведения контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа разработана для учащихся 5-8 классов и рассчитана на изучение материала в течение 34 часов (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел I: Теоретическая подготовка

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел II: Общая физическая подготовка

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена, объяснения правил подвижных игр и упражнений, физическая культура спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц. Подвижные и спортивные игры. Различные беговые упражнения.

Раздел III: Техничко-тактическая подготовка

Изучение школы техники футбола. Объяснение правил футбола, разъяснение атакующих и оборонительных действий во время игр.

Практика: Ведение и остановка мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.

Изучение школы техники баскетбола. Объяснение правил баскетбола, разъяснение атакующих и оборонительных действий во время игр.

Практика: Ведение и остановка мяча, броски по кольцу с различных дистанций, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Раздел IV: Восстановительные мероприятия

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Самоанализ спортивной подготовленности спортсмена.

Практика: Медико-педагогический контроль. Индивидуальная подготовка спортсмена.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Теоретическая подготовка	5	0	5		Изучать понятие физическая культура в современном обществе. Изучать организацию и проведение пеших туристских походов. Изучать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучать физическое развитие	Письменный контроль	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/ http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php

						человека. Изучать физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		
2	Общая физическая подготовка	13	1	12		Изучать упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10		Изучать Ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/

4	Восстановительные мероприятия	6	0	6		Изучать оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33
5	Всего	34	1	33				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Теоретическая подготовка	6	0	6		Изучать понятие физическая культура в современном обществе. Изучать организацию и проведение пеших туристских походов. Изучать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучать физическое	Письменный контроль	http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/

						развитие человека. Изучать физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		
2	Общая физическая подготовка	12	1	11		Изучать упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10		Изучать Ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/

4	Восстановительные мероприятия	6	0	6		Изучать оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33
5	Всего	34	1	33				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Теоретическая подготовка	5	0	5		Изучать понятие физическая культура в современном обществе. Изучать организацию и проведение пеших туристских походов. Изучать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучать физическое	Письменный контроль	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsporhttp://plavaem.info/den-fizkulturnika.php.ru/

						развитие человека. Изучать физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		
2	Общая физическая подготовка	13	1	12		Изучать упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10		Изучать Ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/

4	Восстановительные мероприятия	6	0	6		Изучать оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33
5	Всего	34	1	33				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Теоретическая подготовка	5	0	5		Изучать понятие физическая культура в современном обществе. Изучать организацию и проведение пеших туристских походов. Изучать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучать физическое	Письменный контроль	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/ http://plavaem.info/den-20-fizkulturnika.php

						развитие человека. Изучать физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		
2	Общая физическая подготовка	13	1	12		Изучать упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10		Изучать Ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/ https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

4	Восстановительные мероприятия	6	0	6		Изучать оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33 https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Всего	34	1	33				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Теоретическая подготовка	5	0	5		Изучать понятие физическая культура в современном обществе. Изучать организацию и проведение пеших туристских походов. Изучать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучать физическое	Письменный контроль	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/ http://plavaem.info/den-23-fizkulturnika.php

						развитие человека. Изучать физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		
2	Общая физическая подготовка	13	1	12		Изучать упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10		Изучать Ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/ https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

4	Восстановительные мероприятия	6	0	6		Изучать оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33 https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Всего	34	1	33				