

Является частью основной образовательной программы основного общего
образования МБОУ СОШ № 155

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Модуль «Футбол для всех»
для обучающихся 5-9 классов

Новосибирск 2026 г

МОДУЛЬ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Пояснительная записка модуля «Футбол для всех»

Учебный модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Модуль по футболу создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля по футболу являются:

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль модуля по футболу.

Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модуль по футболу может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу 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);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по футболу

1) Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

2) Способы самостоятельной деятельности.

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.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, внешней частью подъема, после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнерами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую),

«остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, с места из положения ноги вместе и шага, на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением, высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега, летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

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

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

понимания во время игры в футбол;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

владение различными приемами владения мячом;

применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

применение различных приемов владения мячом и специальными

упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите; организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематический план 5 класс	
Раздел 1. Вводно-подготовительный (2 часа)	
<ul style="list-style-type: none">• Тема 1. Введение в курс. Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола.	
<ul style="list-style-type: none">• Цель: сформировать понимание правил безопасного поведения на площадке, дать базовые исторические сведения о футболе, заинтересовать учащихся.	
Раздел 2. Техника владения мячом: ведение, остановка, удар (10 часов)	
<ul style="list-style-type: none">• Темы 2–4. Техника передвижения футболиста. Ведение и остановка мяча. Точность передач.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Содержание:</i> ведение внутренней стороной стопы, остановка подошвой и внутренней стороной стопы.	
<ul style="list-style-type: none">• Темы 5–7. Ведение с изменением скорости и направления. Финты. Удары по мячу.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Содержание:</i> финт «уход выпадам», удары по неподвижному и катящемуся мячу, работа над точностью и силой удара.	
<ul style="list-style-type: none">• Темы 15–16. Контроль и совершенствование техники.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Содержание:</i> тестирование техники ведения и остановки, турнир по точности ударов.	
<ul style="list-style-type: none">• Цель: сформировать базовые навыки контроля мяча, научить точно и безопасно выполнять основные технические приёмы.	
Раздел 3. Тактика игры в поле: нападение и защита (9 часов)	
<ul style="list-style-type: none">• Темы 8–9. Индивидуальные тактические действия.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Содержание:</i> выбор позиции, передачи на свободное место, отбор мяча выбиванием.	
<ul style="list-style-type: none">• Темы 14, 22, 28. Тактика при стандартных положениях, розыгрыш мяча от своих ворот, тактические схемы.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Содержание:</i> действия при угловом и штрафном, основы расстановки 4-3-3 и 4-4-2.	
<ul style="list-style-type: none">• Темы 18–19. Групповые тактические действия.	

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> игровые комбинации в нападении («стенка»), противодействие комбинациям, групповая тактика защиты.
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 30–32. Контроль, анализ и обобщение тактических действий.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> наблюдение и анализ игры, мини-турниры с тактическими заданиями.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: научить учащихся принимать тактические решения в игровых ситуациях, взаимодействовать с партнёрами, понимать принципы расстановки на поле.
Раздел 4. Техника и тактика вратаря (6 часов)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 10–11. Базовая техника вратаря.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> основная стойка, передвижение в воротах, ловля низколетящего и катящегося мяча, падение перекатом.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 17. Тактика вратаря при стандартных положениях.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> действия вратаря при угловом и штрафном ударе.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 23. Закрепление техники вратаря.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> повторение и отработка ловли и отбивания мяча.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: освоить базовые приёмы вратарской техники, сформировать понимание тактических обязанностей вратаря в разных игровых ситуациях.
Раздел 5. Комплексные и игровые упражнения (4 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 13, 21. Комплексные упражнения и игровые взаимодействия.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> связки «ведение — остановка — передача — удар», нападение против защиты.
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 24, 29. Учебные игры.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> игры 6×6 с тактическими заданиями, игра по выбранной тактической схеме.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: интегрировать технические и тактические навыки в игровую деятельность, развивать умение применять изученные приёмы в условиях, приближённых к реальной игре.
Раздел 6. Физическая подготовка (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 26–27. Развитие физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> скоростно-силовые упражнения, развитие выносливости и координации через эстафеты.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: повысить уровень общей и специальной физической подготовленности учащихся, необходимой для успешного освоения технических и тактических элементов футбола.
Раздел 7. Контрольно-обобщающий (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 33. Итоговое тестирование: техника и тактика.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> проверка уровня освоения технических приёмов и тактических знаний.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 34. Заключительный урок. Подведение итогов. Перспективы развития.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> анализ достижений класса, обсуждение планов на будущее, мотивация к дальнейшим занятиям футболом.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: оценить результаты обучения, подвести итоги работы за год, наметить дальнейшие направления развития.

Тематический план 6 класс	
Раздел 1. Вводно-подготовительный и повторение правил (2 часа)	
<ul style="list-style-type: none"> Тема 1. Повторение техники безопасности. Правила игры: офсайд, стандарты. Основы тактики 4-4-2. 	
<ul style="list-style-type: none"> Цель: актуализировать знания по ТБ, углубить понимание ключевых правил (офсайд, стандарты), закрепить понимание базовой тактической схемы 4-4-2 как основы для дальнейшего изучения тактических вариантов. 	
Раздел 2. Совершенствование техники владения мячом (8 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 2–4. Ведение и остановка мяча, удары по мячу. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> совершенствование ведения внешней и внутренней частью подъёма, смена ног; остановка в движении (подошвой, внутренней стороной стопы, бедром); удары средней и внешней частью подъёма (на точность и силу). 	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 5–7. Финты, отбор мяча, вбрасывание. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> финты «остановка» и «удар» мяча, уход с мячом в сторону; отбор (выбивание в выпаде, перехват, противодействие финтам); вбрасывание с места и шага, на точность, в условиях сопротивления. 	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 14–15. Контроль и совершенствование техники. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> тестирование техники ведения и остановки мяча; турнир по точности и силе ударов. 	
<ul style="list-style-type: none"> Тема 28. Жонглирование и контроль мяча. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> жонглирование ногами, бедром, головой; контроль мяча в ограниченном пространстве. 	
<ul style="list-style-type: none"> Тема 29. Удары головой. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> техника ударов головой, правила безопасности, удары на точность. 	
<ul style="list-style-type: none"> Цель: повысить уровень технического мастерства, добиться стабильности выполнения приёмов в усложнённых условиях (в движении, под сопротивлением, на скорость), освоить новые элементы (удары головой, усложнённые варианты ведения и вбрасывания). 	
Раздел 3. Тактика игры в поле: индивидуальные и групповые действия (10 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 8–9. Групповые взаимодействия в нападении и защите. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> взаимодействие в тройках, комбинации «стенка», «треугольник»; зонная и персональная опека, взаимодействие двух защитников. 	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 13, 22–23. Тактика при стандартах и виды атак. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> розыгрыш углового и штрафного; тактика контратаки (быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи); тактика позиционной атаки (контроль мяча, смена флангов, игра через центр). 	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 16, 30. Сравнение тактических схем и действия при численном дисбалансе. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> сравнение схем 4-3-3 и 4-4-2, выбор схемы в зависимости от соперника; тактика при численном преимуществе/недостатке (перегруз зоны, игра в меньшинстве). 	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 25, 27. Контроль и обобщение тактических действий. 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> наблюдение и анализ игры, обобщение тактических действий. 	
<ul style="list-style-type: none"> Цель: сформировать умение применять тактические схемы и комбинации в зависимости от игровой ситуации и характеристик соперника, развить навыки взаимодействия в группах, научить адаптироваться к меняющимся условиям (в т. ч. 	

при изменении численности игроков на участке поля).
Раздел 4. Техника и тактика вратаря (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> Темы 10–11. Техника и тактика вратарской игры. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> ловля мяча в падении, отбивание, выбивание ногой; выбор позиции, розыгрыш мяча, действия при стандартах. Цель: закрепить и усложнить базовые вратарские приёмы, сформировать понимание тактических обязанностей вратаря как организатора обороны и участника начала атак.
Раздел 5. Комплексные и игровые упражнения (5 часов)
<ul style="list-style-type: none"> Тема 12. Комплексные упражнения. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> связки «ведение — финт — передача — удар». Темы 17–18, 24, 33. Учебные и контрольные игры. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> учебные игры по схемам 4-3-3 и 4-4-2 с тактическими заданиями; учебная игра 8×8 (контратаки и позиционная атака); контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий. Цель: интегрировать технические и тактические навыки в игровую деятельность, отработать выполнение заданий в условиях реального матча, развить способность принимать решения в условиях дефицита времени и пространства.
Раздел 6. Физическая подготовка (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> Темы 20–21. Развитие физических качеств. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> скоростно-силовые упражнения, прыжки; развитие выносливости и координации (круговая тренировка, эстафеты). Цель: обеспечить необходимый уровень физической подготовленности для реализации технических и тактических задач, повысить специальную работоспособность футболиста.
Раздел 7. Контрольно-обобщающий (5 часов)
<ul style="list-style-type: none"> Тема 19. Анализ ошибок и коррекция техники. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> разбор типичных ошибок, индивидуальные задания для устранения недостатков. Тема 26. Повторение и обобщение технических приёмов. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> мини-турнир для демонстрации уровня технической подготовки. Тема 31. Итоговое тестирование: техника и тактика. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> комплексная проверка уровня освоения технических и тактических элементов. Тема 32. Разбор итогов тестирования. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> анализ результатов тестирования, выдача индивидуальных рекомендаций по дальнейшему совершенствованию. Тема 34. Заключительный урок. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> подведение итогов года, обсуждение достижений и перспектив развития, мотивация к продолжению занятий футболом. Цель: объективно оценить уровень подготовленности учащихся, выявить сильные и слабые стороны, дать рекомендации для дальнейшего роста, подвести итоги работы за год.

Тематический план 7 класс	
Раздел 1. Вводно-подготовительный и правила игры (2 часа)	
<ul style="list-style-type: none"> Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры: офсайд, свободный удар, дисциплинарные санкции. Основы судейства. Цель: актуализировать и расширить знания по ТБ, углубить понимание ключевых правил (офсайд, свободный удар, санкции), сформировать базовые навыки судейства (сигналы, фиксация нарушений, определение положения «вне игры»). 	
Раздел 2. Совершенствование техники владения мячом (9 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 2–4. Ведение, остановка и удары по мячу. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> ведение в ограниченном пространстве, под давлением, смена ног; остановка подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью, перевод мяча корпусом; удары средней и внешней частью подъёма, пяткой, удары после приёма — на точность и силу. Темы 5–7. Финты, отбор мяча и вбрасывание. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> финты «остановка» и «удар» мяча, уход с мячом в сторону, финт корпусом, применение в ситуации 1×1; отбор (выбивание в выпаде, перехват, противодействие финтам, демонстрация отбора в подкате); вбрасывание с места и шага, на точность, в условиях сопротивления, вбрасывание в зону для начала атаки. Темы 14–15. Контроль и совершенствование техники. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> тестирование техники ведения и остановки мяча; турнир по точности и силе ударов. Тема 28. Жонглирование и контроль мяча. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> жонглирование ногами, бедром, головой; контроль мяча в ограниченном пространстве; жонглирование «нерабочей» ногой. Тема 29. Удары головой. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> техника ударов головой, правила безопасности, удары на точность и в прыжке; взаимодействие при верховых мячах. Цель: добиться стабильности и вариативности технических приёмов в усложнённых условиях (давление, ограниченное пространство, сопротивление), освоить новые элементы (удары пяткой, вбрасывание для начала атаки, жонглирование нерабочей ногой), повысить надёжность действий при верховых мячах и стандартах. 	
Раздел 3. Тактика игры в поле: групповые и командные взаимодействия (11 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> Темы 8–9. Групповые взаимодействия в нападении и защите. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> взаимодействие в тройках и четвёрках, комбинации «стенка», «треугольник», «скрещивание»; зонная и персональная опека, взаимодействие трёх защитников, прессинг. Темы 13, 16, 30. Тактика при стандартах, выбор тактической схемы, действия при численном дисбалансе. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> розыгрыш углового, штрафного, свободного удара; сравнение схем 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2, выбор схемы в зависимости от соперника и условий игры; тактика при численном преимуществе/недостатке (перегруз зоны, игра в меньшинстве, выход из-под прессинга). Темы 22–23. Виды атакующих действий. <ul style="list-style-type: none"> <i>Содержание:</i> тактика контратаки (быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи, использование свободных зон); тактика позиционной атаки (контроль мяча, смена флангов, игра через центр, создание численного преимущества). 	

<ul style="list-style-type: none"> • Тема 25. Контроль тактических действий и элементы судейства.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> наблюдение и анализ игры, разбор тактических ошибок, применение знаний правил для оценки игровых эпизодов.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: сформировать умение применять различные тактические схемы и комбинации в зависимости от характеристик соперника и игровой ситуации, развить навыки группового и командного взаимодействия, научить адаптироваться к меняющимся условиям (в т. ч. при изменении численности игроков, под прессингом).
Раздел 4. Техника и тактика вратаря (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 10–11. Техника и тактика вратарской игры.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> ловля мяча в падении, отбивание, выбивание ногой, ввод мяча рукой; выбор позиции, розыгрыш мяча, действия при стандартах, руководство обороной.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: закрепить и усложнить вратарские приёмы, сформировать понимание роли вратаря как организатора обороны и участника начала атак, развить навыки руководства партнёрами в обороне.
Раздел 5. Комплексные и игровые упражнения (5 часов)
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 12. Комплексные упражнения.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> связки «ведение — финт — передача — удар — добивание», работа в четвёрках.
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 17–18, 24, 33. Учебные и контрольные игры.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> учебные игры по схемам 4-3-3 и 4-4-2 с тактическими заданиями; учебная игра 8×8 (контратаки и позиционная атака); контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий, элементы судейства учащихся.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: интегрировать технические и тактические навыки в игровую деятельность, отработать выполнение заданий в условиях реального матча, развить способность принимать решения в условиях дефицита времени и пространства, применить навыки судейства на практике.
Раздел 6. Физическая подготовка (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 20–21. Развитие физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> скоростно-силовые упражнения, прыжки, стартовые ускорения; развитие выносливости и координации (круговая тренировка, эстафеты, игровые упражнения).
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: обеспечить необходимый уровень физической подготовленности для реализации технических и тактических задач, повысить специальную работоспособность футболиста, развить скоростную выносливость и координацию движений.
Раздел 7. Контрольно-обобщающий (4 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 19. Анализ ошибок и коррекция техники.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> разбор типичных ошибок, индивидуальные задания для устранения недостатков.
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 26–27. Повторение и обобщение технических и тактических действий.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> мини-турнир для демонстрации уровня технической подготовки; мини-турнир с тактическими заданиями.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 31. Итоговое тестирование: техника и тактика.

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> комплексная проверка уровня освоения технических и тактических элементов.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 32. Разбор итогов тестирования.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> анализ результатов тестирования, выдача индивидуальных рекомендаций по дальнейшему совершенствованию, планирование самостоятельных занятий.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 34. Заключительный урок.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> подведение итогов года, обсуждение достижений и перспектив развития, организация школьного турнира, мотивация к продолжению занятий футболом.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: объективно оценить уровень подготовленности учащихся, выявить сильные и слабые стороны, дать рекомендации для дальнейшего роста, спланировать самостоятельную работу, подвести итоги работы за год и наметить перспективы развития (в т. ч. через организацию школьного турнира).

Тематический план 8 класс	
Раздел 1. Тактическое планирование и анализ игры (2 часа)	
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 1. Анализ игры и тактическое планирование. Схема 4-2-3-1: зоны ответственности. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: сформировать умение анализировать игровые эпизоды, понимать распределение зон ответственности в современной схеме 4-2-3-1, планировать тактические действия команды с учётом сильных и слабых сторон соперника. 	
Раздел 2. Совершенствование техники владения мячом высокого уровня (9 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 2–4. Ведение, остановка и удары в усложнённых условиях. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> ведение в условиях высокой плотности («змейка» с сопротивлением, ложное движение перед контактом); остановка в движении с переводом под удар (подошвой, внутренней стороной стопы, грудью); удары с лета, полулёта, с разворота (техника, безопасность, точность). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 5–7. Финты и отбор мяча высокого уровня, вбрасывание. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> финты «марсельская рулетка», ложный пас, уход за спину; отбор (подкат — техника и безопасность, перехват на опережении, давление группой); вбрасывание на длинные дистанции, в зону под борьбу, с элементами единоборства. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 14, 28–29. Контроль, тестирование и специализированные приёмы. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> тестирование техники ведения, остановки и ударов по усложнённым критериям; жонглирование ногами, бедром, головой, грудью; контроль мяча в ограниченном пространстве с сопротивлением; удары головой (на точность и силу, верховая борьба). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: довести до автоматизма сложные технические приёмы, уверенно выполнять их в условиях жёсткого сопротивления и ограниченного времени, освоить высокоуровневые финты и элементы отбора, повысить надёжность действий при верховых мячах и дальних вбрасываниях. 	
Раздел 3. Тактика нападения и защиты: современные модели игры (10 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 8–9. Агрессивные тактические модели. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> тактика нападения (прессинг-ловушки, быстрые переходы, игра через «слабую» зону соперника); тактика защиты (высокий прессинг, персональная опека в зоне, подстраховка при зонной системе). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 13, 15–16, 30. Стандарты, позиционная игра и адаптация схем. 	

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> розыгрыш углового с ложным движением, штрафного с имитацией удара; совершенствование тактики позиционной атаки (контроль мяча, смена флангов, высокий темп); сравнение схем 3-5-2 и 4-1-4-1, выбор схемы в зависимости от соперника и покрытия поля; тактика при численном преимуществе/недостатке (перегруз зоны, игра в меньшинстве, использование пространства).
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 22–23. Модели перехода и контроля.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> тактика контратаки (быстрый переход, длинные передачи, свободные зоны); тактика позиционной атаки (контроль мяча, создание численного преимущества в зоне).
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: освоить современные тактические модели (высокий прессинг, позиционный контроль, контратаки), научиться адаптировать игровую схему под соперника и условия поля, эффективно использовать стандарты и численные дисбалансы.
Раздел 4. Техника и тактика вратаря: современный стиль (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 10–11. Игра вратаря в современных условиях.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> техника (игра ногами, выходы один на один, организация обороны); тактика (действия при высоком прессинге соперника, розыгрыш от своих ворот, действия при контратаках).
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: сформировать понимание роли вратаря как ключевого организатора обороны и участника построения атак, развить навыки уверенной игры ногами и своевременных выходов.
Раздел 5. Комплексные и игровые упражнения (5 часов)
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 12. Комплексные упражнения.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> связки «ведение — финт — передача под давление — удар с лета».
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 17–18, 24, 33. Учебные и контрольные игры.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> учебные игры по схемам 3-5-2 (широкие зоны, перекрытие центра) и 4-1-4-1 (контроль центра, контратаки через фланги); учебная игра 8×8 со сменой тактики по ходу игры; контрольный матч 7×7 с ротацией ролей и полным соблюдением тактических заданий.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: интегрировать сложные технические и тактические элементы в игровую деятельность, научиться выполнять задания в условиях реального матча, адаптироваться к смене тактики и ролей в команде.
Раздел 6. Физическая подготовка: специальная работоспособность (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 20–21. Развитие физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> интервальные тренировки, прыжки с отягощением, ускорения с изменением направления; круговая тренировка с футбольными элементами, эстафеты с усложнениями.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: развить специальную работоспособность, необходимую для поддержания высокого темпа и интенсивности на протяжении всей игры, улучшить скоростно-силовые показатели и координацию в динамичных условиях.
Раздел 7. Контроль, анализ и планирование (4 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 19. Анализ ошибок и коррекция техники.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> разбор ошибок с учётом результатов тестирования, индивидуальные задания для устранения недостатков.
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 25–27. Контроль и обобщение тактических и технических действий.

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> наблюдение и анализ игры с позиции капитана и тренера; мини-турнир с усложнёнными условиями (ограничение касаний, малые ворота); мини-турнир со сменой ролей (каждый игрок побывает в роли капитана).
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 31–32. Итоговое тестирование и планирование.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> итоговое тестирование в усложнённых условиях (под давлением, с ограничением времени и пространства); разбор итогов, индивидуальные рекомендации и планы развития на год.
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 34. Заключительный урок.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> подведение итогов года, анализ достижений, обсуждение перспектив развития.
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: объективно оценить уровень технической и тактической подготовленности в максимально приближённых к соревновательным условиям, выявить индивидуальные зоны роста, сформировать планы дальнейшего совершенствования, подвести итоги работы за год.

Тематический план 9 класс	
Раздел 1. Тактическое планирование и анализ игры (2 часа)	
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 1. Анализ игры и тактическое планирование. Схема 3-4-3: принципы, зоны ответственности, требования к игрокам. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: сформировать умение анализировать игровые эпизоды, понимать принципы построения схемы 3-4-3, распределение зон ответственности и требования к функциональным обязанностям игроков на разных позициях; развить навыки тактического планирования с учётом сильных и слабых сторон соперника. 	
Раздел 2. Совершенствование техники владения мячом высокого уровня (9 часов)	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 2–4. Ведение, остановка и удары в максимально усложнённых условиях. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> ведение в условиях высокой плотности («змейка» с сопротивлением, ложное движение перед контактом, игра в одно касание); остановка в движении с переводом под удар (подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, бедром в прыжке); удары с лета, полулёта, с разворота, из-под защитника (техника, безопасность, точность и сила). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 5–7. Высокоуровневые финты, отбор мяча и вбрасывание. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> финты «марсельская рулетка», ложный пас, уход за спину, «эластико»; отбор (подкат — техника и безопасность, перехват на опережении, давление группой, прессинг в зоне); вбрасывание на длинные дистанции, в зону под борьбу, с элементами единоборства, ввод мяча под давлением. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 14, 28–29. Контроль, тестирование и специализированные приёмы. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> тестирование техники ведения, остановки и ударов по усложнённым критериям (под давлением, с ограничением пространства и времени); жонглирование ногами, бедром, головой, грудью; контроль мяча в ограниченном пространстве с сопротивлением, игра в одно касание под давлением; удары головой (на точность и силу, верховая борьба, единоборства в воздухе). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Цель: довести до автоматизма сложные технические приёмы, уверенно выполнять их в условиях жёсткого сопротивления, ограниченного времени и пространства; освоить высокоуровневые финты и элементы отбора; повысить надёжность действий при верховых мячах, дальних вбрасываниях и нестандартных ударах. 	

Раздел 3. Тактика нападения и защиты: современные модели игры (10 часов)	
• Темы 8–9. Агрессивные и организованные тактические модели.	
• <i>Содержание:</i> тактика нападения (прессинг-ловушки, быстрые переходы, игра через «слабую» зону соперника, использование свободных зон); тактика защиты (высокий прессинг, персональная опека в зоне, подстраховка при зонной системе, организация линии офсайда).	
• Темы 13, 15–16, 30. Стандарты, позиционная игра и адаптация схем.	
• <i>Содержание:</i> розыгрыш углового с ложным движением, штрафного с имитацией удара, розыгрыш от ворот; совершенствование тактики позиционной атаки (контроль мяча, смена флангов, игра через центр с высоким темпом, использование «слабой» зоны); сравнение схем 3-4-3 и 4-3-3, выбор схемы в зависимости от соперника, покрытия поля, погодных условий и состава команды; тактика при численном преимуществе/недостатке (перегруз зоны, игра в меньшинстве, использование пространства, организация обороны при контратаках соперника).	
• Темы 22–23. Модели перехода и контроля.	
• <i>Содержание:</i> тактика контратаки (быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи, использование свободных зон, организация атаки после отбора); тактика позиционной атаки (контроль мяча, смена флангов, игра через центр, создание численного преимущества в зоне, использование «слабой» зоны соперника).	
• Цель: освоить современные тактические модели (высокий прессинг, позиционный контроль, контратаки, линия офсайда), научиться адаптировать игровую схему под соперника и условия игры, эффективно использовать стандарты и тактические приёмы при численных дисбалансах.	
Раздел 4. Техника и тактика вратаря: современный стиль (2 часа)	
• Темы 10–11. Игра вратаря в современных условиях.	
• <i>Содержание:</i> техника (игра ногами, выходы один на один, организация обороны, ввод мяча в игру); тактика (действия при высоком прессинге соперника, розыгрыш от своих ворот, действия при контратаках, судейские аспекты — ввод мяча, положение вратаря).	
• Цель: сформировать понимание роли вратаря как ключевого организатора обороны и участника построения атак, развить навыки уверенной игры ногами, своевременных выходов и грамотного ввода мяча; закрепить знание судейских аспектов, влияющих на действия вратаря.	
Раздел 5. Комплексные и игровые упражнения (5 часов)	
• Тема 12. Комплексные упражнения.	
• <i>Содержание:</i> связки «ведение — финт — передача под давление — удар с лета — добивание».	
• Темы 17–18, 24, 33. Учебные и контрольные игры.	
• <i>Содержание:</i> учебные игры по схемам 3-4-3 (использование широких зон, перекрытие центра, быстрые переходы при отборе) и 4-3-3 (контроль центра, игра через опорного полузащитника, контратаки через фланги, использование свободных зон); учебная игра 8×8 со сменой тактики по ходу игры и ротацией ролей; контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий, ротацией ролей, элементами судейства и тренерского анализа.	

<ul style="list-style-type: none"> • Цель: интегрировать сложные технические и тактические элементы в игровую деятельность, научиться выполнять задания в условиях реального матча, адаптироваться к смене тактики и ролей в команде, применять навыки судейства и тренерского наблюдения на практике.
Раздел 6. Физическая подготовка: специальная работоспособность (2 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Темы 20–21. Развитие физических качеств. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> интервальные тренировки, прыжки с отягощением, ускорения с изменением направления, работа на координационной лестнице; круговая тренировка с футбольными элементами, эстафеты с усложнениями, элементы судейства. • Цель: развить специальную работоспособность, необходимую для поддержания высокого темпа и интенсивности на протяжении всей игры, улучшить скоростно-силовые показатели, координацию и способность быстро менять направление движения.
Раздел 7. Контроль, анализ и планирование (4 часа)
<ul style="list-style-type: none"> • Тема 19. Анализ ошибок и коррекция техники. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> разбор ошибок с учётом результатов тестирования и видеоанализа, индивидуальные задания для устранения недостатков. • Темы 25–27. Контроль и обобщение тактических и технических действий. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> наблюдение и анализ игры с позиции капитана, тренера и судьи; мини-турнир с усложнёнными условиями (ограничение касаний, малые ворота, запрет на длинные передачи); мини-турнир со сменой ролей (каждый игрок побывает в роли капитана и ассистента тренера). • Темы 31–32. Итоговое тестирование и планирование. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> итоговое тестирование в усложнённых условиях (под давлением, с ограничением времени и пространства, с элементами единоборств); разбор итогов, индивидуальные рекомендации и планы развития на год, элементы тренерской работы (составление микроцикла тренировок). • Тема 34. Заключительный урок. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Содержание:</i> подведение итогов года, анализ достижений, демонстрация лучших игровых эпизодов, планирование участия в соревнованиях, мотивация к дальнейшему развитию. • Цель: объективно оценить уровень технической и тактической подготовленности в максимально приближённых к соревновательным условиям, выявить индивидуальные зоны роста, сформировать планы дальнейшего совершенствования (в том числе с элементами тренерской работы), подвести итоги года и наметить перспективы участия в соревнованиях.

Поурочное планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ при занятиях футболом. История футбола	1
2	Техника передвижения футболиста. Ведение мяча внутренней стороной стопы	1
3	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с мячом	1
4	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Точность передач	1
5	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Финт «уход выпадам»	1
6	Остановка летящего мяча грудью и бедром. Игровые упражнения	1
7	Удары по катящемуся мячу. Точность и сила удара Мячи, ворота, мишени	1
8	Тактика нападения: выбор позиции, передачи на свободное место	1
9	Тактика защиты: выбор позиции, отбор мяча выбиванием	1
10	Техника вратаря: основная стойка, передвижение в воротах	1
11	Ловля низколетящего и катящегося мяча. Падение перекатом	1
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Точность вбрасывания	1
13	Комплексные упражнения: ведение — остановка — передача — удар	1
14	Тактические действия при стандартных положениях (угловой, штрафной)	1
15	Контроль техники ведения и остановки мяча. Тестирование	1
16	Повторение и совершенствование техники ударов. Турнир по точности ударов	1
17	Тактика вратаря при угловом и штрафном ударе	1
18	Игровые комбинации в нападении: «стенка», передачи на ход	1
19	Противодействие комбинации «стенка». Групповая тактика защиты	1
20	Техника отбора мяча в единоборстве. Учебные игры 1×1 и 2×2	1
21	Комплексные игровые упражнения: нападение против защиты	1
22	Тактика розыгрыша мяча от своих ворот	1
23	Повторение и закрепление техники ловли и отбивания мяча вратарём	1
24	Учебная игра 6×6 с тактическими заданиями	1
25	Анализ ошибок и коррекция техники. Индивидуальные задания	1
26	Развитие физических качеств футболиста: скоростно-силовые упражнения	1

27	Развитие выносливости и координации: комплексные эстафеты	1
28	Тактические схемы 4-3-3 и 4-4-2: основы расстановки игроков	1
29	Учебная игра по выбранной тактической схеме	1
30	Контроль тактических действий. Наблюдение и анализ игры	1
31	Повторение и обобщение технических приёмов. Мини-турнир	1
32	Повторение и обобщение тактических действий. Мини-турнир с тактическими заданиями	1
33	Итоговое тестирование: техника и тактика	1
34	Заключительный урок. Подведение итогов. Перспективы развития	1
Общее количество часов:		34

Поурочное планирование 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Повторение ТБ. Правила игры: офсайд, стандарты. Основы тактики 4-4-2	1
2	Совершенствование ведения мяча: внешней и внутренней частью подъёма, смена ног	1
3	Остановка мяча в движении: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром	1
4	Удары по мячу: средней частью подъёма, внешней стороной подъёма, на точность и силу	1
5	Финты: «остановка» мяча, «удар» по мячу, уход с мячом в сторону	1
6	Отбор мяча: выбивание в выпаде, перехват, противодействие финтам	1
7	Вбрасывание мяча: с места и шага, на точность, в условиях сопротивления	1
8	Тактика нападения: взаимодействие в тройках, комбинации «стенка», «треугольник»	1
9	Тактика защиты: зонная и персональная опека, взаимодействие двух защитников	1
10	Техника вратаря: ловля мяча в падении, отбивание, выбивание ногой	1
11	Тактика вратаря: выбор позиции, розыгрыш мяча, действия при стандартах	1
12	Комплексные упражнения: ведение - финт -передача -удар	1
13	Тактические действия при стандартных положениях: розыгрыш углового, штрафного	1
14	Контроль техники ведения и остановки мяча. Тестирование	1
15	Повторение и совершенствование техники ударов. Турнир по точности и силе ударов	1
16	Тактические схемы 4-3-3 и 4-4-2: сравнение, выбор схемы в зависимости от соперника	1
17	Учебная игра по схеме 4-3-3 с тактическими заданиями	1
18	Учебная игра по схеме 4-4-2 с тактическими заданиями	1
19	Анализ ошибок и коррекция техники. Индивидуальные задания	1

20	Развитие физических качеств футболиста: скоростно-силовые упражнения, прыжки	1
21	Развитие выносливости и координации: круговая тренировка, эстафеты	1
22	Тактика контратаки: быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи	1
23	Тактика позиционной атаки: контроль мяча, смена флангов, игра через центр	1
24	Учебная игра 8×8 с тактическими заданиями (контратаки и позиционная атака)	1
25	Контроль тактических действий. Наблюдение и анализ игры	1
26	Повторение и обобщение технических приёмов. Мини-турнир	1
27	Повторение и обобщение тактических действий.	1
28	Жонглирование мячом: ногами, бедром, головой. Контроль мяча в ограниченном пространстве	1
29	Удары головой: техника, безопасность, удары на точность	1
30	Тактика игры при численном преимуществе/недостатке: перегруз зоны, игра в меньшинстве	1
31	Итоговое тестирование: техника и тактика	1
32	Разбор итогов тестирования. Индивидуальные рекомендации	1
33	Контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий	1
34	Заключительный урок. Подведение итогов года. Перспективы развития	1
Общее количество часов:		34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ. Правила игры: офсайд, свободный удар, дисциплинарные санкции. Основы судейства	1
2	Совершенствование ведения мяча: смена ног, ведение в ограниченном пространстве, под давлением	1
3	Остановка мяча в движении: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Перевод мяча корпусом	1
4	Удары по мячу: средней частью подъёма, внешней стороной подъёма, пяткой, на точность и силу. Удары после приёма	1
5	Финты: «остановка» мяча, «удар» по мячу, уход с мячом в сторону, финт корпусом. Применение в 1×1	1
6	Отбор мяча: выбивание в выпаде, перехват, противодействие финтам, отбор в подкате (демонстрация)	1
7	Вбрасывание мяча: с места и шага, на точность, в условиях сопротивления. Вбрасывание в зону для начала атаки	1
8	Тактика нападения: взаимодействие в тройках и четвёрках, комбинации «стенка», «треугольник», «скрещивание»	1
9	Тактика защиты: зонная и персональная опека, взаимодействие трёх защитников, прессинг	1
10	Техника вратаря: ловля мяча в падении, отбивание, выбивание ногой, ввод мяча	1

	рукой	
11	Тактика вратаря: выбор позиции, розыгрыш мяча, действия при стандартах, руководство обороной	1
12	Комплексные упражнения: ведение — финт — передача — удар — добивание. Работа в четвёрках	1
13	Тактические действия при стандартных положениях: розыгрыш углового, штрафного, свободного удара	1
14	Контроль техники ведения и остановки мяча. Тестирование	1
15	Повторение и совершенствование техники ударов. Турнир по точности и силе ударов	1
16	Тактические схемы 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2: сравнение, выбор схемы в зависимости от соперника и условий игры	1
17	Учебная игра по схеме 4-3-3 с тактическими заданиями	1
18	Учебная игра по схеме 4-4-2 с тактическими заданиями	1
19	Анализ ошибок и коррекция техники. Индивидуальные задания	1
20	Развитие физических качеств футболиста: скоростно-силовые упражнения, прыжки, стартовые ускорения	1
21	Развитие выносливости и координации: круговая тренировка, эстафеты, игровые упражнения	1
22	Тактика контратаки: быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи, использование свободных зон	1
23	Тактика позиционной атаки: контроль мяча, смена флангов, игра через центр, создание численного преимущества	1
24	Учебная игра 8×8 с тактическими заданиями (контратаки и позиционная атака)	1
25	Контроль тактических действий. Наблюдение и анализ игры. Элементы судейства	1
26	Повторение и обобщение технических приёмов. Мини-турнир	1
27	Повторение и обобщение тактических действий. Мини-турнир с тактическими заданиями	1
28	Жонглирование мячом: ногами, бедром, головой. Контроль мяча в ограниченном пространстве. Жонглирование «нерабочей» ногой	1
29	Удары головой: техника, безопасность, удары на точность и в прыжке. Взаимодействие при верховых мячах	1
30	Тактика игры при численном преимуществе/недостатке: перегруз зоны, игра в меньшинстве, выход из-под прессинга	1
31	Итоговое тестирование: техника и тактика	1
32	Разбор итогов тестирования. Индивидуальные рекомендации. Планирование самостоятельных занятий	1
33	Контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий. Элементы судейства учащихся	1
34	Заключительный урок. Подведение итогов года. Перспективы развития. Организация школьного турнира	1
Общее количество часов:		34

Поурочное планирование 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Анализ игры и тактическое планирование. Схема 4-2-3-1: зоны ответственности	1

2	Совершенствование ведения мяча в условиях высокой плотности: «змейка» с сопротивлением, ложное движение перед контактом	1
3	Остановка мяча в движении с переводом под удар: подошвой, внутренней стороной стопы, грудью	1
4	Удары по мячу с лета, полулёта, с разворота: техника, безопасность, точность	1
5	Финты высокого уровня: «марсельская рулетка», ложный пас, уход за спину	1
6	Отбор мяча: подкат (техника и безопасность), перехват на опережении, давление группой	1
7	Вбрасывание мяча на длинные дистанции, в зону под борьбу, с элементами единоборства	1
8	Тактика нападения: прессинг-ловушки, быстрые переходы, игра через «слабую» зону соперника	1
9	Тактика защиты: высокий прессинг, персональная опека в зоне, подстраховка при зонной системе	1
10	Техника вратаря: игра ногами, выходы один на один, организация обороны	1
11	Тактика вратаря при высоком прессинге соперника, розыгрыш от своих ворот, действия при контратаках	1
12	Комплексные упражнения: ведение — финт — передача под давление — удар с лета	1
13	Тактические действия при стандартных положениях: розыгрыш углового с ложным движением, розыгрыш штрафного с имитацией удара	1
14	Контроль техники ведения, остановки и ударов. Тестирование по усложнённым критериям	1
15	Повторение и совершенствование тактики позиционной атаки: контроль мяча, смена флангов, игра через центр с высоким темпом	1
16	Тактические схемы 3-5-2 и 4-1-4-1: сравнение, выбор схемы в зависимости от соперника и покрытия поля	1
17	Учебная игра по схеме 3-5-2 с тактическими заданиями: использование широких зон, перекрытие центра	1
18	Учебная игра по схеме 4-1-4-1 с тактическими заданиями: контроль центра, игра через опорного полузащитника, контратаки через фланги	1
19	Анализ ошибок и коррекция техники. Индивидуальные задания с учётом результатов тестирования	1
20	Развитие физических качеств футболиста: интервальные тренировки, прыжки с отягощением, ускорения с изменением направления	1
21	Развитие выносливости и координации: круговая тренировка с футбольными элементами, эстафеты с усложнениями	1
22	Тактика контратаки: быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи, использование свободных зон	1
23	Тактика позиционной атаки: контроль мяча, смена флангов, игра через центр, создание численного преимущества в зоне	1
24	Учебная игра 8×8 с тактическими заданиями (контратаки и позиционная атака, смена тактики по ходу игры)	1
25	Контроль тактических действий. Наблюдение и анализ игры с позиции капитана и тренера	1
26	Повторение и обобщение технических приёмов. Мини-турнир с усложнёнными условиями (ограничение касаний, малые ворота)	1
27	Повторение и обобщение тактических действий. Мини-турнир с тактическими	1

	заданиями и сменой ролей (каждый игрок побывает в роли капитана)	
28	Жонглирование мячом: ногами, бедром, головой, грудью. Контроль мяча в ограниченном пространстве с сопротивлением	1
29	Удары головой: техника, безопасность, удары на точность и силу, верховая борьба	1
30	Тактика игры при численном преимуществе/недостатке: перегруз зоны, игра в меньшинстве, использование пространства	1
31	Итоговое тестирование: техника и тактика в усложнённых условиях (под давлением, с ограничением времени и пространства)	1
32	Разбор итогов тестирования. Индивидуальные рекомендации и планы развития на год	1
33	Контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий, ротацией ролей	1
34	Заключительный урок. Подведение итогов	1
Общее количество часов:		34

Поурочное планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Анализ игры и тактическое планирование. Схема 3-4-3: принципы, зоны ответственности, требования к игрокам	1
2	Совершенствование ведения мяча в условиях высокой плотности: «змейка» с сопротивлением, ложное движение перед контактом, игра в одно касание	1
3	Остановка мяча в движении с переводом под удар: подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, бедром в прыжке	1
4	Удары по мячу с лета, полулёта, с разворота, из-под защитника: техника, безопасность, точность и сила	1
5	Финты высокого уровня: «марсельская рулетка», ложный пас, уход за спину, «эластико»	1
6	Отбор мяча: подкат (техника и безопасность), перехват на опережении, давление группой, прессинг в зоне	1
7	Вбрасывание мяча на длинные дистанции, в зону под борьбу, с элементами единоборства, ввод мяча под давлением	1
8	Тактика нападения: прессинг-ловушки, быстрые переходы, игра через «слабую» зону соперника, использование свободных зон	1
9	Тактика защиты: высокий прессинг, персональная опека в зоне, подстраховка при зонной системе, организация линии офсайда	1
10	Техника вратаря: игра ногами, выходы один на один, организация обороны, ввод мяча в игру	1
11	Тактика вратаря при высоком прессинге соперника, розыгрыш от своих ворот, действия при контратаках, судейские аспекты (ввод мяча, положение вратаря)	1
12	Комплексные упражнения: ведение — финт — передача под давление — удар с лета — добивание	1
13	Тактические действия при стандартных положениях: розыгрыш углового с ложным движением, розыгрыш штрафного с имитацией удара, розыгрыш от ворот	1
14	Контроль техники ведения, остановки и ударов. Тестирование по усложнённым	1

	критериям (под давлением, с ограничением пространства и времени)	
15	Повторение и совершенствование тактики позиционной атаки: контроль мяча, смена флангов, игра через центр с высоким темпом, использование «слабой» зоны	1
16	Тактические схемы 3-4-3 и 4-3-3: сравнение, выбор схемы в зависимости от соперника, покрытия поля, погодных условий, состава команды	1
17	Учебная игра по схеме 3-4-3 с тактическими заданиями: использование широких зон, перекрытие центра, быстрые переходы при отборе	1
18	Учебная игра по схеме 4-3-3 с тактическими заданиями: контроль центра, игра через опорного полузащитника, контратаки через фланги, использование свободных зон	1
19	Анализ ошибок и коррекция техники. Индивидуальные задания с учётом результатов тестирования и видеоанализа	1
20	Развитие физических качеств футболиста: интервальные тренировки, прыжки с отягощением, ускорения с изменением направления, работа на координационной лестнице	1
21	Развитие выносливости и координации: круговая тренировка с футбольными элементами, эстафеты с усложнениями, элементы судейства	1
22	Тактика контратаки: быстрый переход из обороны в атаку, длинные передачи, использование свободных зон, организация атаки после отбора	1
23	Тактика позиционной атаки: контроль мяча, смена флангов, игра через центр, создание численного преимущества в зоне, использование «слабой» зоны соперника	1
24	Учебная игра 8×8 с тактическими заданиями (контратаки и позиционная атака, смена тактики по ходу игры, ротация ролей)	1
25	Контроль тактических действий. Наблюдение и анализ игры с позиции капитана, тренера и судьи	1
26	Повторение и обобщение технических приёмов. Мини-турнир с усложнёнными условиями (ограничение касаний, малые ворота, запрет на длинные передачи)	1
27	Повторение и обобщение тактических действий. Мини-турнир с тактическими заданиями и сменой ролей (каждый игрок побывает в роли капитана и ассистента тренера)	1
28	Жонглирование мячом: ногами, бедром, головой, грудью. Контроль мяча в ограниченном пространстве с сопротивлением, игра в одно касание под давлением	1
29	Удары головой: техника, безопасность, удары на точность и силу, верховая борьба, единоборства в воздухе	1
30	Тактика игры при численном преимуществе/недостатке: перегруз зоны, игра в меньшинстве, использование пространства, организация обороны при контратаках соперника	1
31	Итоговое тестирование: техника и тактика в усложнённых условиях (под давлением, с ограничением времени и пространства, с элементами единоборств)	1
32	Разбор итогов тестирования. Индивидуальные рекомендации и планы развития на год. Элементы тренерской работы: составление микроцикла тренировок	1
33	Контрольный матч 7×7 с полным соблюдением правил и тактических заданий, ротацией ролей, элементами судейства и тренерского анализа	1
34	Заключительный урок. Подведение итогов года. Перспективы развития. Демонстрация лучших игровых эпизодов. Планирование участия в соревнованиях	1
Общее количество часов:		34

