

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мензелинская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза  
генерал-полковника Василия Николаевича Гордова»



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
для обучающихся **10 - 11** классов

Учитель: Галиев Р.Р.

2025 - 2026 учебный год

## Общая характеристика модуля

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

**Целью модуля «Футбол» (далее – модуль) является формирование у обучающихся**

навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

**Задачи модуля:**

- ◆ всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- ◆ укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- ◆ освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- ◆ формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- ◆ формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- ◆ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- ◆ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ◆ развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ◆ популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- ◆ выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;

являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

#### **Место учебного модуля в учебном плане:**

Модуль реализуется в урочное время в рамках третьего часа урока физической культуры в 10 - 11 классах (1 час в неделю).

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»**

Планируемые личностные результаты *на уровне основного общего образования:*

- ◆ воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- ◆ формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- ◆ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- ◆ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ◆ формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;
- ◆ моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- ◆ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

**Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:**

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



- ◆ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- ◆ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ◆ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ◆ умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- ◆ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе
- ◆ согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ◆ формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

**Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:**

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

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

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального вездомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции.

Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты:

«Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего,

подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий»,  
«Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног.

Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадам, на 900, 1800, 3600.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадам, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

## Поурочное планирование

### 10 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	По плану	По факту	Форма	ЦОР
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	03.09		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	10.09		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
3	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	17.09		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
4	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	24.09		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	01.10		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
6	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	08.10		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
7	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	15.10		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
8	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	22.10		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
9	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	12.11		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
10	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	19.11		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>

11	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1	26.11		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	03.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a> <a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
13	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	10.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
14	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	17.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	24.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
16	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	13.01		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
17	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1	20.01		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
18	Полоса препятствий, удары -по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	27.01		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
19	Отработка передач в движении, передача мяча на ход	1	03.02		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
20	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	10.02		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
21	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	17.02		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
22	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	24.02		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
23	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	03.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	10.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
25	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1	17.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
26	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1	24.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>

27	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	07.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
28	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1	14.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
29	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1	21.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a> <a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
30	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	28.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
31	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	05.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
32	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1	12.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
33	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	19.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
34	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1	26.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
	Общее количество часов по программе	34	0	0		

## Поурочное планирование

### 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	По плану	По факту	Форма	ЦОР
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат»	1	11.09		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
3	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	18.09		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>

4	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	25.09		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	02.10		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
6	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	09.10		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
7	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	16.10		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
8	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	23.10		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
9	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	12.11		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
10	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	19.11		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
11	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1	26.11		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	04.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a> <a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
13	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	11.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
14	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	18.12		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	25.12		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
16	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	14.01		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
17	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1	21.01		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
18	Полоса препятствий, удары -по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	28.01		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
19	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	04.02		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>

20	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	11.02		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
21	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	18.02		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
22	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	25.02		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
23	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	04.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	11.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
25	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1	18.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
26	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1	25.03		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
27	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	08.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
28	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1	15.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
29	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1	22.04		Занятие практикум	<a href="https://спортстать">https://спортстать</a>
30	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	29.04		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
31	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	06.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
32	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1	13.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
33	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	1	20.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
34	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1	20.05		Занятие практикум	<a href="https://gtonorm.ru/">https://gtonorm.ru/</a>
	Общее количество часов по программе	34	0	0		



Лист согласования к документу № 28 от 15.01.2026  
Инициатор согласования: Романюк А.В. Директор школы  
Согласование инициировано: 15.01.2026 15:14

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Романюк А.В.		 Подписано 15.01.2026 - 15:14	-