**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования Ивановской области‌‌**

**‌****Управление образования Юрьевецкого муниципального района‌**​

**МКОУ Елнатская средняя школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | РАССМОТРЕНО  на заседании МО классных руководителей  Протокол № 16 от «28» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  Кокотова А.Г.  Приказ № 215 от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Футбол для всех»**

для обучающихся 1-4 классов

село Елнать, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»** | **4** |
| **II.** | **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ** | **7** |
| **III.** | **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»** | **10** |
|  | Раздел 1. Знания о футболе |  |
|  | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |
|  | Раздел 3. Физическое совершенствование |  |
| **IV.** | **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** | **13** |
| **V.** | **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** | **17** |
| **VI.** | **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА** | **18** |
|  | Приложение 1. Средства развития основных физических качеств футболиста | **22** |
|  | Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 1–4-х классов | **24** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. 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 и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия   
на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте,   
к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники,   
в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры,   
его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования (далее –Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования   
и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего образования, 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 декабря 2018 г.

Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

– право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п.3 ст.28 Закона);

– право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания,   
а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В содержании Модуля специфика футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура»   
в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития   
и гендерных особенностей.

**Цель модуля** – формирование устойчивых мотивов и потребностей   
в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических   
и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры   
в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

**Задачи модуля:**

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств   
   и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой   
   и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

**Место учебного модуля в учебном плане.**

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1–4 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры,   
на уровне начального общего образования (1–4 классы) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме **135 часов** (по 33 часа в 1 классе   
и по 34 часа в 2–4 классах).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования.

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

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»   
(с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года) Модуль «Футбол   
для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных   
и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов   
и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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.

**Метапредметные результаты освоения модуля** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных   
с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
* овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* применение и изложение в доступной форме полученных знаний   
  о физической культуре и футболе, грамотно использование понятийного аппарата;
* освоение правил поведения и безопасности во время занятий   
  и соревнований по футболу;
* приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
* приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры   
  в футбол;
* овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
* освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
* знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
* формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
* применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

1. **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

**РАЗДЕЛ 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.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим   
и питание спортсмена. 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 футболиста различного амплуа.

**РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом   
в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной   
к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», **«Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее   
к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча»,** «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

*Индивидуальные технические действия:*

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

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча   
из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

*Тактические действия:*

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча   
и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

| **Тематическое планирование** | **Характеристика  и деятельность обучающихся** |
| --- | --- |
| **Раздел 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. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий футболом.  *Знать* историю развития футбола в мире и России.  *Выявлять* успехи российских футболистов на мировой арене.  *Знать* параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.  *Применять* правила игры в футбол для самостоятельных занятий. |
| Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | *Знать и применять правила личной гигиены.*  *Соблюдать режим дня и питания футболиста.*  *Применять* самоконтроль при занятиях футболом.  Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах. |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа (приложение 1). | *Знать игровые амплуа в футболе.*  *Знать* название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа.  *Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | *Проявлять* толерантность к сверстникам |
| **Раздел 2. Способыдвигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. | *Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. |
| Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | *Понимать* выполнение основных упражнений с футбольным мячом.  *Описывать* технику упражнений с футбольным мячом.  *Устранять* ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | *Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.  *Сравнивать* свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | |
| ***Общеразвивающие физические упражнения*** | |
| Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. | *Составлять* комплексы специальных упражнений технических действий футболиста. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| Основные термины футбола.  Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. | *Знать и применять* основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу.  *Знать и уметь* выполнять различные технические элементы игры в футбол.  *Применять* технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях. |
| Подвижные игры (без мяча и с мячом). | *Знать и уметь* играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом*).* |
| Подвижные игры (без мяча и с мячом):  «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», **«Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча»,** «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др. | *Организовывать и проводить* подвижные игры.  *Выполнять* игровые задания с футбольным мячом.  *Моделировать* игровые ситуации в атаке и защите.  *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр.  *Соблюдать* правила подвижных игр. |
| Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.  Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).  Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. | *Осваивать* простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Взаимодействовать* с партнерами во время занятий футболом. |
| Индивидуальные технические действия.  Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.  Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.  Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.  Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».  Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. | *Осваивать* знания об основных способах ударов по мячу.  *Знать* и *уметь выполнять* простейшие упражнения технических действий.  *Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Демонстрировать* приобретённые знания и умения. |
| Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.  Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук. | *Знать и уметь демонстрировать* технику игры вратаря.  *Уметь выполнять* технические элементы игры вратаря. |
| Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. | *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические способы ведения единоборств.  *Владеть* техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника. |
| Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам. | *Уметь* выполнять «маневрирование».  *Знать и уметь* применять виды и способы передачи мяча.  *Уметь* выполнять удары по воротам. |
| Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом. | *Применять* тактические действия в атаке.  *Выполнять* групповые тактические действия в атаке и обороне.  *Выбирать* действия против соперника без мяча и с мячом. |
| Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров. | *Владеть* тактикой игры вратаря.  *Уметь* выбирать место в воротах.  *Владеть* техникой введения мяча в игру.  *Участвовать* в атакующих действиях партнеров по игре. |
| Учебные игры в футбол по упрощенным правилам. | *Знать* правила игры в футбол.  *Применять* правила в футбол в соревновательной деятельности.  *Демонстрировать* технические и тактические приемы игры по упрощенным правилам. |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Выпускник научится:**

* раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
* руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
* составлять комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств футболиста;
* раскрывать и выполнять технические и тактические приемы в атаке   
  и защите;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
* выполнять удары по мячу различным способом;
* владеть техникой ведения, остановки и передачи мяча в футболе;
* выполнять обманные движение в футболе;
* выполнять основы тактики игры в атаке и защите;
* владеть техникой и тактикой игры вратаря;
* определять признаки положительного влияния занятий футболом   
  на укрепление здоровья;
* выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебно-методическая литература**

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
4. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября<http://zdd.1september.ru/>.
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник [http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА): сайт   
   о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/><http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
15. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/)  <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

1. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
2. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
3. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/>    <http://fizkultura-na5.ru/>

1. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
2. Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/)  <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

1. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

**Материально-техническое обеспечение модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного оборудования и инвентаря** | **Количество** |
|  | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект) | Д |
|  | Ворота для футбола | Д |
|  | Табло игровое (электронное) | Д |
|  | Насос для накачивания мячей с иглой | Д |
|  | Жилетки игровые | К |
|  | Сетка для хранения мячей | Д |
|  | Конус игровой | П |
|  | Мячи футбольные № 4, 5 | К |
|  | Карточки для судейств | К |
|  | Доска мини с разметкой поля | Д |
|  |  | Ф |

Приложение 1

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА**

1. Средства для развития быстроты.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с максимальной скоростью,   
10-15 м медленно и т.д.).

*Упражнения для развития скорости:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п., выполнение элементов техники   
в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений   
с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

1. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

*Приседание с отягощением* (гантели, набивные мячи, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

*Прыжки на одной ноге, затем с отягощением*. Спрыгивание (40-80 см)   
с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*Для вратарей:* отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук   
в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону   
с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

1. Средства для развития специальной выносливости.

*Переменный бег*, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

*Игровые упражнения* с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Для вратарей:* ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам   
с минимальным интервалом 3-5 игроками.

1. Средства для развития для развития ловкости.

*Прыжки с разбега* толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, то же самое с поворотом на 90-180°.

*Прыжки вверх с поворотом* с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

*Жонглирование мячом*, чередуя удары бедром, стопой, головой.

*Парные и групповые упражнения* с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

*Для вратаря:* прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо»   
с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6  и более | 7,3—6,2  7,0—6,0  6,7—5,7  6,5—5,6 | 5,6  5,4  5,1  5,0  и менее | 7,6  7,3  7,0  6,6  и более | 7,5—6,4  7,2—6,2  6,9—6,0  6,5—5,6 | 5,8  5,6  5,3  5,2  и менее |
| Координационные | Челночный  бег 3×10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9  и более | 10,8—10,3  10,0—9,5  9,9—9,3  9,5—9,0 | 9,9  9,1  8,8  8,6  и менее | 11,7  11,2  10,8  10,4  и более | 11,3—10,6  10,7—10,1  10,3—9,7  10,0—9,5 | 10,2  9,7  9,3  9,1  и менее |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину  с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130  и менее | 115—135  125—145  130—150  140—160 | 155  165  175  185  и более | 90  100  110  120  и менее | 110—130  125—140  135—150  140—155 | 150  155  160  170  и более |
| Выносливость | Шестиминутный бег, м | 7  8  9  10 | 700  750  800  850  и менее | 730—900  800—950  850—1000  900—1050 | 1100  1150  1200  1250  и более | 500  550  600  650  и менее | 600—800  650—850  700—900  750—950 | 900  950  1000  1050  и более |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2  и менее | 3—5  3—5  3—5  4—6 | 9  7,5  7,5  8,5  и более | 2  2  2  3  и менее | 6—9  6—9  6—9  7—10 | 11,5  12,5  13,0  14,0  и более |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики),  на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4  4  5  5  и более | 2  3  3  4  и менее | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12  14  16  18  и более |
| По специальной физической и технической подготовки | Бег 30 м  с ведением мяча, с | 7  8  9  10 | 8,4  7,9  7,9  7,8 | 8,2  7,7  7,7  7,6 | 8,0  7,5  7,5  7,4 | **-** | **-** | **-** |
| Комплексное упражнение | Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на  12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с | 7  8  9  10 | 20,0  18,0  16,0  14,0 | 18,0  16,0  13,0  11,0 | 16,0  13  10,5  9,5 |  |  |  |