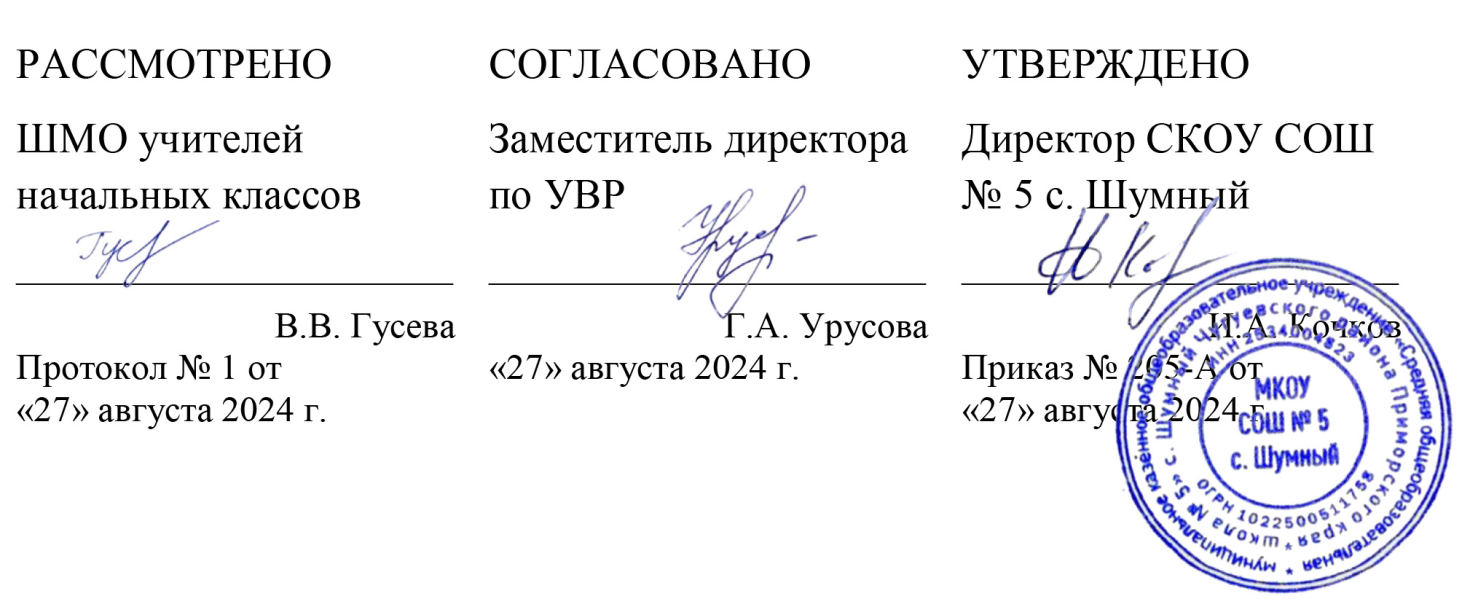
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края**

**Чугуевский муниципальный округ**

**МКОУ СОШ № 5 с.Шумный**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.В. Гусева  Протокол № 1 от «27» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Г.А. Урусова  «27» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор СКОУ СОШ № 5 с. Шумный  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  И.А. Кочков  Приказ № 205-А от «27» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса

«Футбол для всех»

для 1 класса начального общего образования на 2024-2025 учебный год

с. Шумный, 2024 г

# 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-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 классе 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 класс) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме 33 часа в 1 классе .

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 учѐтом возраста и физической подготовленности обучающихся.

# 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 еѐ 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 еѐ достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учѐта 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).

# 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.

# 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 | *Знать игровые амплуа в*  *футболе.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
| качеств футболиста различного амплуа (приложение 1). | *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. Способы двигательной (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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
| ***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 приѐмы футбола.  Общие и специальные  подготовительные упражнения, | *Осваивать* простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола.  *Описывать* технику  разучиваемых упражнений. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
| 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. | *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*  приобретѐнные 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. | *Знать и уметь демонстрировать* технику игры вратаря.  *Уметь выполнять* технические элементы игры вратаря. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
| 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. |  |
| 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. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 |
|  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
|  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 1 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 1 |
|  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 1 |
|  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 1 |
|  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 1 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 1 |
|  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 1 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 1 |
|  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 1 |
|  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 |
|  |  | Отработка паса щечкой в парах. | 1 |
|  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 1 |
|  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 1 |
|  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 1 |
|  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 1 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 1 |
|  |  | Отработка паса щечкой в парах. | 1 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 1 |
|  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 1 |
|  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 1 |
|  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 |
|  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 |
|  |  | Отработка паса щечкой в парах. | 1 |
|  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
|  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
|  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 1 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 |

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).

# 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](http://pro100video.com/)
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
4. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября<http://zdd.1september.ru/>.
5. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
6. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
8. Онлайн-справочник [http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/Â Ð¤Ð¸Ð·ÐºÑƒÐ): сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/)
10. Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru/)
11. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
12. Сайт «Я иду на урок физкультуры» [http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/](http://spo.1september.ru/urok/)
13. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info/)
14. 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.r](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm) [u/2002/01/6.htm](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm)

1. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)
2. Футбольные видео уроки [https://www.dokaball.com/video-uroki/847-](https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki) [futbolnye-videuroki](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/>
4. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info/)
5. 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.r](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm) [u/2002/01/6.htm](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm)
6. 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** |
| 1. | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола  (комплект) | Д |
| 2. | Ворота для футбола | Д |
| 3. | Табло игровое (электронное) | Д |
| 4. | Насос для накачивания мячей с иглой | Д |
| 5. | Жилетки игровые | К |
| 6. | Сетка для хранения мячей | Д |
| 7. | Конус игровой | П |
| 8. | Мячи футбольные № 4, 5 | К |
| 9. | Карточки для судейств | К |
| 10. | Доска мини с разметкой поля | Д |
| 11. |  | 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 лѐжа 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 вперѐд 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физичес кие**  **способно сти** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 | 7,3— | 5,6 | 7,6 | 7,5—6,4 | 5,8 |
|  |  | 7,1 | 6,2 | 5,4 | 7,3 |  | 5,6 |
|  | 8 | 6,8 |  | 5,1 | 7,0 | 7,2—6,2 | 5,3 |
|  | 9 | 6,6 | 7,0— | 5,0 | 6,6 | 6,9—6,0 | 5,2 |
|  | 10 | и | 6,0 | и менее | и более | 6,5—5,6 | и |
|  |  | более | 6,7— |  |  |  | менее |
|  |  |  | 5,7 |  |  |  |  |
|  |  |  | 6,5— |  |  |  |  |
|  |  |  | 5,6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  именее | 110—130  125—140  135—150  140—155 | 150  155  160  170  и более |
| Выносливость | Шестиминутн ый 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  именее | 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 навысокой  перекладине извиса,  количество раз (мальчики), на низкой  перекладине извиса 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, поставленны х на  12-метровом отрезке, с последующи м 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 |  |  |  |