


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Администрации муниципального образования «Асекеевский

район» Оренбургской области

МБОУ Воздвиженская СОШ

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
классных руководителей
 Рыбкова В.В.
Протокол № 1
от «23» 08. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая
культура»**

для обучающихся 1-4 классов

Воздвиженка 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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 низколетающего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетающего 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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, грамотное 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)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» 1-4 КЛАССЫ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)

1 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о футболе				
1	Техника безопасности во время занятий футболом.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
2	Правила игры в футбол.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
3	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
4	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
5	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
6	Закаливание.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
7	Режим и питание спортсмена. Самоконтроль.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
8	Оказание первой медицинской помощи.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
9	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа	1	Беседа Физкультминутка	http://school-collection.edu.ru/
10	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	1	Беседа Динамическая пауза	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
11	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
12	Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	1	Спортивная игра	http://school-collection.edu.ru/
13	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1	Беседа Спортивная игра	http://school-collection.edu.ru/
14	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	Физкультминутка	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 3. Физическое совершенствование				
15	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих	1	Физкультминутка	http://school-collection.edu.ru/

	двигательные умения и навыки футболиста.			
16	Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол.	1	Лекция	http://school-collection.edu.ru/
17	Подвижные игры (без мяча и с мячом).	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
18	Подвижные игры (без мяча и с мячом):	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
19	Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
20	Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
21	Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
22	Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуплета.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
23	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
24	Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
25	Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
26	Техника игры вратаря. Стойка вратаря.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
27	Ловля катящегося и низколетящего мяча; полуввысокого мяча; ловля мяча в прыжке.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
28	Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
29	Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
30	Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
31	Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/

	Удары по воротам.			
32	Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
33	Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/

2-4 КЛАССЫ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о футболе				
1	Техника безопасности во время занятий футболом.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
2	Правила игры в футбол.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
3	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
4	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
5	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
6	Закаливание.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
7	Режим и питание спортсмена. Самоконтроль.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
8	Оказание первой медицинской помощи.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
9	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа	1	Беседа физкультминутка	http://school-collection.edu.ru/
10	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
11	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий	1	Лекция, подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
12	Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
13	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1	подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
14	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 3. Физическое совершенствование				

15	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
16	Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
17	Подвижные игры (без мяча и с мячом).	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
18	Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
19	Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола		Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
20	Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
21	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.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
22	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
23	Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
24	Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
25	Техника игры вратаря. Стойка вратаря.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
26	Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
27	Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
28	Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
29	Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
30	Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
31	Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
32	Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/

	приемов игры на выходах. Введения мяча в игру.			
33	Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/
34	Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.	1	Подвижная игра	http://school-collection.edu.ru/

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 движения 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>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafootballist.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: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)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://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал www.uchportal.ru
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
18. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
21. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
22. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
23. Учительский портал 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»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 вперед 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	7,5 7,1	7,3— 6,2	5,6 5,4	7,6 7,3	7,5—6,4	5,8 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 более	6,0 6,7— 5,7 6,5— 5,6	и менее	и более	6,5—5,6	и менее
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 10,	10,8— 10,3	9,9 9,1	11,7 11,2	11,3— 10,6	10,2
		8	4		8,8	10,8		9,7
		9	10,2	10,0—	8,6	10,4	10,7—	9,3
		10	9,9 и более	9,5 9,9— 9,3 9,5— 9,0	и менее	и более	10,1 10,3—9,7 10,0—9,5	9,1 и менее
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 110	115— 135	155 165	90 100	110— 130	150 155
		8	120		175	110		160
		9	130	125—	185	120	125—	170
		10	и менее	145 130— 150 140— 160	и более	и менее	140 135— 150 140— 155	и более
Выносливость	Шестиминутный бег, м	7	700 750	730— 900	1100 1150	500 550	600— 800	900 950
		8	800		1200	600		1000
		9	850	800—	1250	650	650—	1050
		10	и менее	950 850— 1000 900— 1050	и более	и менее	850 700— 900 750— 950	и более

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	9	2	6—9	11,5
		8	1	3—5	7,5	2	6—9	12,5
		9	2	3—5	7,5	2	6—9	13,0
		10	и менее	4—6	8,5	3	6—9	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	7	1	2—3	4	2	4—8	12
		8	1	2—3	4	3	4—8	14
		9	1	2—3	5	3	6—10	16
		10	1	3—4	5	4	7—11	18
По специальной и физической технической подготовки	Бег 30 м с ведением мяча, с	7	8,4	8,2	8,0	-	-	-
		8	7,9	7,7	7,5	-	-	-
		9	7,9	7,7	7,5	-	-	-
		10	7,8	7,6	7,4	-	-	-
Комплексное упражнение	Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с	7	20,0	18,0	16,0			
		8	18,0	16,0	13			
		9	16,0	13,0	10,5			
		10	14,0	11,0	9,5			

