

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное казенное учреждение Отдел образования администрации

Илекского района

МБОУ Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Шарипов И.Х.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Уразаева Т.В.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Вавилова Е.Л.
Приказ №121 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Футбол в школе

Начального общего образования

Срок освоения 1 год (4класс)

Составитель: Шарипов И.Х

Учитель ФК

Нижнеозерное 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05. 2021 г № 286), предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 4 класса общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности,

а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

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

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

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

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

заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

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

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение

индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1 год, реализуется в объеме 34 часов. На учебный год отводится: 4 класс по 34 часа (1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

| Название раздела. Тема занятия | Форма | Вид деятельности |
|--|----------------------------------|--|
| История зарождения футбола | Беседа | История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающиеся футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА. |
| Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. | Беседа. Демонстрация слайдов. | Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. |

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| | | <p>Основные футбольные термины и определения. Официальный календарь соревнований (междуна-одных, всероссийских, региональных).</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.</p> |
| Классификация футбольных упражнений | Беседа | <p>Подготовительные, общеразвивающие, специальные корригирующие.</p> <p>Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.</p> |
| Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. | Беседа, демонстрация слайдов. | <p>Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.</p> <p>Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности,</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> | <p>Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности</p> | <p>Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола. Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Способы самостоятельного освоения двигательных</p> |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| | | действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. |
| Физическое совершенствование | Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста. Специальные упражнения по развитию тактического мышления. Учебные игры в футбол. Участие в | Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Специальные упражнения по развитию тактического мышления. «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий». Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90°, 180°, 360°. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, |

| | | |
|--|---------------------------------------|---|
| | <p>соревновательной деятельности.</p> | <p>остановки, финты, отбор мяча.</p> <p>Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.</p> <p>Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.</p> <p>Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков. Удары серединой лба – на месте, в движении. Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.</p> <p>Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении. Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.</p> <p>Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.</p> <p>Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.</p> <p>Тактические действия (индивидуальные и групповые) –элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах,</p> |
|--|---------------------------------------|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. |
|--|--|--|

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

физкультурно-спортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

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

- знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;
- понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;
- понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;
- осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных

обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

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

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

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

- составление и выполнение индивидуальных комплексно-образовательных, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

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

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

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

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

поведения;

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

Программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами футбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 4 класс.

| № | Тема занятия | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения |
|---|--|--|---|-----------------|
| 1 | Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» малые ворота. | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы. | |
| 2 | Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Выполнять передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы. | |
| 3 | Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка | Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Выполнять игровые задания с мячом. Выполнять передачу внутренней стороной стопы и остановку мяча подошвой. | |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|--|
| | | мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | | |
| 4 | Техника передачи и остановки мяча | Современные правила игры в футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. Выполнять передачу внутренней стороной стопы, остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | |
| 5 | Техника передачи и остановки мяча | Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять передачу внутренней стороной стопы, остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | |
| 6 | Техника передачи и остановки мяча | Подвижные игра «Салки цепочкой». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра 1x1 – Передачи на точность. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (бег 30 м.). | Выполнять передачу внутренней стороной стопы, остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 7 | Техника передачи и остановки мяча | Футбольный словарь терминов и определений. Подвижная игра «Квадрат по парам» Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини- | Знать, понимать, применять в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Выполнять передачи и остановку мяча. | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | футбольные. | | |
| 8 | Техника передачи и остановки мяча | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Мяч ловцу». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять передачи и остановку мяча. | |
| 9 | Техника передачи и остановки мяча | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять передачи и остановку мяча. | |
| 10 | Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча. | Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 1х1 – Передачи на точность. Подвижная игра «Дом». | Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча. | |
| 11 | Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча. | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Дом». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | упражнение прием и остановка мяча. | | |
| 12 | Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты. | Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало». | Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча с финтами. | |
| 13 | Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты. | Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота. | Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча с финтами. | |
| 14 | Техника ведения мяча и финты. | Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Один в один». | Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры. Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. | |
| 15 | Техника ведения мяча | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Эстафеты с элементами футбола (ведение). | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять ведение мяча (контрольно-тестовое упражнение). | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнения (ведение мяча). | | |
| 16 | Техника ведения мяча и финт «Выпад в сторону» (обучение) | Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу. Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Игра 1x1 – Передачи на точность. Упражнение «Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»). Игра «Один в один». | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время посещения соревнований по футболу. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять ведение мяча и финт «Выпад корпусом». | |
| 17 | Техника ведения мяча и финты | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один». | Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять ведение мяча и финты. | |
| 18 | Техника ведения мяча и финты | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Дом». Игра «Один в один». | Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять ведение мяча и финты. | |
| 19 | Техника ведения мяча и финты | Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять ведение мяча и финты. | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | Подвижная игра «Зеркало». Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением). | | |
| 20 | Техника ведения мяча и финты | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (финты, прыжок в длину с места). | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять ведение мяча, финты и контрольно-тестовые упражнения. | |
| 21 | Техника отбора мяча перехватом (обучение) | Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Отбор мяча перехватом». Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). | Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять разными способами и уметь регулировать. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять отбор мяча перехватом. | |
| 22 | Техника отбора мяча перехватом | Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Укради мяч». Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). Игра 2х2 «Футбол» малые ворота. | Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия. Организовывать и проводить подвижные игры. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять отбор мяча перехватом. | |
| 23 | Техника отбора мяча перехватом | Первые правила соревнований игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Игра 1х1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением). | Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять отбор мяча перехватом. | |
| 24 | Техника отбора мяча перехватом | Современные правила игры в футбол. Упражнения на частоту в виде | Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | эстафеты. Игра «Зеркало». Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением). | Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. Выполнять отбор мяча перехватом. | |
| 25 | Техника отбора мяча перехватом | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом). | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять контрольно-тестовое упражнение отбор мяча перехватом. | |
| 26 | Техника ведения и отбор мяча | Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Эстафеты с элементами футбола. Игра 1x1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением). | Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Готовить места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и отбор. | |
| 27 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. | Знать и рассказывать режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. | |
| 28 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплексы общеразвивающих | Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. | | |
| 29 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег) | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 30 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять разными способами и уметь регулировать. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. | |
| 31 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». | Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять удар по мячу средней и внутренней | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | частью подъема. | |
| 32 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Современные правила игры в футбол. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. | |
| 33 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу). | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу средней и внутренней частью подъема). | |
| 34 | Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема | Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. | |

Контрольно-тестовые упражнения

*Шкала оценки уровня физической подготовленности по курсу внеурочной деятельности
«Футбол в школе»*

| возраст | уровень | ОФП | | | | | |
|---------|----------------------|------------------------|-----|---|-----|------------------------------------|-----|
| | | Бег 30 м. | | юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа | | Прыжок в длину с места | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 8 | <i>Высокий</i> | 6.2 | 6.8 | 8 | 8 | 142 | 128 |
| | <i>Средний</i> | 6.3 | 7.0 | 7 | 6 | 138 | 124 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 6.4 | 7.1 | 6 | 5 | 135 | 122 |
| | <i>Низкий</i> | 6.8 | 7.3 | 4 | 3 | 120 | 118 |
| 9 | <i>Высокий</i> | 6.1 | 6.7 | 10 | 10 | 160 | 135 |
| | <i>Средний</i> | 6.2 | 6.8 | 9 | 8 | 154 | 130 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 6.3 | 7.0 | 7 | 6 | 148 | 128 |
| | <i>Низкий</i> | 6.6 | 7.2 | 5 | 4 | 135 | 120 |
| 10 | <i>Высокий</i> | 6.0 | 6.5 | 12 | 11 | 164 | 145 |
| | <i>Средний</i> | 6.1 | 6.7 | 10 | 10 | 160 | 138 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 6.2 | 6.9 | 8 | 9 | 156 | 132 |
| | <i>Низкий</i> | 6.4 | 7.1 | 6 | 6 | 143 | 125 |
| возраст | уровень | СФП | | | | | |
| | | Челночный бег 3x10м | | Бросок мяча 1кг из-за головой двумя руками сидя | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | Дев |

| 8 | <i>Высокий</i> | 8.9 | 9.1 | 190 | 180 | 90 | 95 |
|---------|----------------------|--|-----|---|------|---|-----|
| | <i>Средний</i> | 9.0 | 9.2 | 175 | 160 | 85 | 90 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 9.1 | 9.3 | 160 | 145 | 75 | 85 |
| | <i>Низкий</i> | 9.2 | 9.5 | 150 | 130 | 70 | 75 |
| 9 | <i>Высокий</i> | 8.8 | 9.0 | 200 | 190 | 100 | 103 |
| | <i>Средний</i> | 8.9 | 9.1 | 185 | 175 | 95 | 97 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 9.0 | 9.2 | 165 | 155 | 90 | 92 |
| | <i>Низкий</i> | 9.1 | 9.3 | 155 | 140 | 85 | 87 |
| 10 | <i>Высокий</i> | 8.7 | 8.9 | 220 | 205 | 110 | 110 |
| | <i>Средний</i> | 8.8 | 9.0 | 200 | 185 | 105 | 105 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 8.9 | 9.1 | 185 | 170 | 90 | 95 |
| | <i>Низкий</i> | 9.0 | 9.2 | 170 | 145 | 80 | 90 |
| возраст | уровень | ТТ | | | | | |
| | | Жонглирование мячом правой левой ногой | | Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7м | | Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м, (7м). | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 8 | <i>Высокий</i> | 7 | 4 | 10.0 | 10.2 | 3 | 3 |
| | <i>Средний</i> | 5 | 3 | 10.1 | 10.3 | 2 | 2 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 3 | 2 | 10.2 | 10.4 | 1 | 1 |
| | <i>Низкий</i> | 2 | 1 | 10.4 | 10.5 | 0 | 0 |
| 9 | <i>Высокий</i> | 9 | 5 | 9.9 | 10.1 | 4 | 4 |
| | <i>Средний</i> | 7 | 4 | 10.0 | 10.2 | 3 | 3 |
| | <i>Ниже среднего</i> | 5 | 3 | 10.1 | 10.3 | 2 | 2 |
| | <i>Низкий</i> | 3 | 2 | 10.2 | 10.4 | 1 | 1 |
| 10 | <i>Высокий</i> | 11 | 6 | 9.8 | 10.0 | 5 | 5 |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|------|------|---|---|
| <i>Средний</i> | 9 | 4 | 9.9 | 10.1 | 4 | 4 |
| <i>Ниже среднего</i> | 7 | 3 | 10.0 | 10.2 | 3 | 3 |
| <i>Низкий</i> | 5 | 2 | 10.1 | 10.3 | 2 | 1 |