

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный «Средняя общеобразовательная школа № 3»

ПРИНЯТО
Протокол № 1
заседанием методического совета учителей
физической культуры
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
Подсекина Е. А.
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Учебный курс «Физическая культура»
(Образовательный модуль «Футбол для всех»)
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 4 года (1–4 классы)**

Составитель:
Методическое объединение
учителей физической культуры

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Учебный курс «Физическая культура»
(Образовательный модуль «Футбол для всех»)

Рабочая программа «Учебный курс «Футбол для всех» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. 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 и личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. 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. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Футбол для всех» является 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».

Задачами изучения модуля «Футбол» являются:

- 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 укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
- 3) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе;
- 4) популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Место и роль модуля «Футбол для всех».

Модуль «Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

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.

Модуль «Футбол для всех» реализуется в МАОУ ГО Заречный «СОШ №3» для обучающихся 1-х классов в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого в МАОУ ГО Заречный «СОШ №3», включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Для обучающихся 2-4 классов модуль «Футбол для всех» в виде дополнительных часов в части «Прикладно-ориентированной физической культуры», выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности.

Учебный модуль «Футбол для всех» (по учебному предмету «Физическая культура») реализуется в объёме: в 1 классе – 33 часа в год, во 2, 3, 4 классах по 34 часа в год.

Содержание учебного курса

1–4 класс

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 самостоятельной 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.

Общеразвивающие физические упражнения: 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.

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные

качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.

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.

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 по упрощенным правилам.

Содержание модуля «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.*

Планируемые результаты освоения программы учебного модуля «Футбол для всех» (по учебному предмету «Физическая культура»).

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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 так далее);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), 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

1-4 класс

Физическая культура. Модуль «Футбол для всех». 1-4 классы.

<https://shop.prosv.ru/fizicheskaya-kultura--futbol-dlya-vsex--1-4-klassy--uchebnik19492>

№ п/п	Раздел/тема	Колич ество часов	Форма организации. Характеристика видов деятельность обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о футболе (4 часа)				
1	1-4 классы Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. <i>Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате».</i>	1	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. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	1-4 классы Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками».</i>	1	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. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

3	1-4 классы Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?».</i>	1	Знать игровые амплуа в футболе. Знать название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа. Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	1-4 классы Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий».</i>	1	Проявлять толерантность к сверстникам. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Раздел 2. Способы двигательной деятельности 3 часа				
5	1–4 классы 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. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый</i>	1	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. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8

	<i>меткий», футбол.</i>			
6	1–4 классы Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча». Футбол.</i>	1	Понимать выполнение основных упражнений с футбольным мячом. Описывать технику упражнений с футбольным мячом. Устранять ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Выполнять игровые задания с футбольным мячом	Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	1–4 классы Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов». Футбол.</i>	1	Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста. Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. Выполнять игровые задания с футбольным мячом.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
Раздел 3. Физическое совершенствование (26 ч. 1 класс, по 27 ч. во 2, 3, 4 классы)				
<i>Общеразвивающие физические упражнения</i>				
8–9	1–4 классы Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. (Приложение)	2	Составлять комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
10-11	1-4 классы Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических	2	Знать и применять основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу.	Футбольные видео уроки https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki

	<p>навыков игры в футбол.</p> <p><i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец». Футбол.</i></p>		<p>Знать и уметь выполнять различные технические элементы игры в футбол.</p> <p>Применять технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях.</p> <p>Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).</p> <p>Выполнять игровые задания с футбольным мячом.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f410de8</p>
12-13	<p>1-4 классы</p> <p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	2	<p>Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Следить за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p>Взаимодействовать партнерами во время занятий футболом.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f410de8</p>
14	<p>1-4 классы</p> <p>Индивидуальные технические действия.</p> <p>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема,</p>	1	<p>Осваивать знания об основных способах ударов по мячу.</p> <p>Знать и уметь выполнять простейшие упражнения технических действий.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/consp/194286/</p>

	<p>внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.</p> <p>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.</p> <p>Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.</p> <p>Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».</p> <p>Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.</p> <p><i>Подвижная игра «Бросок мяча ступнями».</i></p>		<p>проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p>Следить за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p>Демонстрировать приобретенные знания и умения. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).</p>	
15-16	<p>1–4 классы</p> <p>Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.</p>	2	<p>Знать и уметь демонстрировать технику игры вратаря.</p> <p>Уметь выполнять технические элементы игры вратаря. Выполнять игровые задания с футбольным мячом.</p>	<p>https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/563-tekhnika-igry-vratarya</p>

	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.			
17-18	1-4 классы Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. <i>Подвижные игры: «Разорви цепь», «Обгони мяч».</i>	2	Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические способы ведения единоборств. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. Владеть техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Выполнять игровые задания с футбольным мячом.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8
19-20	1-4 классы Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам. <i>Подвижные игры: «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч».</i>	2	Уметь выполнять «маневрирование». Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. Знать и уметь применять виды и способы передачи мяча. Уметь выполнять удары по воротам. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Выполнять игровые задания с футбольным мячом. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр.	1 класс: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/conspsect/326479/ 4 класс: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspsect/225456/
21-22	1-4 классы Групповые	2	Применять тактические действия в атаке.	https://vuzlit.com/355552/gruppovye_taktiche

	<p>тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом. <i>Подвижные игры: «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках».</i></p>		<p>Выполнять групповые тактические действия в атаке и обороне. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. Выбирать действия против соперника без мяча и с мячом. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).</p>	<p>skie deystviya Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8</p>
23-31	<p>1–4 классы Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	9	<p>Знать правила игры в футбол. Применять правила в футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры по упрощенным правилам.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8</p>
32-34	<p>1 класс 2-4 классы Спортивные игры-соревнования между классами в параллели.</p>	3	<p>Выполнять игровые задания с футбольным мячом.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f410de8</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 1 класс		33 часа		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 2–4 классы		34 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067737

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024