****

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

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

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

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

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышленияобучающихся.

**Место учебного модуля в учебном плане.**

Модуль может реализовываться на уроках физическойкультуры в 1–3 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 общегообразования (1–3 классы) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме **101 час** (по 33 часа в 1 классе
и по 34 часа в 2–3 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 футболс учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

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

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

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

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы
из спорных ситуаций во время игры в футбол;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

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

**Предметные результаты:**

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

**РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим
и питание спортсмена.Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

**РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

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

*Индивидуальные технические действия:*

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

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

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

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

Остановка мяча:внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

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

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

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

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

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

*Тактические действия:*

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

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

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

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

Учебные игры в футбол.

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

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

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

**Выпускник научится:**

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

**Учебно-методическая литература**

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

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

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
4. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября<http://zdd.1september.ru/>.
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»<http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/><http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник[http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/%C2%A0%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%A3%D0%A0%D0%90): сайт
о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/><http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
15. Уроки здоровья[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/) <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

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

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

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

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

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

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

**Материально-техническое обеспечение модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

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

Приложение 1

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА**

1. Средства для развития быстроты.

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

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

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

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

1. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

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

1. Средства для развитияспециальной выносливости.

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

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

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

1. Средства для развитиядля развития ловкости.

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

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

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

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

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

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 78910 | 7,5 7,16,86,6и более | 7,3—6,27,0—6,06,7—5,76,5—5,6 | 5,6 5,45,15,0и менее | 7,6 7,37,06,6и более | 7,5—6,47,2—6,26,9—6,06,5—5,6 | 5,85,65,35,2именее |
| Координационные | Челночный бег3×10м, с | 78910 | 11,2 10,410,29,9и более | 10,8—10,310,0—9,59,9—9,39,5—9,0 | 9,9 9,18,88,6именее | 11,7 11,210,810,4и более | 11,3—10,610,7—10,110,3—9,710,0—9,5 | 10,2  9,79,39,1именее |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длинус места, см | 78910 | 100 110120130именее | 115—135125—145130—150140—160 | 155 165175185и более | 90 100110120именее | 110—130125—140135—150140—155 | 150  155160170и более |
| Выносливость  | Шестиминутный бег, м | 78910 | 700 750800850именее | 730—900800—950850—1000900—1050 | 1100115012001250иболее  | 500 550600650именее | 600—800650—850700—900750—950 | 900 95010001050и более |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 78910 | 1112и менее | 3—53—53—54—6 | 9 7,57,58,5и более  | 2 223и менее | 6—96—96—97—10 | 11,5 12,513,014,0и более |
| Силовые | Подтягиваниенавысокойперекладинеизвиса, количество раз(мальчики),на низкойперекладинеизвиса лежа, количество раз (девочки) | 78910 | 1111 | 2—32—33—43—4 | 4 455и более | 2 334и менее | 4—86—107—118—13 | 12 141618и более |
| По специальной физической и технической подготовки | Бег 30 м с ведением мяча, с | 78910 | 8,47,97,97,8 | 8,27,77,77,6 | 8,07,57,57,4 |  **-**  |  **-** |  **-** |
| Комплексное упражнение  | Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующимударом в цель (2,5х1,2м)срасстояния 6мизтрех попыток,с | 78910 | 20,018,016,014,0 | 18,016,013,011,0 | 16,01310,59,5 |  |  |  |