Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент общего образования Томской области
Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №24 имени М.В. Октябрьской г.Томска

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 46EB0306093B43B1ED387BF561F08FE6
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №24 ИМЕНИ М.В. ОКТЯБРЬСКОЙ Г. ТОМСКА
Действителен: с 14.09.2022 до 08.12.2023

Согласовано	Принято	Утверждаю
Научно-методический совет	Педагогический совет	Директор гимназии М.И. Якуба
Протокол №6 от «19» июня 2022г.	Протокол №25 от «31» августа 2022г.	Приказ № 212 - пр от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Футбол для всех»

Форма организации деятельности: спортивная секция
Направление ВУД: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии
Направление развития личности: «Спортивно – оздоровительное»
Возраст обучающихся – 7-11 лет (1-4 классы)
Количество часов по плану в неделю: 1 час на каждый год обучения
Количество часов в год: 33 ч в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах

Составитель:
Ковригин Сергей Павлович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Томск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности является частью основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ гимназии №24 им.М.В.Октябрьской г.Томска.

При её разработке учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44).
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22 размещена в реестре примерных основных общеобразовательных программ Министерства просвещения Российской Федерации.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20).
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы).
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22 размещена в реестре примерных основных общеобразовательных программ Министерства просвещения Российской Федерации.
- Примерная рабочая программа воспитания образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Устав МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.
- Программа развития гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.
- Положение об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционного образовательных технологий при реализации основных общеобразовательных программ на всех уровнях образования гимназии.
- Авторская программа Д.В. Григорьев, П.В. Степанов «Внеурочная деятельность школьников» методический конструктор, 2-е издание ФГОС М., Просвещение. Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности «Театр» для детей младшего школьного возраста. И.А. Генералова.

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Футбол для всех» соответствует спортивно - оздоровительному направлению.

Данная рабочая программа учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования и направлена на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной

протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Данная рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы учебного модуля «Футбол» примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» под общей редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук при взаимодействии со специалистами Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (одобрено экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 5 от 11 июня 2019 года, имеет положительные рекомендации и заключение).

Авторы – составители учебного модуля:

- Грибачева М.А. - заместитель директора ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидат педагогических наук.
- Анисимова М.В. - заместитель директора ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», почетный работник общего образования Российской Федерации.

Программа направлена на помощь ребёнку в освоении ООП НОО, составленной на основе содержательной линии УМК «Перспектива», в том числе развитие активного интереса к занятиям спортом обучающихся 4 класса. Учитывает преемственность уровней дошкольного, начального общего и основного общего образования в формировании навыков ведения здорового образа жизни, воспитании стремления к укреплению и сохранению здоровья. Курс не дублирует программное содержание предметов учебного плана. Основанием для эффективной реализации этого направления является спортивная секция.

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.

Командные виды спорта развивают у обучающихся лидерские качества. 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 устойчивость организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа курса внеурочной деятельности «Футбол для всех» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Отличительной особенностью секции «Футбол для всех» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы проведения занятий: игра.

Цель программы: 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 программы:

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно- познавательный интерес к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризировать футбол среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявлять, развивать и поддерживать одарённых детей в области спорта;

- развить умение координировать свои действия с действиями партнеров посовместной деятельности;
- сформировать социально адекватные способы поведения и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность;
- воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха изанятий по мини-футболу;

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать

Средства обучения и формы занятий обучающихся во внеурочной деятельности «Футбол для всех».

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обусловливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка основывается на общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитии таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки,

максимально приближены к характеру движений, свойственных футболу. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры.

В центре внимания технической тренировки стоит работа с мячом. Обязательной предпосылкой для овладения элементами футбольной техники является развитие «чувства мяча». Это осуществляется благодаря различным упражнениям с мячом. Эти упражнения играют большую роль. Кроме того, используются групповые тренировки с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:
• овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;

улучшение техники на большой скорости и при максимальной точности, с применением финтов;
• овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.

Во время технической тренировки одинаковое внимание следует уделять развитию обеих ног. Хорошая обувь, хорошие поля и безупречные мячи во многом определяют результаты тренировок. Игроки, овладевшие основами футбольной техники, переходят к тактическим тренировкам.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.).Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально подготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий

Словесные методы обучения: устное изложение, беседа, диалог, анализ, синтез
Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, анализ иллюстраций, схем, наблюдение, работа по образцу;
Практические методы обучения: тренинг, игра, упражнения.

В процессе освоения программы «Футбол для всех» используются различные информационно-коммуникационные технологии (видеоролики, презентации)

Основным объектом оценки при освоении курса «Футбол для всех» являются планируемые результаты освоения обучающимися курса, которые в соответствии с ФГОС НОО включают личностные, метапредметные и предметные результаты на базовом уровне «выпускник научится».

Данная рабочая программа курса ориентирована на организацию занятий футболом в рамках третьего часа урока физической культуры, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники футбола предполагается в объеме 34 ч в год (1 ч в неделю) в плане внеурочной деятельности гимназии.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол для всех»» составлена в соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.

Данная рабочая программа составлена на 1 год и рассчитана на обучающихся 4 классов.

Возраст обучающихся: 9- 10 лет

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 34 часа в год (1ч в неделю).

В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, курс могут осваивать не только мальчики, но и девочки.

1.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вводное занятие (3 ч)

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.
Практика: учебная игра.

Характеристика вида деятельности обучающихся
Знать и пересказывать факты истории зарождения футбола.
Приводить примеры легендарных отечественных и зарубежных футболистов, тренеров. *Характеризовать* их вклад в развитие футбола.
Знать о выдающихся спортивных достижениях Национальной сборной команды России по футболу на различных мировых и европейских соревнованиях. *Проявлять* интерес к выступлениям сборных команд страны по футболу (Национальной мужской команды, Национальной женской команды, молодежных сборных, юношеских командах) на соревнованиях различных мировых и европейских первенств. *Принимать участие* в обсуждении успехов и неудач сборных команд.
Знать, понимать, применять вобразовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины иопределения.
Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». *Определять* их сходство и различия.
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. *Применять* правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве

2. Физическая подготовка (9 ч)

2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
Теория: рассказать о правилах работы ногами.Практика:
игра в «квадрат».

2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
Теория: не предусмотрена.
Практика: учебная игра.

2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
Теория: не предусмотрена.
Практика: учебная игра.

2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

Характеристика вида деятельности обучающихся
Характеризовать футбольные правила, *выявлять* сходство и различия с современными правилами игры.
Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. *Применять* правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве

3. Отработка техники (16 ч)

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.4. Подвижные игры. Теория:
не предусмотрена.Практика:
игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра. Теория:
рассказать о правилах.Практика:
игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижномумячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняяучебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

Характеристика вида деятельности обучающихся
Характеризовать футбольные правила, *выявлять* сходство и различия с современными правилами игры.
Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. *Применять* правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве

4. Игры (6 ч)

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

Характеристика вида деятельности обучающихся: *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

Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды	Знать численный состав футбольной команды (минимальный и максимальный). Знать и характеризовать функции игроков в команде. Объяснять отличия индивидуальных игровых амплуа в футболе.
Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи.	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.

Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом	Знать и называть размеры футбольного поля, футбольной площадки, их допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий футболом.
Правила безопасного поведения во время занятий футболом.	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом.
Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу.	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время посещений соревнований по футболу. Использовать навыки безопасного поведения на стадионе во время просмотра игр в качестве зрителя, фаната – болельщика.
Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека
Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом.	Знать и рассказывать режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	*Знать и определять* внешние признаки утомления. *Измерять* ее разными способами *и уметь* ее регулировать.
Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом.	*Знать* и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием.
Основы организации самостоятельных занятий футболом.	*Знать и составлять* (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. *Готовить* места для проведения учебных занятий. *Применять* знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом.
Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.	*Организовывать и проводить* подвижные игры. *Выполнять* игровые задания с мячом. *Моделировать* игровые ситуации внападении (атаке) и защите. *Подготавливать* площадки для проведения подвижных игр. *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами футбола. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. *Соблюдать* правила подвижных игр.
Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.	*Знать, составлять и осваивать* самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.	*Отбирать* упражнения для подготовительной части урока, занятия (разминки), самостоятельно составлять комплексы из них, *определять* их дозировку, *демонстрировать* их выполнение на уроках, занятиях физической культурой, *использовать* во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности.

Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	*Подбирать, составлять и осваивать* самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств футболиста. *Различать* упражнения по направленности развития физических качеств футболиста.
Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	*Характеризовать* показатели физической подготовки(общей, специальной, технической). *Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. *Проявлять* физические качества. *Оценивать* показатели физической подготовленности.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	*Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. *Анализировать* выполнение технических приемов и *находить* способы устранения ошибок.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	*Отбирать, составлять и применять* комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча во время занятий футболом, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятиях.
Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	*Определять* роль и назначение разминки, *различать* виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. *Понимать* особенности разминки перед соревнованиями по футболу. *Отбирать* упражнения, *составлять* комплекс, *осваивать* и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	*Моделировать* комплексы корригирующей гимнастики, включать упражнения с футбольным мячом, специальные футбольные упражнения.
Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	*Составлять и демонстрировать* комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока. *Использовать* в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений, формирующие технические умения и навыки.
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	*Осваивать* универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности. *Измерять* показатели физического развития. *Измерять* показатели развития физических качеств. *Измерять* частоту сердечных сокращений. *Анализировать* личные показатели и корректировать нагрузку.
Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	*Знать и принимать* участие в подвижных играх без мяча, с мячом, *соблюдать* правила игры. *Проявлять* стремление к победе, умение *взаимодействовать* в команде, *осуществлять* поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам. *Проявлять* в эстафетах интерес, черты спортивного характера.
Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры»,	*Излагать* правила и условия подвижных игр. *Организовывать, проводить и принимать участие* в *подвижных* играх.
«Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».	Выполнять игровые задания. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр. Проявлять бойцовский характер, добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативно мышление, умение брать ответственность на себя. Проявлять лидерские качества.

Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны».	Знать и понимать цели и задачи специальных подвижных игр, формирующих специальные физические качества, технические навыки и умения. Участвовать в подвижных играх специальной направленности. Соблюдать правила игр. Соблюдать правила безопасного поведения во время игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	Принимать участие в эстафетах направленных на развитие физических качеств. Демонстрировать развитие физических и специальных качеств при выполнении контрольно-тестовых упражнений.
Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Б Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800.	Уметь описывать технику выполнения различных перемещений: бега, прыжков, остановок, поворотов. Осваивать и выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции; с дополнительными заданиями учителя. Использовать навыки перемещений в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности. Выявлять характерные ошибки при выполнении различных передвижений, уметь устранять их. Соблюдать правила безопасности во время выполнения различных перемещений.
Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом. Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом. Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде. Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	*Описывать* разучиваемые технические приемы и элементы. *Понимать* выполнения технических приемов владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. *Осваивать* технические приемы и элементы футбола: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча в условиях учебного занятия. *Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении технических приемов футбола. *Применять* навыки технического исполнения элементов и действий футбола в игровой и соревновательной деятельности. *Демонстрировать* умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических приемов футбола, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. *Соблюдать* дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий футболом. *Развивать* общефизические и специальные качества. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий футбола. *Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность. *Проявлять* уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля	*Описывать* разучиваемые технические действия владения мячом игры вратаря:
	Проявлять специальные физические качества футболиста: общую выносливость, взрывную скорость, координацию, скоростно-силовые качества. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры футбол. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ футбола.

Учебные игры в футбол.	*Участвовать* в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенном поле, по упрощенным правилам. *Демонстрировать* умения и навыки выполнения технических элементов и тактических действий в учебных играх. *Знать* правила игры в футбол. *Осуществлять* судейство учебных игр в качестве помощника судьи (учителя). *Использовать* футбольную терминологию, судейские жесты во время осуществления судейства учебных игр. *Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность. *Проявлять* уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, в достижении общих целей при совместной деятельности. *Осуществлять* анализ своей и командной игровой деятельности. *Выявлять* ошибки, находить правильные пути их устранения. *Получать* удовольствие психологическое физическое и моральное от занимаемой физкультурно-спортивной деятельности.
Участие в соревнованиях.	*Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных футбольных проектов, фестивалей, конкурсов. *Демонстрировать* полученные навыки и умения играть в футбол. *Показывать* результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Приобщаться* к регулярным занятиям физической культурой и футболом, вчастности, *вести* здоровый образ жизни.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучающиеся овладевают знаниями и навыками и принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам футбола от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

Личностные результаты достигаются в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

- **Гражданско-патриотического воспитания**: становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

- **Духовно-нравственного воспитания**: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

- **Эстетического воспитания**: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

- **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа

жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

- **Трудового воспитания**: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

- **Экологического воспитания**: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

- **Ценности научного познания**: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты включают: универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией); универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация); универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки и технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения курса, 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.

Планируемые предметные результаты ***на уровне начального общего образования:***

формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещений соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Рабочая программа предусматривает достижение трёх уровней результатов:

Первый уровень результатов	**Второй уровень результатов**	**Третий уровень результатов**
Предполагает приобретение первоклассников социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), понимание социальной реальности и	Предполагает позитивное отношение обучающихся к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом, в частности к образованию и самообразованию.	Предполагает получение обучающихся опыта самостоятельного социального действия, опыта. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему

повседневной жизни. Результат выражается в понимании обучающимися сути правил игры в футбол. Элементы игровой практики.	Результат проявляется в активном и/или самостоятельном использовании обучающимися: - олимпиады, марафоны, турниры между обучающимися в группе, между группами в пределах гимназии; - приобретении опыта самостоятельного поиска; - разработка и представление тематического проекта на гимназической конференции; - игровая практика.	настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Итоги реализации программы представлены через участие в марафонах, сорвенованиях, турнирах, олимпиадах разного уровня: муниципального, регионального и др.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ И ВЗОМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.

Для любого года обучения

№п/п	Разделы программы и темы занятий	Всегочасов	в том числе		Форма проведения занятия	ЦОР	Содержание воспитательного компонента
			теория	практика			
1	Вводное занятие. Дать представление о занятиях. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.	1	1		Рассказ, беседа, правила личной гигиены при занятиях футболом	https://resh.edu.ru/subject/9/	**Гражданско-патриотическое воспитание:** становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью *посредством просмотра видеоролика о физической культуре у древних народов.*
2	Диагностика уровня первичной подготовки	1		1	Диагностика: выявление уровня первичной подготовки детей к футболу		
3	Подготовительные упражнения в ведении мяча, которые способствуют выработке равновесия, вертикального положения тела.	1		1	тренировка		**Гражданско-патриотическое воспитание:** уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *посредством изучения фрагментов видеороликов об истории развития национальных видов спорта;*

							формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(работа с мячами в парах, тройках, группах);* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*
4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.	1		1	Индивидуальные технические приемы владения мячом		
5	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		1	Выполнение специальных упражнений		
6	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контрольмяча».	1		1	Практика Эстафеты на развитие физических и специальных качеств		**Духовно-нравственное воспитание:** признание индивидуальности каждого человека и проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности *(при выполнении соревновательных упражнений в метании малого мяча на дальность);* проявление сопереживания, уважения и доброжелательности во время соревновательной деятельности *(при выполнении прыжков в высоту);*

							Экологическое воспитание: бережное отношение к природе и неприятие действий, приносящих ей вред *в ходе выполнения легкоатлетических упражнений на прилегающей к школе территории.*
7	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		1			
8	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1		1			
9-11	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	3		3			
12	Челночный бег + удары по воротам,футбол	1		1	Индивидуальные технические приемы владения мячом		
13	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		1	Индивидуальные технические приемы владения мячом		**Духовно-нравственное воспитание:** неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям, а также стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах *посредством учебного диалога.*
14	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1		1	Практическая подготовка		**Гражданско-патриотическое воспитание:** формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(совместное выполнение групповых технических действий в спортивных играх);* уважительное отношение к

							содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *в ходе выполнения соревновательных упражнений на урока;* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*
15	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		1	Выполнение общеразвивающих упражнений		
16	Остановка прием мяча.	1		1	Отработка техники передвижения и владения мячом		
17-19	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3		4	Работа с литературой и практика		
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1	практика		
21	Подвижные игры.	1		1	Подвижные игры		**Гражданско-патриотическое воспитание:** формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(совместное выполнение групповых технических действий в спортивных играх);* уважительное отношение к

							содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *в ходе выполнения соревновательных упражнений на урока;* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*
22	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		1			
23	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		1		**https://resh.edu.ru/subject/9/**	
24	Упражнение «квадрат».	1		1	Двусторонняя учебная игра		
25	Товарищеская игра.	1		1	игра		**Духовно-нравственное воспитание:** неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям, а также стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах *посредством учебного диалога.*
26	Совершенствование технических приемов.	1		1	Эстафета		
27	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		1	Беседа и практика		
28	Обводка с помощью	1		1			

29	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1		1	игра	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		1	практика	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1		1	Двусторонняя учебная игра.		
32	Развитие координационных способностей.	1		1	Ведение + удар поворотам, квадрат.		
33-34	Соревнования	2		2	Турниры между классами		
Итого		**34**	**1**	**33**			

Приложение 1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Требования к помещению мини-футбольное поле, открытая спортивная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м^2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	ворота, трансформируемые для футбола и мини-футбола(комплект)	Д
2.	ворота складные малые для подвижных игр 1,2 х 0,8 м, (комплект)	Д
3.	табло игровое (электронное/перекидное)	Д
4.	насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	манишки двухцветные	К
6.	сетка для хранения мячей	Д
7.	конус игровой	П
8.	комплект фишек (трех разных контрастных цветов)	К
9.	мячи футбольные № 4, 5	К
10.	мячи баскетбольные №5	Ф
11.	мячи волейбольные	Ф
12.	скакалки	К
13.	стойки для обводки	П
14.	обручи	Ф
15.	рулетка 3мм.	Д
16.	секундомер	Д

17.	свисток	Д
18.	карточки для судейства,	Д
19.	планшет магнитный	Д
20.	доска мини с разметкой поля	Д

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма проведения занятия	ЦОР	Содержание воспитательного компонента	Сроки План/факт
			теория	практика				
1	Вводное занятие. Дать представление о занятиях. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.	1	1		Рассказ, беседа, правила личной гигиены при занятиях футболом	https://resh.edu.ru/subject/9/	**Гражданско-патриотическое воспитание:** становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью *посредством просмотра видеоролика о физической культуре у древних народов.*	05-09.09
2	Диагностика уровня первичной подготовки	1		1	Диагностика: выявление уровня первичной подготовки детей к футболу			12-19.09
3	Подготовительные упражнения в ведении мяча, которые способствуют выработке равновесия, вертикального положения тела.	1		1	тренировка		**Гражданско-патриотическое воспитание:** уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *посредством изучения фрагментов видеороликов об истории развития национальных видов спорта;* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(работа с мячами в*	19-23.09

							парах, тройках, группах); осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*	
4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.	1		1	Индивидуальные технические приемы владения мячом			26-30.09
5	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		1	Выполнение специальных упражнений			03-07.10
6	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контрольмяча».	1		1	Практика Эстафеты на развитие физических и специальных качеств		**Духовно-нравственное воспитание:** признание индивидуальности каждого человека и проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности *(при выполнении соревновательных упражнений в метании малого мяча на дальность);* проявление сопереживания, уважения и доброжелательности во время соревновательной деятельности *(при выполнении прыжков в высоту);* **Экологическое воспитание:** бережное отношение к природе и неприятие действий, приносящих ей вред *в ходе выполнения легкоатлетических упражнений на прилегающей к школе территории.*	10-14.10
7	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		1				17-21.10
8	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1		1				24-28.10

9-11	Челночный бег, прыжки черезбарьер, футбол.	3		3				07-11.11 14-18.11 21-25.11
12	Челночный бег + удары по воротам, футбол	1		1	Индивидуальные технические приемы владения мячом			28.11-02.12
13	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		1	Индивидуальные технические приемы владения мячом		**Духовно-нравственное воспитание:** неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям, а также стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах *посредством учебного диалога.*	05-09.12
14	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1		1	Практическая подготовка		**Гражданско-патриотическое воспитание:** формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(совместное выполнение групповых технических действий в спортивных играх);* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *в ходе выполнения соревновательных упражнений на урока;* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*	12-16.12

15	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		1	Выполнение общеразвивающих упражнений			19-23.12
16	Остановка прием мяча.	1		1	Отработка техники передвижения и владения мячом			26-30.12
17-19	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3		4	Работа с литературой и практика			09-13.01 16-20.01 23-27.01
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы иподошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1	практика			30.01-03.02
21	Подвижные игры.	1		1	Подвижные игры		**Гражданско-патриотическое воспитание:** формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(совместное выполнение групповых технических действий в спортивных играх);* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *в ходе выполнения соревновательных упражнений на урока;* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*	06-10.02
22	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		1				13-17.02

23	Отработка ударов по	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/		20-24.02
24	Упражнение «квадрат».	1		1	Двусторонняя учебная игра			27.02-03.03
25	Товарищеская игра.	1		1	игра		**Духовно-нравственное воспитание:** неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям, а также стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах *посредством учебного диалога.*	13-17.03
26	Совершенствование технических приемов.	1		1	Эстафета		**Гражданско-патриотическое воспитание:** становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью *посредством просмотра видеоролика о физической культуре у древних народов.*	27-31.03
27	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		1	Беседа и практика			03-07.04
28	Обводка с помощью обманныхдвижений, отработка изученных ударов.	1		1			**Гражданско-патриотическое воспитание:** уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности *посредством изучения фрагментов видеороликов об истории развития национальных видов спорта;* формирование нравственно-этических	10-14.04

							норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий *(работа с мячами в парах, тройках, группах);* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, в т.ч. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр *(при изучении национальных подвижных игр с элементами спортивных).*	
29	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1		1	игра	https://resh.edu.ru/subject/9/		17-21.04
30	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		1	практика	https://resh.edu.ru/subject/9/		24-28.04
31	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1		1	Двусторонняя учебная игра.		**Духовно-нравственное воспитание:** признание индивидуальности каждого человека и проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности *(при выполнении соревновательных упражнений в метании малого мяча на дальность);* проявление сопереживания, уважения и доброжелательности во время соревновательной деятельности *(при выполнении прыжков в высоту);* **Экологическое воспитание:** бережное отношение к природе и неприятие действий, приносящих ей вред *в ходе выполнения*	17-21.04

							легкоатлетических упражнений на прилегающей к школе территории.	
32	Развитие координационных способностей.	1		1	Ведение + удар по воротам, квадрат.			24-28.04
33-34	Соревнования	2		2	Турниры между классами			08-12.05 15-19.05
Итого		**34**	**1**	**33**				

Приложение 3

Оценочные материалы

Методика оценивания обучающихся

Предметом проверки и оценивания успеваемости по курсу являются знания, умения и навыки обучающихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, количество раз) и выполнение домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объеме требований Модуля для данного класса, знание терминологии, правил игр, соревнований, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки свои и одноклассника и т.д.

Оценивание знаний по физической культуре (Таблица 1) производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы.

Таблица 1

Критерии оценивания обучающихся в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

Удовлетво-рительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлет-ворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

Оценивание освоения обучающимися содержания способов физкультурной деятельности (Таблица 2) производится на основе выявления компетенций включающих: приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; выполнение закаливающих процедур; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки; опыт мониторинга своего физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и т.д. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Таблица 2Критерии оценивания обучающихся
в осуществлении способов физкультурной деятельности

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	- обучающийся умеет: организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги
Хорошо/	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
Удовлетво-рительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности
Неудовлет-ворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

Оценивание двигательных умений и навыков производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий, упражнений с эталонной.

Оценивание освоения обучающимися содержания раздела «Физическое совершенствование» производится на основе: умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладения основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; выполнения упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Таблица 3 Критерии оценивания обучающихся в области физического совершенствования

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков
Отлично/5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать ее в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат.
Хорошо/4	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетво-рительно/3	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях
Неудовлет-ворительно/2	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебного Модуля для данного класса.
3. Выявление степени освоения обучающимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.
4. Характер ошибок определяется на единой основе.

Грубой ошибкой считается: искажения основы техники двигательного действия.

К *значительной ошибке* относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения).

Незначительной ошибкой считается – лишь неточное выполнение деталей двигательного

действия, ведущее к снижению его эффективности.

5. Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.
6. Проверяется понимание обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверятся одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определенных физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определенный период времени.

Оценивание успеваемости обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Приложение 4

Контрольно-тестовые упражнения

Шкала оценки уровня физической подготовленности

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**
7	*Высокий*	6.3	6.7	6	5	130	120
	Средний	6.4	6.8	5	4	128	115
	Ниже среднего	6.5	7.2	4	3	126	110
	Низкий	7.0	7.6	3	2	115	95
8	*Высокий*	6.2	6.8	8	8	142	128
	Средний	6.3	7.0	7	6	138	124
	Ниже среднего	6.4	7.1	6	5	135	122
	Низкий	6.8	7.3	4	3	120	118
9	*Высокий*	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Ниже среднего	6.3	7.0	7	6	148	128
	Низкий	6.6	7.2	5	4	135	120
10	*Высокий*	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Ниже среднего	6.2	6.9	8	9	156	132
	Низкий	6.4	7.1	6	6	143	125

11	*Высокий*	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Ниже среднего	6.1	6.7	10	10	162	143
	Низкий	63	6.9	8	8	158	138
12	*Высокий*	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Ниже среднего	6.0	6.5	13	11	168	152
	Низкий	6.2	6.7	10	9	160	148
13	*Высокий*	5.7	5.9	20	17	185	175
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Ниже среднего	5.9	6.3	16	13	170	160
	Низкий	6.1	6.5	14	11	165	155
14	*Высокий*	5.6	5.8	24	20	190	182
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Ниже среднего	5.8	6.1	20	15	175	172
	Низкий	6.0	6.3	18	13	170	165
15	*Высокий*	5.5	5.7	25	22	205	190
	Средний	5.6	5.8	23	20	195	185
	Ниже среднего	5.7	5.9	22	18	186	176
	Низкий	5.9	6.1	20	16	178	170
16	*Высокий*	5.4	5.6	27	25	210	192
	Средний	5.5	5.7	25	22	202	186
	Ниже среднего	5.6	5.8	24	20	196	182
	Низкий	5.8	6.0	22	18	185	175
17	*Высокий*	5.3	5.5	29	26	220	202
	Средний	5.4	5.6	27	24	208	196
	Ниже среднего	5.5	5.7	25	22	200	185
	Низкий	5.7	5.9	23	20	185	178
18	*Высокий*	5.1	5.4	30	28	232	215
	Средний	5.3	5.5	28	26	218	208
	Ниже среднего	5.4	5.6	26	24	210	195
	Низкий	5.6	5.8	24	22	190	183

возраст	**уровень**	**СФП**					
		Челночный бег 3х10м		**Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя**		**Прыжки через скакалку за 1 мин.**	
		юн	**дев**	**юн**	**дев**	**юн**	**дев**
7	*Высокий*	9.0	9.2	180	165	80	85
	Средний	9.1	9.3	170	155	75	80

	Ниже среднего	9.2	9.4	165	140	70	75
	Низкий	8.8	9.7	140	110	65	70
8	*Высокий*	8.9	9.1	190	180	90	95
	Средний	9.0	9.2	175	160	85	90
	Ниже среднего	9.1	9.3	160	145	75	85
	Низкий	9.2	9.5	150	130	70	75
9	*Высокий*	8.8	9.0	200	190	100	103
	Средний	8.9	9.1	185	175	95	97
	Ниже среднего	9.0	9.2	165	155	90	92
	Низкий	9.1	9.3	155	140	85	87
10	*Высокий*	8.7	8.9	220	205	110	110
	Средний	8.8	9.0	200	185	105	105
	Ниже среднего	8.9	9.1	185	170	90	95
	Низкий	9.0	9.2	170	145	80	90
11	*Высокий*	8.6	8.8	230	220	115	117
	Средний	8.7	8.9	215	205	110	102
	Ниже среднего	8.8	9.0	200	185	100	100
	Низкий	8.9	9.1	175	170	90	95
12	*Высокий*	8.5	8.7	240	230	120	123
	Средний	8.6	8.8	220	215	115	118
	Ниже среднего	8.7	8.9	195	190	110	115
	Низкий	8.8	9.0	180	175	100	105
13	*Высокий*	8.4	8.6	250	240	125	127
	Средний	8.5	8.7	235	220	120	125
	Ниже среднего	8.6	8.8	210	200	115	120
	Низкий	8.7	8.9	190	180	100	115
14	*Высокий*	8.3	8.5	265	250	127	130
	Средний	8.4	8.6	250	235	125	128
	Ниже среднего	8.5	8.7	235	225	115	125
	Низкий	8.6	8.8	200	200	105	120
15	*Высокий*	8.2	8.4	290	265	130	132
	Средний	8.3	8.5	275	250	126	128
	Ниже среднего	8.4	8.6	255	230	115	125
	Низкий	8.5	8.7	220	210	110	121
16	*Высокий*	8.1	8.3	330	280	132	135
	Средний	8.2	8.4	300	260	130	132
	Ниже среднего	8.3	8.5	275	240	125	128
	Низкий	8.4	8.6	250	220	115	122
17	*Высокий*	8.0	8.2	380	315	135	137
	Средний	8.1	8.3	350	290	132	135
	Ниже среднего	8.2	8.4	300	265	128	130
	Низкий	8.3	8.5	275	230	125	126
18	*Высокий*	7.9	8.1	440	350	140	145
	Средний	8.0	8.2	400	320	137	140
	Ниже среднего	8.1	8.3	360	290	128	137
	Низкий	8.2	8.4	320	250	122	130

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**
7	*Высокий*	4	3	10.1	10.3	3	3
	Средний	3	2	10.2	10.4	2	2
	Ниже среднего	2	1	10.3	10.5	1	1
	Низкий	1	0	10.6	11.0	0	0
8	*Высокий*	7	4	10.0	10.2	3	3
	Средний	5	3	10.1	10.3	2	2
	Ниже среднего	3	2	10.2	10.4	1	1
	Низкий	2	1	10.4	10.5	0	0
9	*Высокий*	9	5	9.9	10.1	4	4
	Средний	7	4	10.0	10.2	3	3
	Ниже среднего	5	3	10.1	10.3	2	2
	Низкий	3	2	10.2	10.4	1	1
10	*Высокий*	11	6	9.8	10.0	5	5
	Средний	9	4	9.9	10.1	4	4
	Ниже среднего	7	3	10.0	10.2	3	3
	Низкий	5	2	10.1	10.3	2	1
11	*Высокий*	12	7	9.7	9.9	6	6

	Средний	11	6	9.8	10.0	5	5
	Ниже среднего	9	5	9.9	10.1	4	4
	Низкий	7	4	10.1	10.2	3	3
12	*Высокий*	13	8	9.6	9.8	7	7
	Средний	12	7	9.7	9.9	6	6
	Ниже среднего	11	6	9.8	10.0	5	5
	Низкий	9	5	10.0	10.1	4	4
13	*Высокий*	14	9	9.5	9.7	8	8
	Средний	13	8	9.6	9.8	7	7
	Ниже среднего	12	7	9.7	9.9	6	6
	Низкий	11	6	9.9	10.0	5	5
14	*Высокий*	15	10	9.4	9.6	8	8
	Средний	14	9	9.5	9.7	7	7
	Ниже среднего	13	8	9.6	9.8	6	6
	Низкий	11	7	9.8	9.9	5	5
15	*Высокий*	16	11	9.3	9.5	9	9
	Средний	15	10	9.4	9.6	8	8
	Ниже среднего	14	9	9.5	9.7	7	7
	Низкий	13	6	9.7	9.9	6	6
16	*Высокий*	17	12	9.2	9.4	9	9
	Средний	16	11	9.3	9.5	8	8
	Ниже среднего	15	10	9.4	9.6	7	7
	Низкий	14	7	9.6	9.8	6	6
17	*Высокий*	18	13	9.1	9.3	10	10
	Средний	17	12	9.2	9.4	9	9
	Ниже среднего	16	11	9.3	9.5	8	8
	Низкий	15	9	9.5	9.7	7	7
18	*Высокий*	19	14	9.0	9.2	10	10
	Средний	18	13	9.1	9.3	9	9
	Ниже среднего	17	12	9.2	9.4	8	8
	Низкий	16	10	9.4	9.6	7	7

Приложение 3

Схема построения урока по курсу

1-й вид комплексного урока, решающего задачи:
физической, технической и тактической подготовки
Подготовительная часть – до 8 мин. 1.Упражнения общей разминки.
2.Упражнения специальной разминки. Основная часть – до 32 мин.

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на формирование навыков выполнять технические приемы.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость. Заключительная часть – до 5 мин.
5. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
6. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного урока, решающего задачи:
физической и технической подготовки
Подготовительная часть до 10 мин

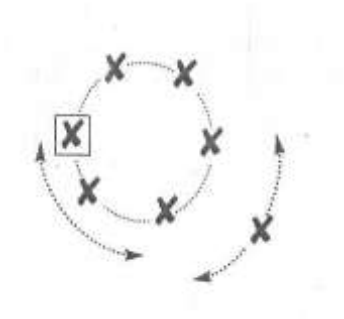
1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость. Основная часть до 27 мин
3. Изучение нового технического приема.
4. Упражнения, направленные на развитие быстроты. 3.Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

5. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.
6. Заключительная часть до 8 мин.
7. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
8. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

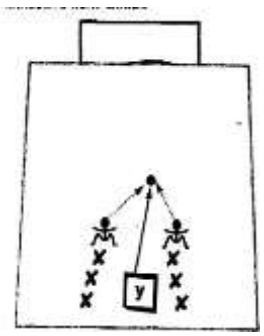
3-й вид комплексного урока, решающего задачи:
технической и тактической подготовки
Подготовительная часть - до 10 мин.
Различные беговые упражнения.
Упражнения с мячом в парах и больших группах. Основная часть - до 30 мин.
Изучение технических приемов.
Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.
Заключительная часть - до 5 мин.
Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Приложение 4

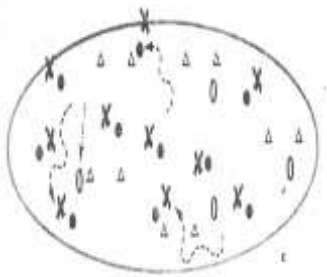
Подвижные игры специальной направленности.



«Финты корпусом»
Содержание и организация. От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Учитель дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.
Инвентарь. На площадке размечается круг. Одна жилетка.
Рекомендации. Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.



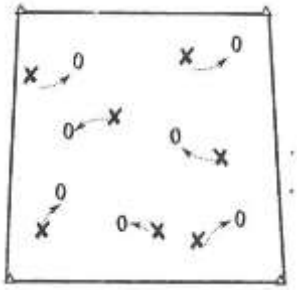
«Реакция и быстрота движения»
Задача. Воспитание быстроты реакции.
Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д. **Инвентарь.** Запас мячей. **Рекомендации.** Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.



Задача. Обводка защитников в изменяющейся обстановке. **Организация и содержание.** В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной**,** обозначенных стойками. 10-14игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках)**.** Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.

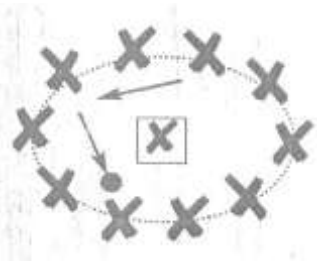
Инвентарь. 10-14 мячей, 10-12стоек, 3-4 жилета.
Рекомендации. По истечении установленного времени (1- 2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

«Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости»



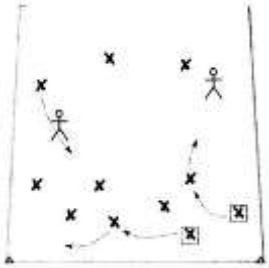
Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата**.** Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Учитель через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.
Инвентарь. Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов. **Рекомендации.** После определенного количества повторений учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

«Короткие передачи»



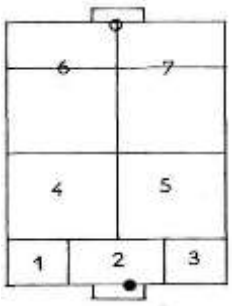
Организация и содержание. Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.
Инвентарь. Один мяч, одна жилетка.
Рекомендации. Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

«Смена направления и скорости движения»



Организация и содержание. Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колоннам, после чего стартуют следующие двое.
Инвентарь. Четыре стойки, один комплект цветных

жилеток. **Рекомендации.** Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.



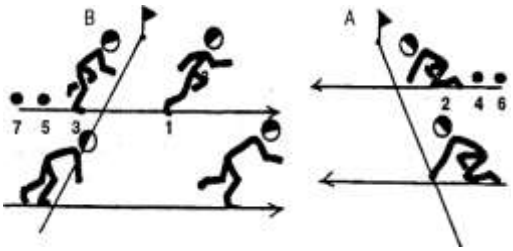
«Основы зонной обороны».

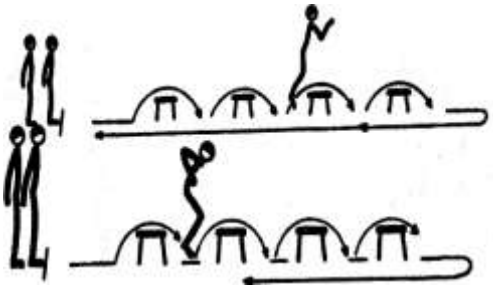
Организация и содержание. Разделить площадку на 7 зон. Играет команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам. Каждый игрок осуществляет защиту одной из зон, используя ту или иную технику. В зонах 1,2,3- необходима очень плотная опека нападающих, так как эти зоны близки к воротам.

В зонах 4, 5 - необходима опека-контроль, так как в этих зонах определяется дальнейшее развитие игры. В зонах 6, 7 - необходимо препятствовать перемещению соперников в зоны 4 и 5, чтобы они не могли прийти на помощь игрокам тех зон в случае численного преимущества соперника.

Инвентарь. 1 мяч, майки разного цвета, вешки.

Эстафеты





Приложение 6

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ
ИОТ №_____20__г.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица прошедшие инструктаж по технике безопасности.
1.2. Во время занятий футболом могут возникнуть факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на месте проведения уроков;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укреплённых воротах;
- при игре без надлежащей формы и защитных приспособлений (щитки, бутсы и т.д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки;

для предупреждения травматизма необходимо использовать средства защиты, учителю соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.
1.3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях.
1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах(футбольное поле, открытая спортивная площадка, спортивный зал – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.
1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных факторов.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь на нескользкой подошве.
2.2. Тщательно проверить отсутствие на футбольном поле, открытой спортивной площадке посторонних предметов, наличие ям, луж и т.д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебной деятельности.
2.4. Провести разминку всех групп мышц.
2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.
2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий на футбольном поле, открытой спортивной площадке не должно быть посторонних предметов и лиц.
3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
3.4. За воротами в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.
3.5. Все упражнения выполнять только по команде учителя.
3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, гендерным особенностям обучающихся.
3.7. Необходимо при формировании команд для учебных игр, учитывать уровни подготовленности каждого игрока. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.
3.8.При температуре воздуха $+10^0$С одевать спортивный костюм.
3.9.Во время учебной и игровой деятельности использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
4.3.При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости вызвать карету скорой помощи.
4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать доврачебную помощь.
4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, дождь и т.п.), занятия на футбольном поле, открытой площадке прекратить, а обучающихся завести в помещение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.

5.2.Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.

5.6. О всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить учителю, дежурному администратору.

Приложение 7

Футбольный словарь основных терминов.

Автогол – мяч, забитый/перенаправленный игроком в ворота собственной команды.
Атака – последовательные игровые действия команды с целью забить гол в ворота соперника.
Бомбардир – результативный нападающий игрок. **Бутса** – обувь для игры в футбол с шипами на подошве. **Быстрый гол** – гол, забитый в первые минуты матча.
Ведение мяча – перемещение игрока с мячом, дриблинг.
Ворота – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух стоек и перекладины, располагающаяся по центру линии ворот на каждой половине поля, в которую команда стремится забить мяч.
Вбрасывание мяча – способ возобновления игры, выполняемый игроком с места у боковой линии, где мяч покинул поле от игрока противоположной команды.
Вратарь - игрок, имеющий право играть в мяч руками в пределах штрафной площади своей команды, отличающийся также от других игроков цветом формы; голкипер.
Гетры – часть обязательной экипировки игроков, закрывающая ногу от щиколотки до колена.
Гол – мяч, забитый в ворота команды, при условии, что перед этим мяч был в игре и не были нарушены Правила. Взятие ворот соперника.
Голевая передача (голевой пас) - пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.
Дивизион – соревнования для команд, допущенных к участию по спортивному принципу.
Дисквалификация - лишение футболиста или команды права принимать участие в играх на определенный срок.
Дополнительное время - часть матча, состоящая из двух равных таймов не более 15 минут каждый, играемых после окончания двух таймов основного времени.
Жеребьевка - определение порядка выступления футбольных команд в соревновании; способ определения судьей команды, имеющей право на начальный удар; способ определения судьей ворот, в которые будут выполняться удары с 11-метровой отметки для определения победителя матча.
Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него пас.
Защитник — игрок линии защиты.
Искусственный офсайд — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.
Капитан - игрок команды, носящий на рукаве повязку, который должен играть важную роль, помогая обеспечить уважение Правил и судейских решений, и который несет полную ответственность перед игрой посредством уважения судей и их решений. Капитан не имеет особого статуса и привилегий, однако он несет ответственность за поведение своей команды.
Короткая передача - пас игрока своему партнеру на расстояние до 15 метров.
Ложный маневр - обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.
Нападающий - игрок линии атаки (форвард).

Ничья - результат матча, при котором обе команды не забили голов или забили одинаковое количество.
Оборона - командные действия игроков с целью недопущения попадания мяча в собственные ворота.
Основное время - два равных тайма по 45 минут каждый (время которых может быть сокращено при наличии договоренности между командами и судьей и соответствии регламенту соревнований).
Отбор мяча - игровое действие в борьбе за мяч с соперником, в результате которого владение мячом переходит к игроку противоположной команды.
Офсайд - положение «вне игры».
Пас - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.
Пенальти - удар с 11-метровой отметки, способ возобновления игры, когда наказываемое штрафным ударом нарушение совершено в штрафной площади обороняющейся команды; выполняется с 11-метровой отметки с соблюдением определенных условий процедуры выполнения.
Перекладина - часть каркаса ворот, соединяющая между собой верхние точки двух стоек ворот.
Перерыв - промежуток времени между таймами матча.
Перехват - игровое действие футболиста команды соперника, в результате которого мяч, направленный игроком противоположной команды своему партнеру, оказывается у этого игрока соперника.
Площадь ворот (вратарская площадь) - ограниченная область вокруг ворот, расположенная внутри штрафной площади. Из нее выполняется удар от ворот.
Предупреждение - дисциплинарная санкция, применяемая судьей по отношению к игрокам и официальным лицам команды за различные нарушения Правил; обозначается показом желтой карточки
Разбор игры - обсуждение того, как проходила встреча с соперником.
Свободный удар – разновидность штрафного удара, при котором прямое попадание мяча в ворота без касания другого игрока не засчитывается голом.
Стандартные положения - способы возобновления игры командой: начальный удар, вбрасывание, удар от ворот, угловой удар, штрафной, свободный, 11-метровый удар.
Створ ворот - область пространства, ограниченная поверхностью земли, стойками и перекладиной ворот.
Стенка - расположение игроков одной команды в ряд вплотную друг к другу с целью защиты своих ворот при некоторых стандартных положениях; расстояние от мяча до «стенки» составляет 9.15 м.
Судья - арбитр, рефери.
Технический прием – средство ведения игры.
УЕФА – Союз европейский футбольных ассоциаций (Union of European Football Associations).
Финт - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.
ФИФА (FIFA) - руководящая организация, отвечающая за футбол во всем мире (сокращение от Fédération Internationale de Football Association – Международная Федерация Футбольных Ассоциаций).
Фол - нарушение Правил игры.

Футбол (англ. «foot» - нога, «ball» - мяч) - вид спорта; командная игра, в которой игроки стремятся ударами ноги забить мяч в ворота соперника.
Центральный круг (центр поля) — часть разметки футбольного поля в виде окружности радиусом 9.15 м вокруг центральной отметки поля.
Штанга (стойка ворот) - часть каркаса ворот, расположенная перпендикулярно поверхности поля; в верхней своей точке соединяется с перекладиной.
Штрафная площадь – ограниченная область, в пределах которой вратарь имеет право играть руками.
Штрафной удар - способ возобновления игры после определенного перечня нарушений Правил, с которого гол может быть забит ударом ноги по мячу напрямую в ворота соперника без касания другого игрока.
Эмблема - условное изображение, знак футбольного клуба, с