**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Красногвардейская школа №1»**

**Красногвардейского района Республики Крым**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Согласовано**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Стехина  от 31.08.2023г. | **Принято**  на педагогическом совете МБОУ «Красногвардейская школа №1»  Протокол № 18 от 31.08.2023г. | | **Утверждено**  Директор МБОУ Красногвардейская школа №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Рогозянская  Приказ № 345 от 31.08.2023г. | |
|  | |  | |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ФУТБОЛ»

для 1-4 классов

на 2023/2024 учебный год

Составители: Кирюхин А.А.

Кутецкий И.А.

Рассмотрено

на заседании ШМО ТИФО

Протокол № 04 от 31.08.2023г.

Руководитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С.Джемалядинова

2023г.

# СОДЕРЖАНИЕ

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………….…3

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФУТБОЛ»…………………………………………………….5

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФУТБОЛ»…………...……8

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……………………….……………..…………11

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативные документы:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* ФГОС НОО, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
* ФОП НОО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372.
* Письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03  
  «О направлении методических рекомендаций»;

• Письмом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 05.09.2023 №3632/01-14

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

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

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

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

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

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

**Целью курса «Футбол»** (далее – курс) 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 курса:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;

- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

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

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество курса состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;

являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Представленный курс удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации курса, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, курс могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Курс реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Курс учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, а также федеральные основную образовательную программу начального общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета.

**Место в учебном плане:**

При планировании занятий футболом в рамках внеурочной деятельности, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники футбола предполагается в следующем объеме:

в 1 классах – 33 часа, 2-4 классы- 34 часа (всего 135 часов).

В результате освоения федеральной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, предлагаемый курс может успешно интегрироваться со следующими разделами (модулями) программы

«Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование»,

«Способы физкультурной деятельности». Наиболее высокие результаты освоения модуля в плане физического развития и физической подготовленности обучающихся даст интеграция в освоении подразделов

«Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики», «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий».

Также учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал курса (средства) в разных частях урока физической культуры с выбором различных базовых технических элементов футбола с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФУТБОЛ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения.

Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800, 3600.

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.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропусканием мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФУТБОЛ»

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

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

**Предметные** результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения 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 л**ичностные** результаты ***на уровне начального общего образования:***

* проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
* проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
* понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

* 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 успехa/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.

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 анализироват*ь* 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.

.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика вида деятельности обучающихся** |
| **Раздел. 1. Знания о футболе (1-4 класс)**  *(в процессе практических занятий)* | |
| История зарождения футбола. | *Знать и пересказывать* факты истории зарождения футбола. |
| Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. | *Приводить примеры* легендарных отечественных и зарубежных футболистов, тренеров. *Характеризовать* их вклад в  развитие футбола. |
| Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх | *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. |
| Футбольный словарь терминов и определений. | *Знать, понимать, применять* в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения. |
| Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. | *Знать и различать* спортивные дисциплины вида спорта «футбол». *Определять* их сходство и различия. |
| Первые правила соревнований игры в футбол. | *Характеризовать* первые футбольные правила, *выявлять* сходство и различия с современными правилами игры. |
| Современные правила игры в футбол. | *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 (1-4 класс)** | |
| 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 в нападении (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 (1-4 класс)** | |
| 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, оперативное 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. 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 мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. | *Описывать* разучиваемые технические действия владения мячом игры вратаря:  ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.  *Понимать* выполнения технических действий: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.  *Осваивать* технические действия и элементы вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.  *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий вратаря, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.  *Соблюдать* дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий футболом.  *Развивать* общефизические и специальные качества.  *Демонстрировать* общую физическую и специальную подготовку во время контрольно-тестовых упражнений.  *Проявлять* познавательный интерес к освоению технических элементов вратаря.  *Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности смелость, ловкость, мышление и внимание. |
| Элементарные тактические  комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.  Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам. | *Описывать простейшие* тактические взаимодействия в футболе: в парах, тройках. *Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом (2х2, 3х3, 4х4, 5х5).  *Осваивать* смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.  *Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении тактических действий футбола. *Развивать* специальные качества футболиста: *ориентироваться* на поле, быстро п*ереключаться* от одного действия к другому;  *чувствовать* размеры и границы поля;  *видеть* своих членов команды и соперников;  *предугадывать* действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника.  *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 соревновательной деятельности. | *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, в частности, *вести* здоровый образ жизни. |