

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАРАКСИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

<p>«Рассмотрено» на заседании МО, руководитель МО</p> <hr/> <p>Сопыряева Н.С. Протокол №1 от 30.08.2024г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора школы по УВР</p> <hr/> <p>Прудникова Н.Ю.</p>	<p>«Утверждаю» Приказ № 156 от 02.09.2024г Директор</p>  <p>Бурцева Л.А.</p>
---	---	---

Рабочая программа учебного курса по физической  
культуре  
«Футбол для всех»  
1-4 класс

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

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

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность и личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

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

**Целью изучения модуля «Футбол для всех»** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «футбол».

**Задачами изучения модуля «Футбол» являются:**

- 1) приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
- 3) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе;
- 4) популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Место и роль модуля «Футбол для всех».

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

направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модуль «Футбол для всех» реализуется в МКОУ «Мараксинская ООШ» для обучающихся 1-4-х классов в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого в МКОУ «Мараксинская ООШ», включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

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

### **Содержание учебного курса**

#### **1–4 класс**

**Раздел 1. Знания о футболе.** Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

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

#### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

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

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

#### **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

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

*Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.*

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные

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

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.

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

Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.

*Индивидуальные технические действия.*

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

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

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

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

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

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

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

*Тактические действия.*

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

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

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

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

Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.

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

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

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

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

– развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

— определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

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

— формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;

— овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;

— освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;

— приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;

— приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

— овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;

— освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);

- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

### Тематическое планирование

#### 1-4 класс

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

№ п/п	Раздел/тема	Колич ество часов	Форма организации. Характеристика видов деятельность обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о футболе (4 часа)</b>			
1	1-4 классы Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. <i>Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате».</i>	1	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом. Знать историю развития футбола в мире и России. Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене. Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу. Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом)
2	1-4 классы Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. <i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками».</i>	1	Знать и применять правила личной гигиены. Соблюдать режим дня и питания футболиста. Применять самоконтроль при занятиях футболом. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом)

3	<p>1-4 классы</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа.</p> <p><i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?».</i></p>	1	<p>Знать игровые амплуа в футболе.</p> <p>Знать название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа. Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом)</p>
4	<p>1-4 классы</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.</p> <p><i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий».</i></p>	1	<p>Проявлять толерантность к сверстникам. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр</p>
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности 3 часа</b>			
5	<p>1–4 классы</p> <p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.</p> <p><i>Подвижные игры без мяча и с мячом: «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый</i></p>	1	<p>Уметь подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр</p>

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

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

	<p>бросок стопой, с полуволта.</p> <p>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.</p> <p>Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».</p> <p>Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча.</p> <p>Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.</p> <p><i>Подвижная игра «Бросок мяча ступнями».</i></p>		<p>выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретенные знания и умения. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).</p>
15-16	<p>1–4 классы</p> <p>Техника игры вратаря.</p> <p>Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке.</p> <p>Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.</p>	2	<p>Знать и уметь демонстрировать технику игры вратаря.</p> <p>Уметь выполнять технические элементы игры вратаря.</p> <p>Выполнять игровые задания с футбольным мячом.</p>

	Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.		
17-18	1-4 классы Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. <i>Подвижные игры: «Разрви цепь», «Обгони мяч».</i>	2	Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические способы ведения единоборств. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите.  Владеть техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Выполнять игровые задания с футбольным мячом.
19-20	1-4 классы Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам. <i>Подвижные игры: «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч».</i>	2	Уметь выполнять «маневрирование». Моделировать игровые ситуации в атаке и защите.  Знать и уметь применять виды и способы передачи мяча.  Уметь выполнять удары по воротам. Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Выполнять игровые задания с футбольным мячом.  Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр.
21-22	1-4 классы Групповые	2	Применять тактические действия в атаке.

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