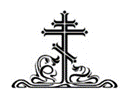
****

**Московский Патриархат**

Нижегородская Епархия Русской Православной Церкви

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕЛИГИОЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «НИЖЕГОРОДСКАЯ ЕПАРХИЯ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ (МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ)» «ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТЫХ КИРИЛЛА И МЕФОДИЯ Г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА»**

Приложение № 1.19

к ООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности «Мир Футбола»**

1-4 классы

**г. Нижний Новгород** **2023**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«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.

Рабочая программа учебного курса сформирована с учетом рабочей программы воспитания. При реализации рабочей программы учебного курса «Мир футбола» находят отражение целевые ориентиры воспитания, такие как создание благоприятных условий для

* формирования и развития первоначальных представлений о своей стране - России как о Родине, Отечестве, о культурных традициях;
* осознания ценности каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
* соблюдения основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни;
* ориентации на физическое развитие, занятия физкультурой и спортом;
* бережного отношения к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей;
* осознания и принятия своей половой принадлежности, соответствующих ей психофизических и поведенческих особенностей с учетом возраста.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « МИР ФУТБОЛА»

Программа учебного **курса внеурочной деятельности «Мир Футбола»** призвана обеспечить достижение обучающимися

# личностных результатов:

* + 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.

# метапредметных результатов:

* + 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.

# предметных результатов:

* + 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательн**  **ые ресурсы** |
| **Раздел. 1. Знания о футболе** | | | | |
| 1 | История зарождения футбола. | 0,25 |  |  |
| 2 | Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. | 0,25 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательн**  **ые ресурсы** |
| 3 | Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах  мира, Олимпийских играх | 0,25 |  |  |
| 4 | Футбольный словарь терминов и  определений. | 0,25 |  |  |
| 5 | Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. | 0,25 |  |  |
| 6 | Первые правила соревнований игры в  футбол. | 0,25 |  |  |
| 7 | Современные правила игры в футбол. | 0,5 | Практическая  деятельность |  |
| 8 | Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана  команды | 0,25 |  |  |
| 9 | Состав судейской коллегии,  обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. | 0,25 |  |  |
| 10 | Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного  поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом | 0,25 |  |  |
| 11 | Правила безопасного поведения во  время занятий футболом. | 1 |  |  |
| 12 | Правила по безопасной культуре  поведения во время посещений соревнований по футболу. | 0,25 |  |  |
| 13 | Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития  физических качеств | 0,25 | Практическая деятельность |  |
| 14 | Режим дня при занятиях футболом.  Правила личной гигиены во время занятий футболом. | 0,25 |  |  |
|  | Итого по разделу | 4,5 |  |  |
| **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | |
| 1 | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и  обуви для занятий футболом. | 0,25 |  |  |
| 2 | Первые внешние признаки утомления.  Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | 0,25 | Практическая деятельность |  |
| 3 | Уход за спортивным инвентарем и  оборудованием при занятиях футболом. | 0,25 | Практическая деятельность |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательн**  **ые ресурсы** |
| 4 | Основы организации  самостоятельных занятий футболом. | 0,25 | Практическая  деятельность |  |
| 5 | 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. | 2 | Практическая деятельность |  |
| 6 | 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. | 1 | Практическая деятельность |  |
| 7 | Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную  часть урока, занятия. | 0,5 | Практическая деятельность |  |
| 8 | Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических  качеств футболиста | 0,25 | Практическая деятельность |  |
| 9 | Контрольно-тестовые упражнения по  общей физической, специальной и технической подготовке. | 0,25 | Практическая деятельность |  |
| 10 | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и  способы их устранения. | 1 | Практическая деятельность |  |
|  | Итого по разделу | 6 |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | | | |
| 1 | Комплексы общеразвивающих  упражнений с мячом и без мяча. | 1 | Практическая  деятельность |  |
| 2 | Комплексы специальной разминки  перед соревнованиями. | 1 | Практическая  деятельность |  |
| 3 | Комплексы корригирующей гимнастики с использованием  специальных футбольных | 1 | Практическая деятельность |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательн**  **ые ресурсы** |
|  | упражнений. |  |  |  |
| 4 | Комплексы специальных упражнений для формирования технических  приемов игрока. | 1 | Практическая деятельность |  |
| 5 | Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития  и функционального состояния. | 0,5 | Практическая деятельность |  |
| 6 | Подвижные игры без мяча и с мячом,  эстафеты с элементами футбола. | 2 | Практическая  деятельность |  |
| 7 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель»,  «Пятнашки», «Лиса и куры», | 1 | Практическая деятельность |  |
| 8 | «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». | 1 | Практическая деятельность |  |
| 9 | 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». | 1 | Практическая деятельность |  |
| 10 | Эстафеты на развитие физических и  специальных качеств. | 2 | Практическая  деятельность |  |
| 11 | 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. | 1 | Практическая деятельность |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательн**  **ые ресурсы** |
| 12 | 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. | 3 | Практическая деятельность |  |
| 13 | Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча,  броски мяча. | 2 | Практическая деятельность |  |
| 14 | Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.  Коллективное ведение игры в футбол | 2 | Практическая деятельность |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательн**  **ые ресурсы** |
|  | по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 15 | Учебные игры в футбол. | 2 | Практическая  деятельность |  |
| 16 | Участие в соревновательной  деятельности. | 1 | Практическая  деятельность |  |
|  | Итого по разделу | 22,5 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |
|  | ТРУДОЕМКОСТЬ ПРОГРАММЫ | 34 |  |  |