

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Комитет по образованию г. Ставрополя

МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополя имени Героя РФ В.Д.Нужного

РАССМОТРЕНО

на МО учителей физической культуры

руководитель МО

_____ С.А.Волобуев

Протокол №1

от "20.05.2022" г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.Н.Сивакова

Протокол №1

от "20.05.2022" г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №43
_____ Т.В.Измайлова

Приказ №

от "____.____.____" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 885810)

учебного предмета

«Физическая культура» (модуль Футбол)

для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Данченко Елизавета Олеговна
учитель физической культуры

Ставрополь, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и

взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

Содержание программы «Физическая культура» (модуль Футбол) направлено на реализацию приоритетных задач образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. Учебный модуль «Футбол» направлен на укрепление здоровья, физическое, интеллектуальное, нравственное развитие обучающихся, привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностное и профессиональное самоопределение.

Программа «Физическая культура» (модуль «Футбол») в соответствии с требованиями ФГОС НОО рассчитана на 68 часов, из них на модуль «Футбол» отводится 34 часа.

Вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане. В результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль 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 модуля (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).

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов, из них на модуль «Футбол» 34 часа.

Место учебного модуля в учебном плане: Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и

зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Футбол. Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол. Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

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. Удары-на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.

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. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом.

Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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 должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;
- формирование 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

- формировать 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.

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- 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;
- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;
- анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Виды физических упражнений	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Закаливание организма	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3

4.13.	Модуль " Футбол".	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
4.14.	Модуль " Футбол".	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
4.15.	Модуль "Футбол ".	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
4.16.	Модуль "Футбол".	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
Итого по разделу		69	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	
Модуль «Футбол»		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История развития физической культуры народов, населявших территорию России	1				Учебный диалог;
2.	История появления современного спорта	1				Учебный диалог;
3.	Сравнение с современными видами спорта	1				Учебный диалог;
4.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные	1				Учебный диалог;
5.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1				Учебный диалог; Индивидуальные занятия.
6.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры	1				Учебный диалог; Индивидуальные занятия.
7.	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки	1				Учебный диалог; Индивидуальные занятия.
8.	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1				Учебный диалог; Индивидуальные занятия;
9.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1				Учебный диалог; Индивидуальные занятия.

10.	Строевые упражнения в движении противходом	1				Практические
11.	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»	1				Практические занятия;
12.	Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам	1				Практические занятия;
13.	Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде	1				Практические занятия;
14.	Лазанье по канату. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен)	1				Практические занятия;
15.	Лазанье по канату. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях)	1				Практические занятия;
16.	Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)	1				Практические занятия;

17.	Передвижения по гимнастической скамейке. выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны)	1				Практически е занятия;
18.	Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд)	1				Практически е занятия;
19.	Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания	1				Практически е занятия;
20.	Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком	1				Практически е занятия;
21.	Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны)	1				Практически е занятия;
22.	Передвижения по гимнастической стенке. Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком	1				Практически е занятия;
23.	Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1				Практически е занятия;

24.	Разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием	1				Практически е занятия;
25.	Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту	1				Практически е занятия;
26.	Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации	1				Практически е занятия;
27.	Прыжки через скакалку. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте	1				Практически е занятия;
28.	Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока	1				Практически е занятия;
29.	Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью	1				Практически е занятия;
30.	Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте)	1				Практически е занятия;

31.	Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад	1				Практически е занятия;
32.	Особенности содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики	1				Практически е занятия;
33.	Индивидуальная комбинация ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений	1				Практически е занятия;
34.	Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах)	1				Практически е занятия;
35.	Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам	1				Практически е занятия;
36.	Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	1				Практически е занятия;
37.	Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги	1				Практически е занятия;
38.	Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги	1				Практически е занятия;
39.	Спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1				Практически е занятия;
40.	Прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги	1				Практически е занятия;

41.	Техника броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1				Практические занятия;
42.	Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1				Практические занятия;
43.	Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1				Практические занятия;
44.	Выполняют упражнения: челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м; пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону	1				Практические занятия;
45.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1				Практические занятия;
46.	Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); ускорение с высокого старта;	1				Практические занятия;
47.	Ускорение с поворотом направо и налево; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;	1				Практические занятия;
48.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	1				Практические занятия;
49.	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки	1				Практические занятия;

50.	Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола	1				Практические занятия;
51.	Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): основная стойка баскетболиста	1				Практические занятия;
52.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке	1				Практические занятия;
53.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1				Практические занятия;
54.	Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1				Практические занятия;
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	1				Практические занятия;
56.	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	1				Практические занятия;
57.	История зарождения футбола. Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх	1				Учебный диалог;

58.	Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол	1				Практические занятия;
59.	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды	1				Практические занятия;
60.	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи	1				Практические занятия;
61.	Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом	1				Практические занятия;
62.	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста.	1				Практические занятия;
63.	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола	1				Практические занятия;
64.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча; комплексы специальной разминки перед соревнованиями	1				Практические занятия;
65.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1				Практические занятия;

66.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	1				Практические занятия;
67.	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния	1				Практические занятия;
68.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча	1				Практические занятия;
69.	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек	1				Практические занятия;
70.	Удары–ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой	1				Практические занятия;
71.	Удары-на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом	1				Практические занятия;
72.	Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.	1				Практические занятия;

73.	Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча»	1				Практические занятия;
74.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде	1				Практические занятия;
75.	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, вободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1				Практические занятия;
76.	Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча	1				Практические занятия;
77.	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде	1				Практические занятия;
78.	Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам	1				Практические занятия;
79.	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1				Практические занятия;
80.	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом	1				Практические занятия;
81.	Основы организации самостоятельных занятий футболом	1				Практические занятия;
82.	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола	1				Практические занятия;

83.	Составление комплексов различной направленности: дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия	1				Практические занятия;
84.	Упражнения для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов	1				Практические занятия;
85.	Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия	1				Практические занятия;
86.	Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	1				Практические занятия;
87.	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке	1				Практические занятия;
88.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения	1				Практические занятия;
89.	Учебные игры в футбол. Участие в оздоровительной деятельности	1				Практические занятия;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Контрольный норматив;
91.	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью	1				Контрольный норматив;
92.	Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. Остановки- прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90 , 180	1				Контрольный норматив;

93.	Бег на короткие дистанции. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 50,60м	1				Контрольный норматив;
94.	Бег на средние и длинные дистанции. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 500-1000м	1				Контрольный норматив;
95.	Кроссовый бег.	1				Контрольный норматив;
96.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком	1				Контрольный норматив;
97.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с небольшого разбега через планку установленную на высоту 50-60см	1				Контрольный норматив;
98.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых для метания	1				Контрольный норматив;
99.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Подводящие упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса	1				Контрольный норматив;
100.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				Контрольный норматив;
101.	Наклон вперед из положения стоя. Подводящие упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах	1				Контрольный норматив;
102.	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Учебно-тренировочные занятия;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10			
Модуль «Футбол»		34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fgosreestr.ru/>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Секундомер, свисток, фишки, конусы, манишки, скакалки, мячи гимнастические, мячи футбольные, теннисные мячи, маты гимнастические, обручи, рулетка, гимнастические скамейки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ