

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 891952)

учебного предмета

«Физическая культура» (модуль Футбол)

для 4 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 «Физическая культура» (модуль Футбол) 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».

Программа «Физическая культура» (модуль «Футбол») содержит в своей структуре все необходимые элементы: титульный лист, пояснительную записку, в которой конкретизируются цели и задачи, актуальность, а также прописываются результаты освоения программы на предметном, метапредметном и личностном уровнях. В содержательной части программы авторы дают общую характеристику курса, учебного модуля «Футбол», используемые методы, технологии и формы организации работы, а также прописывают систему диагностики уровня освоения программы.

Учебный модуль «Футбол» примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» разработан Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» под общей редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук при взаимодействии со специалистами Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз». Модуль прошел экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 5 от 11 июня 2019 года, имеет положительные рекомендации и заключение.

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 4 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 в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития

и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Футбол. История зарождения футбола. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. 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. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.

Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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;

- 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 в 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.

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 **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и показателей физической подготовленности футболиста;
- проявлять во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность; уважительное отношение к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической перекладине	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". · Предупреждение травматизма на занятиях	2	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры 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".	5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
4.16.	Модуль "Футбол".	5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
4.17.	Модуль "Футбол".	5	https://fgosreestr.ru/ https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole/dokumenty-3
4.18.	Модуль "Футбол".	5	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 приростов в показателях 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/dokumenti-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	контрол ьные работы	практичес кие работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				Учебный диалог;
2.	Развитие национальных видов спорта в России	1				Учебный диалог;
3.	Задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности	1				Учебный диалог;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1				Учебный диалог;
5.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1				Учебный диалог;
6.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1				Учебный диалог;

7.	Лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	1				Учебный диалог;
8.	Упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)	1				Индивидуальные самостоятельные занятия;
9.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	1				Индивидуальные самостоятельные занятия;
10.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Учебный диалог;
11.	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	1				Учебный диалог; Практические занятия;
12.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1				Практические занятия;
13.	Кувырок вперед (назад), группировка	1				Практические занятия;
14.	Стойка на лопатках из положения лёжа на спине	1				Практические занятия;
15.	Ходьба по гимнастическому бревну (высотой до 100см) приставными шагами, большими шагами и выпадами	1				Практические занятия;

16.	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделение основных фаз, выполняют подводящие упражнения	1				Практические занятия;
17.	Прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега	1				Практические занятия;
18.	Прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1				Практические занятия;
19.	Упражнения на гимнастической перекладине. Выясняют отличительные признаки виса и упора	1				Практические занятия;
20.	Хват за гимнастическую перекладину (вис сверху, снизу, разноимённый)	1				Практические занятия;
21.	Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади)	1				Практические занятия;
22.	Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках	1				Практические занятия;

23.	Танцевальные упражнения. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1-2 толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться	1				Практические занятия;
24.	Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1-4 небольшие подскоки на месте	1				Практические занятия;
25.	Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1				Практические занятия;
26.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1				Учебный диалог;
27.	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой	1				Учебный диалог; Практические занятия;
28.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Практические занятия;
29.	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	1				Практические занятия;

30.	Толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1				Практические занятия;
31.	Перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё	1				Практические занятия;
32.	Беговые упражнения. выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1				Практические занятия;
33.	Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта	1				Практические занятия;
34.	Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м	1				Практические занятия;
35.	Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1				Практические занятия;
36.	Метание малого мяча на дальность, выделение его фазы и описывание техники их выполнения	1				Практические занятия;
37.	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука	1				Практические занятия;

38.	Имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска	1				Практические занятия;
39.	Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1				Практические занятия;
40.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Учебный диалог;
41.	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми	1				Учебный диалог; Практические занятия;
42.	Подвижные игры общефизической подготовки. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения	1				Практические занятия;
43.	Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр	1				Практические занятия;
44.	Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1				Практические занятия;
45.	Технические действия игры волейбол. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи	1				Учебный диалог; Практические занятия;
46.	Нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния	1				Практические занятия;

47.	Нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния	1				Практические занятия;
48.	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1				Практические занятия;
49.	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; передача и приём мяча двумя руками сверху в парах	1				Практические занятия;
50.	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волей-больную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности	1				Практические занятия;
51.	Технические действия игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди	1				Практические занятия;
52.	Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: стойка баскетболиста с мячом в руках	1				Практические занятия;
53.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли	1				Практические занятия;
54.	Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности	1				Практические занятия;

55.	История зарождения футбола. Правила безопасного поведения во время занятий футболом	1				Учебный диалог;
56.	Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол	1				Учебный диалог;
57.	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды	1				Учебный диалог;
58.	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи.	1				Учебный диалог;
59.	Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом	1				Учебный диалог;
60.	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1				Учебный диалог;
61.	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом	1				Учебный диалог;
62.	Основы организации самостоятельных занятий футболом	1				Учебный диалог;

63.	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста	1				Учебный диалог;
64.	Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности	1				Учебный диалог;
65.	Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия	1				Учебный диалог; Практические занятия;
66.	Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	1				Учебный диалог; Практические занятия;
67.	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке	1				Учебный диалог; Практические занятия;
68.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча	1				Учебный диалог; Практические занятия;
69.	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями	1				Учебный диалог; Практические занятия;
70.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений	1				Учебный диалог; Практические занятия;

71.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	1				Учебный диалог; Практические занятия;
72.	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния	1				Учебный диалог; Практические занятия;
73.	Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления»	1				Практические занятия;
74.	Подвижные игры специальной направленности: «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны»	1				Практические занятия;
75.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча	1				Практические занятия;
76.	Ведение-внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек	1				Практические занятия;

77.	Удары-ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой,	1				Практические занятия;
78.	Удары-на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям–низом, верхом	1				Практические занятия;
79.	Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема	1				Практические занятия;
80.	Остановки туловищем – грудью, животом	1				Практические занятия;
81.	Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча»	1				Практические занятия;
82.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде	1				Практические занятия;
83.	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1				Практические занятия;
84.	Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча	1				Практические занятия;

85.	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде	1				Практические занятия;
86.	Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам	1				Практические занятия;
87.	Учебные игры в футбол	1				Практические занятия;
88.	Участие в соревновательной деятельности	1				Практические занятия;
89.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	1				Практические занятия;
90.	Бег на короткие дистанции. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 50,60м	1				Контрольный норматив;
91.	Бег на средние и длинные дистанции. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 500-1000м	1				Контрольный норматив;
92.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком	1				Контрольный норматив;
93.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с небольшого разбега через планку установленную на высоту 50-60см	1				Контрольный норматив;

94.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых для метания	1				Контрольный норматив;
95.	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Подводящие упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса	1				Контрольный норматив;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				Контрольный норматив;
97.	Наклон вперед из положения стоя. Подводящие упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах	1				Контрольный норматив;
98.	Кроссовая подготовка.	1				Контрольный норматив;
99.	Упражнения, развивающие скоростную выносливость	1				Практические занятия;
100.	Упражнения, развивающие максимальную скорость бега	1				Практические занятия;
101.	Упражнения, развивающие силу мышц ног	1				Практические занятия;
102.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физиче-ских 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

