**Распределение учебного материала в течение учебного года 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы и виды деятельности | Номера уроков с начала года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| История зарождения футбола. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры (Модуль). |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Футбольный словарь терминов и определений (Модуль). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения во время занятий футболом  (Модуль). | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом (Модуль). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности (приложение 2) (Модуль) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом (Модуль). |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке (Модуль). |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (Модуль) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры без мяча и с мячом (Модуль) | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры специальной направленности с мячом (Модуль) |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча (Модуль) |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1 - Техника передвижений (Модуль): бег лицом вперед, бег спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг, прыжки, остановки, повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола (Модуль) |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра «Зеркало» | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра «Минное поле» |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 2 – Индивидуальные технические приемы владения мячом (Модуль): ведение мяча внешней, средней, внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (Модуль). Примерный комплекс (приложение № 3) | + | + | + |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Игра «Догонялки» |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра «Минное поле» с ведением мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Игра «Замри-отомри» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |
| «Ведение мяча по прямой» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Движение с мячом в разных направлениях» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| «Ведение мяча и обвод стояк» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Игра 1х1 на площадке 5х5 |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Игра 2х2; 3х3 без вратаря (малые ворота) |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

**Раздел 3.** В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может упрощать упражнения или использовать другие упражнения, соответствующие теме урока.

Приложение 1

**Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока.**

**Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 1 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к знаниям школьника** |
| 1 | История зарождения футбола. | Знать и пересказывать факты истории зарождения футбола. |
| 2 | Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. | Приводить примеры легендарных отечественных и зарубежных футболистов, тренеров. Характеризовать их вклад в развитие футбола. |
| 3 | Футбольный словарь терминов и определений. | Знать, понимать, применять в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения. |
| 4 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. |
| 5 | Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. | Знать и рассказывать режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом. |

Приложение 2

**Раздел 2 «Способы двигательной активности» реализуется в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений; индивидуальных теоретических занятий, а также наблюдения и тестирования в основной и/или заключительной части урока (занятия) продолжительностью 7-10 минут.**

**Тематика занятий и требования к формируемым умениям для 1 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к умениям школьника** |
| 1 | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. | Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. |
| 2 | Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке. | Характеризовать показатели физической подготовки (общей, специальной, технической). Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические качества. Оценивать показатели физической подготовленности. |

Приложение 3

**Примерный комплекс специальных упражнений для формирования технических приемов игрока, применяются преимущественно в подготовительной части урока (занятия). На начальном этапе подготовки рекомендуется использовать в основной части урока (занятия). Общая продолжительность 6-8 минут.**

Комплекс № 1 (с футбольным мячом ногами).

1. Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочерёдно правой и левой ногой.

2. Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.

3. Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.

4. Повтор упражнения №3, но перемещения мяча осуществляются подошвой.

5. Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.

6. Ведение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.

7. Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.

8. Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

9. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

10. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

11. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой; затем то же самое повторить левой ногой.

12. Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем то же самое повторить левой ногой.

13. Жонглирование.