**Распределение учебного материала в течение года 3 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 | 34 |
| Раздел 1. Знания о футболе (приложение 1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Футбольный словарь терминов и определений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения во время занятий футболом. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности (приложение 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 34 |
| Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия. |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |
| Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |
| Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 34 |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (Модуль) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры без мяча и с мячом (Модуль) | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Подвижные игры специальной направленности (Модуль) |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения на координацию и частоту в виде эстафеты. |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча (Модуль) |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3) (Модуль) | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 - Техника ведения мяча и финтов («Ложная остановка»; «Уход с мячом в сторону») | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Дом» | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев» |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча и имитация остановки (финт «Ложная остановка») |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча уход с мячом в сторону (финт «Уход с мячом в сторону») |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Зеркало» |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
|  | 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 | 34 |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 Техника передача и остановка мяча внутренней стороной стопы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (по неподвижному мячу в стенку 3-4 м. и в парах 5-6 м., 8-9 м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Передача мяча в парах в движении» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Вышибалы в кругу» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 3 - Техника отбора мяча («Накладыванием стопы»; «Выбиванием») | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отбор мяча накладыванием стопы (на месте и с имитацией удара) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отбор мяча выбиванием ногой (лицом к сопернику и с боку) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Охота три цвета» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Один на один» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 - Техника ударов по мячу (внутренней частью подъема) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Удар по мячу внутренней частью подъема (имитация и по неподвижному мячу в стенку 3-4 м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу внутренней частью подъема (в парах с короткого разбега) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Вышибалы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |
| П. игра «Снайперы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |
| Старты 1х1 с ударом по воротам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |
|  | 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 | 34 |
| Игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игра 1х1 в 2 малых ворот |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 2х2 «Футбол» малые ворота |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 3х3 «Футбол» малые ворота | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

**Раздел 3.** В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока и данного раздела.

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 3 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к знаниям школьника** |
| 1 | Футбольный словарь терминов и определений. | Знать, понимать, применять в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения. |
| 2 | Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. | Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия. |
| 3 | Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. | Знать численный состав футбольной команды (минимальный и максимальный). Знать и характеризовать функции игроков в команде. Объяснять отличия индивидуальных игровых амплуа в футболе. |
| 4 | Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. | Знать и называть размеры футбольного поля, футбольной площадки, их допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий футболом. |
| 5 | 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. |
| 6 | Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время посещений соревнований по футболу. Использовать навыки безопасного поведения на стадионе во время просмотра игр в качестве зрителя, фаната – болельщика. |
| 7 | 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 «Способы двигательной деятельности» реализуется в виде бесед с последующим наблюдений за школьниками, а также в виде тестирования в основной и/или заключительной части урока (занятия) продолжительностью 5-10 минут.**

**Темы занятий и требования к формируемым умениям для 3 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 | Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой | Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать |
| 3 | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом | Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием |
| 4 | Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия. | Отбирать упражнения для подготовительной части урока, занятия (разминки), самостоятельно составлять комплексы из них, определять их дозировку, демонстрировать их выполнение на уроках, занятиях физической культурой, использовать во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности. |
| 5 | Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста | Подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств футболиста. Различать упражнения по направленности развития физических качеств футболиста. |
| 6 | 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. |
| 7 | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. |

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.**

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.