**Распределение учебного материала в течение года 5 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного поведения во время занятий футболом | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности (приложение 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
| Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Организация подвижных игр и эстафеты с элементами футбола со сверстниками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **Раздел 3.** Физическое совершенствование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
| Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча (Модуль) |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Техника передвижения и специально-беговые упражнения |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения на координацию с мячом и частоту в виде эстафеты |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль) | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |
| Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Примерные упражнения  (приложение № 3) | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (внутренней, внешней, средней частью подъема), развороты (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы), финты («Ложная остановка»; «Уход с мячом в сторону», «Выпад в сторону», «Переступание через мяч») | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Догонялки вокруг конусов» | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| П. игра «Кто быстрее»  (с ведением) |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Зеркало» |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финт «Переступание через мяч» (обучение) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Четыре квадрата» (улица) |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| П. игра «Выбивной» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передачи мяча (внутренней стороной стопы) и остановка мяча (внутренней стороной стопы и подошвой) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед» |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад» |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
| Упражнение «Передача мяча в тройках через центр» |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Передача мяча в треугольнике» |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «1х1 – передачи на точность» |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 3 – Техника отбора мяча («Накладыванием стопы»; «Выбиванием», «Корпусом») | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Отбор мяча корпусом» (обучение) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Старты с ударом по воротам» (без удара по воротам отбор мяча корпусом и ведение мяча вперед 3-5 м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника удара по мячу (внутренней и средней частью подъема) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Удары по мячу с места и короткого разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Обвод стояк и удар по воротам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  |
| Удар по ворота после комбинации «Стенка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + |
| Старты 1х1 с ударом по воротам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |
| Игра 2 х Вратарь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |
| Игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Один в один» |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игровое упражнение 1х1 с завершением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
| Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей (в зависимости от размера с/зала и наличия мини-футбольных ворот) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 5 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к знаниям школьника** |
| 1 | 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. |
| 2 | Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. | Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.  Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней. |
| 3 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов –победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Характеризовать их вклад в развитие и становление современного футбола. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных футболистов, Национальной сборной команды страны по футболу на международной арене. |
| 4 | Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и обучающихся. | Знать и использовать официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в России, регионе для обучающихся образовательных организаций для своевременной подготовки и участия в соревнованиях, отслеживания и просмотра игр в качестве зрителя. Знать и рассказывать об официальных соревнованиях по футболу, проводимых для детей и подростков на международном уровне. Знать, понимать и уметь рассказывать роли и значении футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников. Участвовать в футбольных проектах для образовательных организаций и обучающихся. |
| 5 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Владеть понятийным аппаратом вида спорта «футбол». Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре. |
| 6 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. |
| 7 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). |

Приложение 2

**Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий.**

**Темы занятий и требования к формируемым умениям для 5 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к умениям школьника** |
| 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. |
| 2 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими |
| 3 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. |
| 4 | Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. | Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. |
| 5 | Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками). | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. |
| 7 | Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». | Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками. |

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.

Приложение 4

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+.

Комплекс беговых упражнений:

Изображение выглядит как стол

Автоматически созданное описание







