**Распределение учебного материала в течение года 4 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Первые правила соревнований игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Современные правила игры в футбол. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения во время занятий футболом. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время 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 |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности (приложение 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |
| Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Основы организации самостоятельных занятий футболом. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |
| Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками. |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Составление гимнастических комплексов различной направленности. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. Примерные упражнения (приложение № 3) (Модуль) | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 - Техника передачи и остановки (приём) мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Передача мяча в треугольнике |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Короткие передачи в движении |  |  |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 1х1 – Передачи на точность |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 - Техника ведения мяча и финтов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Дом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Зеркало» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обманный выпад в сторону (финт  «Выпад в сторону») |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра «Один в один» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 3 - Техника отбора мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Отбор мяча перехватом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 2х1 отбор мяча (без завершения) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 - Техника ударов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 2х2 «Футбол» малые ворота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 3х3 «Футбол» малые ворота | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 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 4 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 | Первые правила соревнований игры в футбол. | Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры. |
| 4 | Современные правила игры в футбол. | Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. |
| 5 | Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. |
| 6 | 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. |
| 7 | 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. |
| 8 | Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. |
| 9 | 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 деятельности» реализуется: темы 1-3 и 8 в виде сообщений и бесед в водной части урока (занятия) продолжительностью 5-6 минут; темы 4-7 в виде тестирования в основной и/или заключительной части урока (занятия) в процессе выполнения упражнений и игр, а также в виде наблюдений за школьниками продолжительностью 8-12 минут.**

**Темы занятий и требования к формируемым умениям для 4 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 | Основы организации самостоятельных занятий футболом | Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Готовить места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом |
| 5 | Подвижные игры и правила их проведения. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. | Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами футбола. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдать правила подвижных игр. |
| 6 | Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. | Знать, составлять и осваивать самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств. |
| 7 | 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. |
| 8 | 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

**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







