



**ИЗМЕНЕНИЯ В ФПУ. УМК Г. И. ПОГАДАЕВА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-11 КЛАССОВ.  
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»  
ПОГАДАЕВА Г.И. ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИГОРЯ АКИНФЕЕВА**

**Ведущий:**

**Погадаев Григорий Иванович**

Автор УМК по физической культуре

**7258321@mail.ru**

# УМК Г. И. ПОГАДАЕВА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-11 КЛАССОВ.



ФП № 1.1.8.1.6.1



ФП № 1.1.8.1.6.2



ФП № 1.2.8.1.4.1



ФП № 1.2.8.1.4.2



ФП № 1.3.6.1.5.1

## УМК с физкультурно-спортивной направленностью

- **Ориентация на физкультурно-спортивную деятельность:** насыщенность курса материалами об истории спорта и его современном развитии, а также упражнениями на двигательные действия из разных видов спорта
- **Многочисленные иллюстрации** дополняют содержание учебника и способствуют лучшему пониманию материала курса
- **Доступное изложение материала:** схемы и алгоритмы способствуют наиболее эффективному и быстрому усвоению материала
- **Наличие разнообразных заданий и упражнений** позволяют реализовать принципы развивающего обучения и дифференцированный подход в обучении

## АВТОР УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

---



**Погадаев Григорий Иванович** – кандидат педагогических наук, Почетный работник общего образования РФ, заслуженный учитель Российской Федерации, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, преподаватель ГБОУ СПО МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 1» г. Краснознаменск, один из разработчиков концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, автор учебников УМК «Физическая культура. 1–11 классы» и учебных пособий «Футбол для всех»

## СОГЛАСНО ПРИКАЗУ № 632, В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЫЛ ВКЛЮЧЕН РЯД УЧЕБНИКОВ КОРПОРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК»



Официальный приказ Министерства просвещения  
№ 345 от 28 декабря 2018 г., **утвердил новый ФПУ**

[docs.edu.gov.ru/document/1a542c2a47065cfbd1ae8449adac2e77](https://docs.edu.gov.ru/document/1a542c2a47065cfbd1ae8449adac2e77)



Официальный приказ Министерства просвещения  
№ 632 от 22 ноября 2019 г., **дополнил ФПУ:**

[docs.edu.gov.ru/document/444714232cf3aff28e7b363309aa7fcb](https://docs.edu.gov.ru/document/444714232cf3aff28e7b363309aa7fcb)

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя(ей) учебника
1.1.8.1.6.1	Погадаев Г.И.	Физическая культура	1-2	ООО «ДРОФА»
1.1.8.1.6.2	Погадаев Г.И.	Физическая культура	3-4	ООО «ДРОФА»
1.2.8.1.4.1	Погадаев Г.И.	Физическая культура	5-6	ООО «ДРОФА»
1.2.8.1.4.2	Погадаев Г.И.	Физическая культура	7-9	ООО «ДРОФА»
1.3.6.1.5.1	Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «ДРОФА»



# КОМПОНЕНТЫ ЛИНИИ УМК Г. И. ПОГАДАЕВА

	1-2 классы	3-4 классы	5-6 классы	8-9 классы	10-11 классы	
Учебник/ЭФУ	 ФП 1.1.8.1.6.1	 ФП 1.1.8.1.6.2	 ФП 1.2.8.1.4.1	 ФП 1.2.8.1.4.2	 ФП 1.3.6.1.5.1	
Методическое пособие						<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 
Рабочие программы						<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 

# ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УМК (1/2)

## Ценностные ориентиры УМК

- Формирование разносторонне физически развитой личности;
- Организация активного отдыха;
- Потребности в бережном отношении к своему здоровью;
- Здоровый образ жизни.

## Структура учебных разделов:

- Теоретический;
- Практический;
- Контрольно-оценочный.

## Формы организации занятий:

- Урок;
  - Тип урока - Образовательно-познавательный;
  - Тип урока - Образовательно-предметный;
  - Тип урока - Образовательно-тренировочный;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями.



## ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УМК (2/2)

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты



# ЭЛЕКТРОННЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНИКОВ – ДОПОЛНЕНИЕ УРОКОВ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ В ВИДЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ, ЗАДАНИЙ И ТЕСТОВ

lecta.rosuchebnik.ru/?utm\_source=rosuchebnik&utm\_medium=topmenu&utm\_campaign=top-menu

LECTA МАГАЗИН ШКОЛАМ УЧИТЕЛЮ УЧЕНИКУ О НАС ПОМОЩЬ

АКТИВИРОВАТЬ КОД

Федотова Катерина

Современная школа на образовательной платформе LECTA

Доступ к богатой коллекции учебных и методических материалов, инновационным сериям для преподавания и интерактивным тренажерам для закрепления знаний

НАЧАТЬ ПОКУПКУ

**Учителю**  
Экономьте время на подготовку уроков и контроль знаний. Развивайтесь как профессионал  
[Подробнее](#)

**Ученику**  
Занимайтесь с удовольствием с интерактивным обучением  
[Подробнее](#)

**Школам**  
Создайте единое образовательное пространство для организации эффективного обучения  
[Подробнее](#)

14:12 15.01.2020

5 класс

Оглавление

- Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом
- Причины травматизма
- Общие требования техники безопасности
- Лёгкая атлетика
- Гимнастика
- Подвижные и народные игры
- Баскетбол
- Волейбол
- Футбол
- Личная подготовка
- Плавание
- Туристский поход
- Первая помощь при травмах
- Распределение на медицинские группы
- Гигиенические требования к спортивной одежде
- 5 класс
- Олимпийские игры древности

# Образовательные ресурсы учебника



Виды дыхания

4. Какое значение для здоровья и самочувствия человека имеют положительные и отрицательные эмоции?
5. Проанализируйте свой распорядок дня. Соответствует ли он принципам здорового образа жизни?
6. Подсчитай свой объём двигательной активности по количеству шагов, выполненных в течение одного дня.
7. При общении с другими людьми попробуйте применить приведённые в тексте приёмы саморегуляции. Попытайтесь определить, как это повлияло на ваши отношения с окружающими.

**Виды дыхания**

Природа наделила людей правильным гармоничным дыханием, которое способно саморегулироваться в зависимости от окружающей среды, самочувствия и настроения человека, потребностей его организма. Анатомическое строение дыхательной системы человека обычно завершается к 10—12 годам, а функциональное развитие — к 14—16 годам.

В развитии дыхательного аппарата велика роль физических упражнений. Это объясняется тесной связью мышечной деятельности и дыхания. Физические упражнения увеличивают жизненную ёмкость лёгких, обеспечивают их максимальную вентиляцию, улучшают кислородтранспортную функцию крови, совершенствуют механизмы тканевого дыхания. При физических нагрузках потребление кислорода возрастает в несколько раз. Так, при ходьбе потребление кислорода увеличивается в 2 раза, а при выполнении тяжёлой работы уже в 5 раз и более.

29

Назад Оглавление Страница Закладки Заметки Поиск aA Настройки Вперед

Работа с текстом

Тестовые задания

Работа с видео фрагментами



Работа с иллюстрацией

# ТЕМА «ФУТБОЛ»

## Футбол

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава.



### Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

- занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;
- во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;
- во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;
- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);
- при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.

### Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом

## Футбол

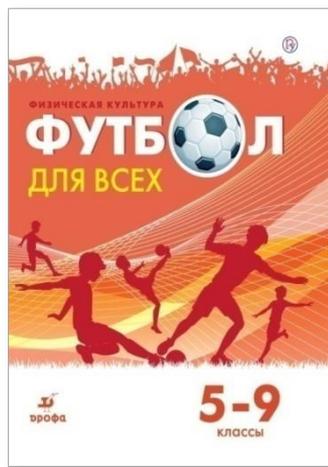
Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

- занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;
- во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;
- во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;
- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);
- при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует немедленно прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости — к врачу.

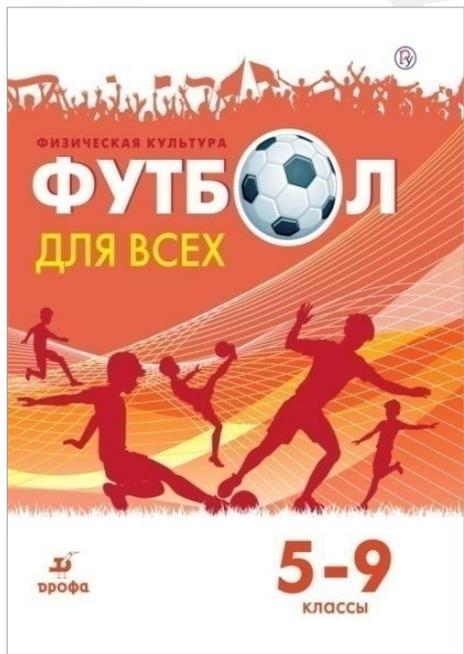


# НОВАЯ ЛИНИЯ УМК ПО ФУТБОЛУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ВСЕМ, КТО УВЛЕКАЕТСЯ ФУТБОЛОМ НА САМЫХ РАЗНЫХ УРОВНЯХ



Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура. Футбол для всех»  
Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева

# ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ



1. Представлено описание технических и тактических действий и приемов игры в футбол
2. Даны практические рекомендации по овладению этими действиями и приёмами, а также по общей и специальной подготовке футболистов
3. Приведены правила техники безопасности и оказания первой помощи при травмах во время тренировок и на спортивных соревнованиях



# УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ АДРЕСОВАНЫ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

Школьникам, преподавателям  
физической культуры  
в 1-4, 5-9 и 10-11 классах



Тренерам, работающим  
с юными спортсменами



Всем, кто хочет научиться  
играть в футбол



# ТЕМА: ФУТБОЛ В РОССИИ

Игра в древности

Футбол в XIX веке

Современный футбол



## ФУТБОЛ В РОССИИ

На Руси играли в мяч ещё в древние времена. Игры проходили на базарных площадях и на льду рек. Мяч из кожи, набитый перьями, игроки стремились завести на территорию соперников (рис. 1).



Рис. 1. Игра в мяч

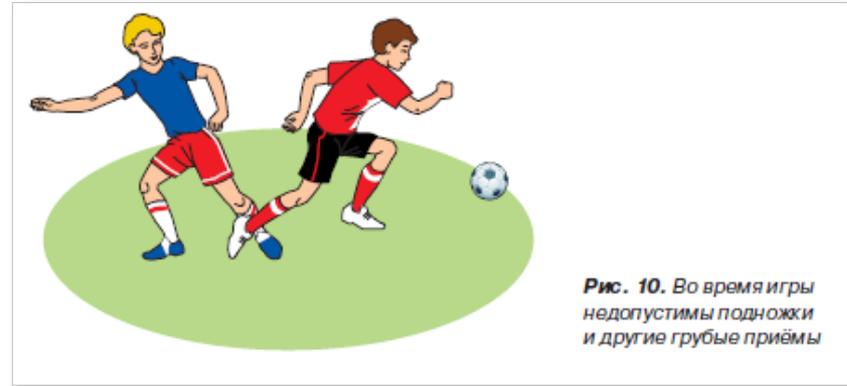
Современный футбол в России появился в конце XIX в. благодаря англичанам, братьям Чарнок, которые неподалёку от Москвы, в селе Орехово, организовали команду «Морозовцы». Первый же официальный футбольный матч состоялся в Санкт-Петербурге. В октябре 1897 г. спортсмены Василеостровского



# ТЕМА: ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ



Основные причины  
травматизма на занятиях  
физической культурой и  
спортом



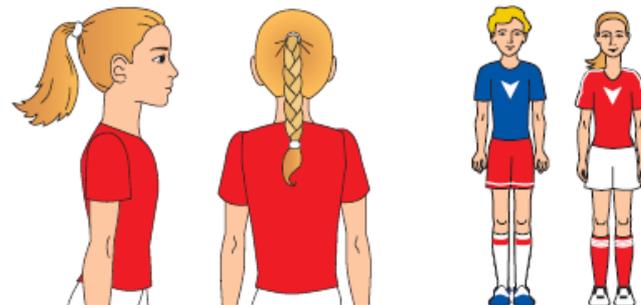
*Рис. 10. Во время игры  
недопустимы подножки  
и другие грубые приёмы*

## ТЕМА:

# БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ



- Общие требования
- Во время проведения подвижных и народных игр
- Футбол
- Рекомендации по профилактике травматизма



# ТЕМА: ФУТБОЛ

Требования к поверхности

Прочность и устойчивость  
футбольных ворот

Разминка

Игровая дисциплина

Приёмы самостраховки



Рис. 11. Применение приёма самостраховки при падении

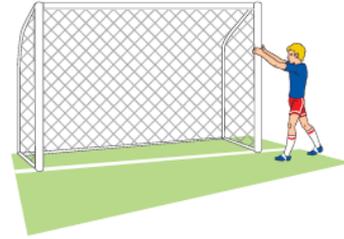


Рис. 8. Проверка прочности и устойчивости футбольных ворот



Рис. 9. При плохом самочувствии надо обратиться к врачу



Рис. 10. Во время игры недопустимы подножки и другие грубые приёмы





- Правила безопасности при подготовке и организации соревнований
- Правила безопасности в ходе соревнований



- Раны
- Кровотечения
- Переломы
- Вывихи
- Ушибы
- Растяжения и разрыв связок
- Тепловой и солнечный удар
- Переохлаждение



Рис. 16. Проведение сердечно-лёгочной реанимации



Рис. 17. Устойчивое боковое положение



Рис. 18. Для наложения компресса смочить полотенце холодной водой

✓ При отсутствии признаков жизни приступить к сердечно-лёгочной реанимации (рис. 16).

✓ Проводить сердечно-лёгочную реанимацию необходимо до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

✓ После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придать пострадавшему устойчивое боковое положение (рис. 17). Обеспечить постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

✓ При восстановлении у пострадавшего сознания положить на голову, шею и паховую область смоченные в холодной воде полотенца (салфетки) (рис. 18) и напоить его водой.

**Переохлаждение.** К переохлаждению приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма после перенесённых заболеваний.

**Признаки переохлаждения:**

- пострадавший вял, безучастен к окружающему;
- кожа становится бледной, холодной;
- пульс редкий;
- температура тела понижается.

**Первая помощь**

**при переохлаждении**

✓ Как можно быстрее внести пострадавшего в тёплое помещение.

✓ Согреть пострадавшего (укутать тёплым одеялом, одеждой). Вызвать скорую медицинскую помощь.

✓ Если пострадавший в сознании, дать ему обильное сладкое питьё, накормить горячей пищей.



# ТЕМА:

## ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ



Признаки утомления	Степень утомления		
	небольшое	значительное	сильное
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Налёт соли на одежде и висках
Дыхание	Учащённое при сохранении относительной глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное неритмичное (одышка)
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	С небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и заданий	Концентрация внимания только при громких командах, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	3
<b>ФУТБОЛ В РОССИИ</b> .....	4
<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	7
Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом .....	7
Безопасность во время занятий .....	8
Безопасность на спортивных соревнованиях .....	12
Первая помощь при травмах .....	13
<b>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	20
Развитие двигательных качеств .....	21
Подвижные и народные игры .....	30
<b>ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ</b> .....	32
Обучение техническим приёмам .....	32
Игра без мяча .....	34
Владение мячом .....	36
<b>ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ</b> .....	80
Действия игроков .....	81
Теоретическая подготовка .....	82
Практическая подготовка .....	83
Обучение индивидуальным тактическим действиям .....	84
Обучение групповым тактическим действиям .....	87
Тактические комбинации .....	90
Обучение командным тактическим действиям .....	94
Тактика игры вратаря .....	96
<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b> .....	100
Правила игры .....	100
Элементы тактики игры в мини-футбол .....	103
<b>Приложения</b> .....	108

---

# НАША ПОДДЕРЖКА

# АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ФЕДЕРАЛЬНОМ ПЕРЕЧНЕ УЧЕБНИКОВ

<https://rosuchebnik.ru/fpu632/>

Здесь вы можете найти всю корректную и актуальную информацию о Приказе №632 и учебниках корпорации, включенных в перечень



ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА  
ПРОСВЕЩЕНИЯ № 632  
от 22 ноября 2019 г.



СПИСОК ВСЕХ УЧЕБНИКОВ  
корпорации в ФПУ

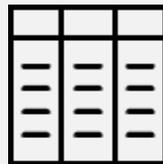


ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ  
и возможности одновременного  
использования учебников



ЗАПРОС  
бланка заказа  
sales@rosuchebnik.ru

И многое другое об изменениях в Федеральном перечне учебников



корпорация  
российский  
учебник



# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

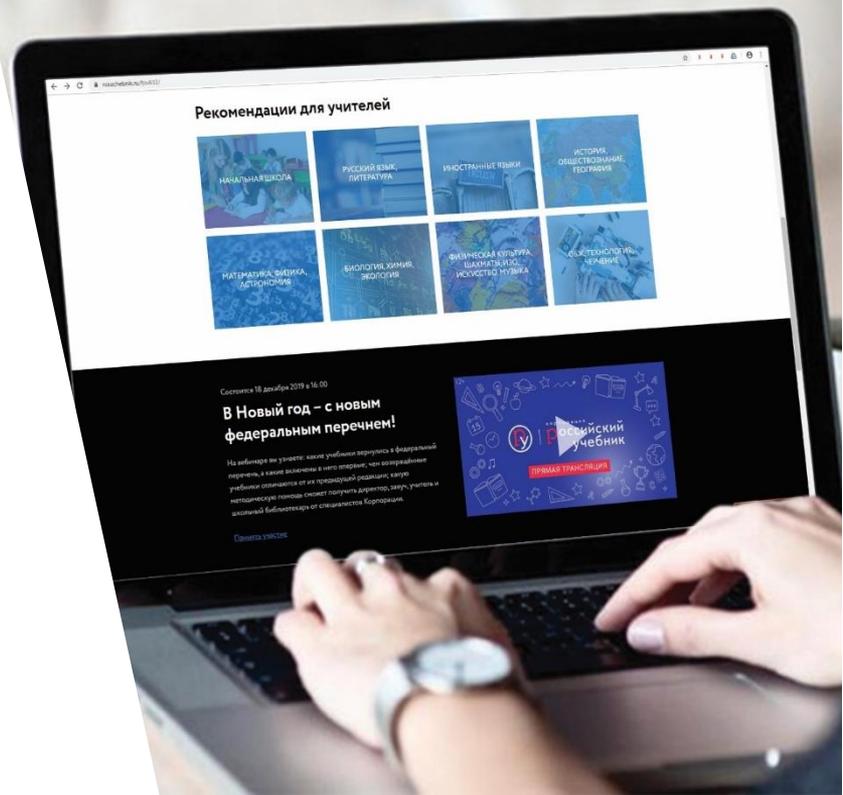
На странице <https://rosuchebnik.ru/fpu632/>

В разделе **Рекомендации для учителей**

размещены актуальные материалы  
об изменениях в каждом предмете:

- Запись и презентация **предметного вебинара**
- Что представляют из себя **новые линии УМК**
- **Совместим ли вернувшийся в ФПУ учебник** одной линии с версией учебника из прошлого ФПУ
- Как изменились **вернувшиеся** в перечень **учебники**

В случае возникновения вопросов обращайтесь по адресу:  
[help@rosuchebnik.ru](mailto:help@rosuchebnik.ru) / [web@rosuchebnik.ru](mailto:web@rosuchebnik.ru)



[rosuchebnik.ru](http://rosuchebnik.ru), [rosuchebnik.pf](mailto:rosuchebnik.pf)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2  
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, [info@rosuchebnik.ru](mailto:info@rosuchebnik.ru)

## Нужна методическая поддержка?

Методический центр  
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)  
[metod@rosuchebnik.ru](mailto:metod@rosuchebnik.ru)

## Хотите купить?



LECTA

Цифровая среда школы  
[lecta.rosuchebnik.ru](http://lecta.rosuchebnik.ru)



Отдел продаж  
[sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)

## Хотите продолжить общение?



[youtube.com/user/drofapublishing](https://youtube.com/user/drofapublishing)



[fb.com/rosuchebnik](https://fb.com/rosuchebnik)



[vk.com/ros.uchebnik](https://vk.com/ros.uchebnik)



[ok.ru/rosuchebnik](https://ok.ru/rosuchebnik)

# БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

**Погадаев Григорий Иванович**

Автор УМК по физической культуре

[7258321@mail.ru](mailto:7258321@mail.ru)

**Федотова Катерина Николаевна**

Ведущий методист по физической культуре и ОБЖ

[Fedotova.KN@rosuchebnik.ru](mailto:Fedotova.KN@rosuchebnik.ru)

+7 (495) 795 05 52 доб. 7306

**Редакция физической культуры и ОБЖ корпорации «Российский учебник»**

[geo-drofa@yandex.ru](mailto:geo-drofa@yandex.ru)

