

## Приложение 5 к ООП – ОП НОО

### Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 5» Камышловского городского округа

#### **ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МАОУ «Лицей № 5»  
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

#### **УТВЕРЖДЕНА**

приказом МАОУ «Лицей № 5»  
от «31» августа 2023 г. № 142-ОД

### **ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧИНАЮЩИЙ ФУТБОЛИСТ»**

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

КЛАСС: 1-4

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

**Цель курса внеурочной деятельности:** формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МАОУ «Лицей № 5»: »:** учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 6 часов в неделю; 204 часа в год.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Техническая подготовка.**

#### **Удары по мячу ногами.**

Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой(назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

#### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

#### **Ведение мяча.**

Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

#### **Обманные движения (финты).**

Обучение финтам: приведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом, быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед, выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **Отбор мяча.**

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

#### **Упражнения с набивным мячом (0,5-1кг).**

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

#### **Основные движения.**

Бег 30 м. на скорость. Челночный бег до 3х30 м., до 2х60 м. Бег медленный до 10 мин. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.

#### **Подвижные игры.**

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча в цель. (игры без мяча - "волк и зайцы", "хвост тигра", "найди свой дом", "рыбаки и рыбки", "день-ночь", игры с мячом - "охотник и кенгурята", "снайпер", "гольф", "охотник за привидениями").

#### **Специальные упражнения для развития быстроты.**

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

### **Тактика игры в футбол.**

#### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

**Действия без мяча.** Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное применение тех или иных приемов

техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.**

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд-мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Косная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

## **Личностные результаты:**

- I. Гражданско-патриотического воспитания:
  - становление ценностного отношения к своей Родине - России;
  - осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
  - сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
  - уважение к своему и другим народам;
  - первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.
- II. Духовно-нравственного воспитания:
  - признание индивидуальности каждого человека;
  - проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
  - неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- III. Эстетического воспитания:
  - уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
  - стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
- IV. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
  - соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
  - бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- V. Трудового воспитания:
  - осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.
- VI. Экологического воспитания:
  - бережное отношение к природе;
  - неприятие действий, приносящих ей вред.
- VII. Ценности научного познания:
  - первоначальные представления о научной картине мира;
  - познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

## **Метапредметные результаты:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия:
  - сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
  - объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
  - определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
  - выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
  - устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- 2) базовые исследовательские действия:
- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
  - с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
  - сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
  - проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
  - формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
  - прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией:
- выбирать источник получения информации;
  - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
  - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
  - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
  - анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
  - самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;
  - подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- 2) совместная деятельность:
- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
  - принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
  - ответственно выполнять свою часть работы;
  - оценивать свой вклад в общий результат;
  - выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация:
- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
  - выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль:
- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
  - корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**Предметные результаты:**

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений; освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР

1.	Техника безопасности. Знакомство с основными правилами игры.	Беседы о ЗОЖ	6	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.	История возникновения игры. Стойка игрока (исходные положения)	Познавательная беседа	6	
3.	Разучивание передвижения, перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Тренинг Познавательная беседа	6	
4.	Ловля мяча. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Тренинг Познавательная беседа	6	
5.	Ловля мяча. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Тренинг Познавательная беседа	6	
6.	Передача мяча двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Тренинг Познавательная беседа	6	
7.	Передача мяча двумя руками. Игровое занятие	Тренинг	6	
8.	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.	Тренинг Познавательная беседа	6	
9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Тренинг Познавательная беседа	6	
10.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке и «крюком». Эстафеты с различными способами перемещений.	Тренинг	6	
11.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке и «крюком».	Тренинг Познавательная беседа	6	
12.	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.	Тренинг	6	
13.	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.	Тренинг Познавательная беседа	6	
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Тренинг	6	
15.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Тренинг Познавательная беседа	6	
16.	Финты с мячом и без мяча.	Тренинг	6	
17.	Передачи мяча в парах с выполнением дополнительных заданий.	Тренинг	6	



18.	Финт, имитирующий проход влево, и последующее движение вправо.	Тренинг Познавательная беседа	6	
19.	Ведение мяча низкое, среднее и высокое.	Тренинг Познавательная беседа	6	
20.	Финт, имитирующий проход влево, и последующее движение вправо.	Тренинг Познавательная беседа	6	
21.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	Тренинг Познавательная беседа	6	
22.	Ведение мяча с броском в кольцо с права, слева и по центру на кольцо.	Тренинг Познавательная беседа	6	
23.	Персональная опека игрока с мячом и без мяча.	Тренинг Познавательная беседа	6	
24.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Тренинг Познавательная беседа	6	
25.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	Тренинг Познавательная беседа	6	
26.	Броски мяча одной рукой от плеча с места.	Тренинг Познавательная беседа	6	
27.	Передачи мяча. Игровое занятие	Тренинг Познавательная беседа	6	
28.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением.	Тренинг Познавательная беседа	6	
29.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением.	Тренинг Познавательная беседа	6	
30.	Бросок мяча после остановки.	Игра	6	
31.	Игровое занятие.	Игра	6	
32.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	Тренинг	6	
33.	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	Тренинг	6	
34.	Персональная опека игрока с мячом и без мяча.	Тренинг	6	
	<b>Всего:</b>		<b>204</b>	