

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Различные способы перемещения.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Удары по мячу ногой

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Удары по мячу головой

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прием (остановка) мячей, ведение мяча

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Обманные движения (финты), отбор мяча.

Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону.

Комплексное выполнение технических приемов.

Обучение сочетания технических приемов, наиболее часто встречающихся в игре: остановка мяча-ведение-передача; остановка мяча-финт-ведение-передача и т.д.

Тактика игры в атаке

Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Тактика игры в обороне

Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.

Тактика игры вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных футболистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

Специальная физическая подготовка

Турнир

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Двухсторонняя игра.

Форма промежуточной аттестации: турнир

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

5 класс

### **Личностные результаты**

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

-развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

-понимание чувств других людей и сопереживание им;

### **Метапредметные результаты**

Регулятивные УУД

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

-использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

Коммуникативные УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

#### Предметные

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
  - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
  - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

### 3. Тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов:	В том числе:		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Формы реализации модуля «Школьный урок»
			Теория	Практика		
1	Различные способы перемещения	1		1	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	работа в группах
2-3	Удары по мячу ногой	2	1	1	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	игра
4-5	Удары по мячу головой	2	1	1	<a href="https://www.youtube.com/results?sea">https://www.youtube.com/results?sea</a>	работа в группах

					rch_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F	
6-8	Прием мячей (остановка)	3	1	2	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	игра
9-11	Ведение мяча	3	1	2	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	работа в группах

12	Обманные движения (финты)	1		1	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	игра
13	Отбор мяча	1		1	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	работа в группах
14-16	Комплексное выполнение технических приемов	3		3	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	игра

					%D0%BB%D1%8F	
17-19	Тактика игры в атаке	3	1	2	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	работа в группах
20-22	Тактика игры в обороне	3	1	2	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	игра
23-25	Тактика игры вратаря	3	1	2	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	работа в группах

					83+%D1%81+% D0%BD%D1%83 %D0%BB%D1% 8F	
26-28	Общая физическая подготовка	3		3	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	игра
29-30	Специальная физическая подготовка	2		2	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D1%81+%D0%BD%D1%83%D0%BB%D1%8F</a>	работа в группах
31-34	Турнир	4	1	3	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%">https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%</a>	игра

					D0%B1%D0%BE %D0%BB%D1% 83+%D1%81+% D0%BD%D1%83 %D0%BB%D1% 8F	
		Итого :34	Кол-во часов: 8 15%	Кол-во часов: 26 85%		