

Аннотация к учебному курсу внеурочной деятельности «Активный образ жизни»

Название курса	Активный образ жизни
Класс	4
Количество часов	34 часа (1 час в неделю).
Составитель программы	Щукин Василий Андреевич
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» • Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ № 286 Минпросвещения России от 31.05.2021 г.) • Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования (письмо № ТВ-1290/03 Минпросвещения России от 05.07.2022 г.) • Устав МКОУ «Поротниковская сош» • ООП НОО МКОУ «Поротниковская сош»
Учебно-методический комплекс	<p>Физическая культура. 1-4 классы. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 1-4 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Пособие для учителя В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. В. И. Лях. Физическая культура.</p>
Планируемые результаты обучения	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за отечественных футболистов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.</p> <p>Метапредметные результаты:</p>

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;

- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;

- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;

- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;

- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;

- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);

- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;

- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;

- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

Структура курса

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. 1 час

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Лекция 1 час

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа. 2 часа

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. 2 часа

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. 2 часа

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. 2 часа

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. 2 часа

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. 2 часа

Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. 2 часа

Подвижные игры (без мяча и с мячом). 2 часа

Подвижные игры (без мяча и с мячом): 2 часа

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве). 2 часа

Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча. Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника». Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. 2 часа

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча. Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

2 часа

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

2 часа

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

2 часа

Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.

2 часа

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

2 часа

Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.

2 часа