

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»**

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом
ГПОУ АСПК
протокол № 5 от «30» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ АСПК _____ Д.Ф. Ахмерова
приказ № 184-уц от «30» 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа мяча»

Срок реализации: 3 года

Направление: физкультурно-оздоровительное

Анжеро-Судженск, 2022

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча»

Составитель:

Маркин К.А.. – руководитель физического воспитания

Содержание

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 3 |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 6 |
| 3. | Тематическое планирование | 9 |

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированные основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированное экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; опыт эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция.

Первый год реализации

Вводный раздел: «Основы знаний техники безопасности». Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Футбол. Удары по мячу ногой: носком, внешней стороной стопы, пяткой. Остановка мяча внутренней стороной стопы летящего навстречу, с лета. Удары по катящемуся мячу подъемом. Игра «Салки с мячом». Обманные движения: финт на удар. Игра «Мяч с четырех сторон». Отбор мяча: толчком плеча в плечо, в подкате. Игра «Футбольный бильярд». Удары головой по летящему мячу сверху. Эстафеты с мячами. Вбрасывание мяча из аута на дальность. Игры: «Удары ногами». «Футбольный теннис». Тактика игры в нападении. Комбинации. Учебно-тренировочная игра в футбол по упрощенным правилам.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Баскетбол. Остановки двумя шагами и прыжком. Передачи мяча в прыжке. Ведение мяча с разной высотой отскока по кругу со сменой рук. Бросок мяча одной рукой от плеча с места в прыжке. **Позиционное нападение** со сменой мест. Техника штрафного, трех-очкового броска. Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу с перемещением в сторону. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней боковой подачи. Игра в волейбол. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Второй год реализации

Вводный раздел: «Основы знаний техники безопасности». Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Футбол. Удары по мячу ногой: пяткой, верхней частью подъема. Остановка мяча бедром летящего навстречу. Удары по катящемуся мячу подъемом, пяткой. Игра «Салки с мячом». Обманные движения: финт на передачу, на удар. Игра «Мяч с четырех сторон». Отбор мяча: в подкате. Игра «Футбольный бильярд». Удары головой по летящему мячу сверху.

прыжке. Эстафеты с мячами. Вбрасывание мяча из аута на дальность и точность. Игры: «Удары ногами». «Футбольный теннис», «Салки и мяч». Тактика игры в нападении. Комбинации при стандартных положениях. Учебно-тренировочная игра в футбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Баскетбол. Остановка прыжком. Передачи мяча в прыжке с отскоком о площадку. Ведение мяча с разной высотой отскока изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча с места в прыжке с 4-5 метров. Позиционное нападение. Перехват мяча, вырывание. Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу с перемещением в сторону. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней боковой подачи. Игра в волейбол. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Третий год реализации.

Вводный раздел: «Основы знаний техники безопасности». Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации занятия: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Футбол. Удары по мячу ногой: пяткой, верхней частью подъема. Остановка мяча бедром летящего навстречу. Удары по катящемуся мячу подъемом, пяткой. Игра «Салки с мячом». Обманные движения: финт на передачу, на удар. Игра «Мяч с четырех сторон». Отбор мяча: в подкате. Игра «Футбольный бильярд». Удары головой по летящему мячу сверху в прыжке. Эстафеты с мячами. Вбрасывание мяча из аута на дальность и точность. Игры: «Удары ногами». «Футбольный теннис», «Салки и мяч». Тактика игры в нападении. Комбинации при стандартных положениях. Учебно-тренировочная игра в футбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Баскетбол. Разновидности остановок с мячом. Техника передач мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока по кругу «змейкой». Разновидности бросков мяча с места и в прыжке. Тактика игры в защите. Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча снизу с падением на спину. Нижняя боковая подача через сетку.

Верхняя боковая подача через сетку. Игра в волейбол. Эстафеты с волейбольным мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Форма организации занятия: моделирующая игра

Вид деятельности: игровая.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

| Раздел | Кол-во часов | Тема занятия | Кол-во часов |
|--|--------------|--|--------------|
| Первый год реализации | | | |
| Вводный раздел: «Основы техники безопасности». | 1 | Техника безопасности в спортивном зале. | 1 |
| Футбол. | 10 | Удары по мячу ногой: носком, внешней стороной стопы, пяткой. | 1 |
| | | Остановка мяча внутренней стороной стопы летящего навстречу, с лета. | 1 |
| | | Удары по катящемуся мячу подъемом. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| | | Обманные движения: финт на удар. Игра «Мяч с четырех сторон». | 1 |
| | | Отбор мяча: толчком плеча в плечо, в подкате. Игра «Футбольный бильярд». | 1 |
| | | Удары головой по летящему мячу сверху. Эстафеты с мячами. | 1 |
| | | Вбрасывание мяча из аута на дальность. | 1 |
| | | Игры: «Удары ногами». «Футбольный теннис». | 1 |
| | | Тактика игры в нападении. Комбинации. | 1 |
| | | Учебно-тренировочная игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| Баскетбол. | 12 | Остановки двумя шагами и прыжком. Передачи мяча в прыжке. | 2 |
| | | Ведение мяча с разной высотой отскока по кругу со сменой рук. | 2 |
| | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места в прыжке. | 2 |
| | | Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |
| | | Техника штрафного, трех-очкового броска. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| | | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 2 |
| Волейбол. | 12 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. | 2 |
| | | Прием мяча двумя руками снизу с перемещением в сторону. | 2 |
| | | Техника нижней боковой подачи. | 2 |
| | | Техника верхней боковой подачи. | 2 |
| | | Игра в волейбол. Эстафеты. | 2 |
| | | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| Второй год реализации | | | |
| Вводный раздел: | 1 | Техника безопасности в спортивном | 1 |

| | | | | |
|---|--------|--|---|---|
| «Основы техники безопасности». | знаний | | зале. | |
| Футбол. | 10 | Удары по мячу ногой: пяткой, верхней частью подъема. | 1 | |
| | | Остановка мяча бедром летящего навстречу. | 1 | |
| | | Удары по катящемуся мячу подъемом, пяткой. Игра «Салки с мячом». | 1 | |
| | | Обманные движения: финт на передачу, на удар. Игра «Мяч с четырех сторон». | 1 | |
| | | Отбор мяча: в подкате. Игра «Футбольный бильярд». | 1 | |
| | | Удары головой по летящему мячу сверху. в прыжке. Эстафеты с мячами. | 1 | |
| | | Вбрасывание мяча из аута на дальность и точность. | 1 | |
| | | Игры: «Удары ногами». «Футбольный теннис», «Салки и мяч». | 1 | |
| | | Тактика игры в нападении. Комбинации при стандартных положениях. | 1 | |
| | | Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1 | |
| Баскетбол. | 12 | Остановка прыжком. Передачи мяча в прыжке с отскоком о площадку. | 2 | |
| | | Ведение мяча с разной высотой отскока изменением направления и скорости. | 2 | |
| | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места в прыжке с 4-5 метров. | 2 | |
| | | Позиционное нападение. | 2 | |
| | | Перехват мяча, вырывание. Игра в мини-баскетбол. | 2 | |
| | | Игра в баскетбол. | 2 | |
| Волейбол. | 12 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 2 | |
| | | Прием мяча снизу с падением на спину. | 2 | |
| | | Нижняя боковая подача через сетку. | 2 | |
| | | Верхняя боковая подача через сетку. | 2 | |
| | | Игра в волейбол. Эстафеты с волейбольным мячом. | 2 | |
| Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 | | | |
| Третий год реализации | | | | |
| Вводный раздел: «Основы техники безопасности». | знаний | 1 | Техника безопасности в спортивном зале. | 1 |
| Футбол. | 10 | Удары по мячу ногой: пяткой, верхней частью подъема, бедром. | 1 | |
| | | Остановка мяча грудью летящего навстречу. | 1 | |

| | | | |
|-------------------|----|---|---|
| | | Удары по катящемуся мячу подъемом, пяткой, на дальность полёта. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| | | Обманные движения: финт переступанием через мяч. Игра «Мяч с четырех сторон». | 1 |
| | | Коллективный отбор мяча. Игра «Футбольный бильярд». | 1 |
| | | Удары головой по летящему мячу сверху в падении. Эстафеты с мячами. | 1 |
| | | Вбрасывание мяча из аута на дальность, точность с разбега. | 1 |
| | | Игры: «Салки и мяч». «Футбольный теннис», «Чей дальше?». | 1 |
| | | Тактика игры в нападении. Комбинации скрещивание, забегание. | 1 |
| | | Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1 |
| Баскетбол. | 6 | Разновидности остановок с мячом. Техника передач мяча. | 2 |
| | | Ведение мяча с разной высотой отскока по кругу «змейкой». | 2 |
| | | Разновидности бросков мяча с места и в прыжке. | 2 |
| | | Тактика игры в защите | 2 |
| | | Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| | | Игра в баскетбол. | 2 |
| Волейбол. | 12 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | 2 |
| | | Прием мяча кулаком тыльной стороной ладони. | 2 |
| | | Нижняя боковая подача по зонам. | 2 |
| | | Верхняя боковая подача по зонам. | 2 |
| | | Игра в волейбол. Эстафеты. | 2 |
| | | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |