

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП НОО  
Приказ от «01» сентября 2020 г. № 151

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Школа мяча»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** до 2-ух лет

Разработчик программы:  
Ефимов Александр Геннадьевич,  
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск  
2020

## Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	7
3	Тематическое планирование	11

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1.1. Личностные результаты:**

- 1) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 2) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 3) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **1.2. Метапредметные результаты:**

- 1) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 2) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 3) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1-ый год реализации**

#### **Раздел 1. Основы знаний техники безопасности на занятиях**

Техника безопасности в спортивном зале.

*Форма организации:* беседа.

*Вид деятельности:* познавательная.

#### **Раздел 2. Футбол.**

Техника передвижений спиной, боком, лицом вперед. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой, а также коленом, бедром и внешней стороной стопы. Остановки мяча полные и неполные. Обманные движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра в «Футбол» по упрощенным правилам. Игры с футбольным мячом.

*Форма организации:* моделирующая учебная игра, практикум

*Вид деятельности:* игровая, практическая

#### **Раздел 3. Баскетбол.**

Ведения мяча. Игра «Салки с баскетбольным мячом». Броски мяча в корзину. Игра «Салки с ведением мяча». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Не дай мяч водящему». Ловля и передача мяча от плеча в движении. Игра «Мяч капитану». Введения мяча на месте с различным отскоком от площадки. Игра «10 передач».

Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

*Форма организации:* моделирующая учебная игра, практикум

*Вид деятельности:* игровая, практическая

#### **Раздел 4. Пионербол.**

Разновидности подач из-за лицевой линии: снизу, сверху, методом обычного метания, боковая подача («крюк»), верхняя. Броски мяча через сетку на месте. Броски мяча через сетку из разных частей площадки. Жесты судьи.

Учебно-тренировочная игра «Пионербол».

*Форма организации:* моделирующая учебная игра, практикум

**Вид деятельности:** игровая, практическая

### **Раздел 5. Подвижные игры с мячом.**

Игра «Метко в цель». Игра «К своим флажкам». Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Круговая охота». Игра «Точный расчёт».

**Форма организации:** подвижная игра.

**Вид деятельности:** игровая.

### **Раздел 6. Мини футбол.**

Стойки (защитная) и перемещения: бег, прыжки, повороты. Остановка мяча стопой. Приём мяча внутренней стороной стопы. Ловля мяча летящего навстречу. Ввод мяча ногой из-за боковой линии. Учебно-тренировочная игра в мини футбол. Игры с мини-футбольными мячами.

**Форма организации:** моделирующая учебная игра, практикум

**Вид деятельности:** игровая, практическая

## **2-ой год реализации**

### **Раздел 1. Основы знаний техники безопасности на занятиях.**

Техника безопасности в спортивном зале.

**Форма организации:** беседа.

**Вид деятельности:** познавательная.

### **Раздел 2. Футбол.**

Техника передвижений без мяча и с мячом, удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы. Игра «Гонка мячей по кругу».

Остановка мяча внутренней стороной стопы летящего навстречу. Игра «Салки с мячом». Техника передвижений с мячом: спиной, боком, прыжками. Удары по катящемуся мячу. Обманные движения: финт на передачу. Игра «Салки с мячом». Отбор мяча: толчком плеча в плечо. Игра «Футбольный бильярд». Удары по летящему мячу. Эстафеты с мячами. Отбор мяча: в подкате, вбрасывание мяча из боковой линии. Игра «Броски руками». Тактика игры в футбол: групповая. Игра «Кто точнее». Тактика нападения: индивидуальная. Игра «Метко в цель». Учебно-тренировочная игра в «Футбол».

**Форма организации:** моделирующая учебная игра, практикум

**Вид деятельности:** игровая, практическая

### **Раздел 3. Баскетбол.**

Ведение мяча: спиной вперед, поочередное. Игра «Салки с баскетбольным мячом». Броски мяча в корзину: двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой от плеча в движении. Игра «Не дай мяч водящему». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в прыжке. Игра «Мяч капитану». Введение мяча в движении с низким отскоком. Игра «10 передач». Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Форма организации:** моделирующая учебная игра, практикум

**Вид деятельности:** игровая, практическая

### **Раздел 4. Пионербол.**

Подачи мяча с подкруткой из-за лицевой линии. Игра «Ловкие и меткие». Броски мяча через сетку в разные точки площадки в прыжке. Игра «Мяч капитану». Броски через сетку двумя руками из разных частей площадки. Игра «Два мяча через сетку». Командные игровые действия в нападении. Игра «Встречные передачи». Судейство игры. Игра «Две команды». Учебно-тренировочная игра в «Пионербол».

**Форма организации:** моделирующая учебная игра, практикум

**Вид деятельности:** игровая, практикум

### **Раздел 5. Подвижные игры с мячом.**

Игра «Мяч соседу». Игра «Ловкость рук». Игра «Большая эстафета по кругу». Игра «Двумя мячами через сетку». Игра «Сумей догнать». Игра «Мяч капитану».

**Форма организации:** подвижная игра.

**Вид деятельности:** игровая.

### **Раздел 6. Мини футбол.**

Стойки. Перемещения из различных исходных положений. Игра «Мяч с четырех сторон». Остановка мяча стопой с последующим ведением мяча. Игра «Не давай мяча водящему». Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра «Три движения». Остановка мяча в воздухе летящего на встречу. Игра «Мои соседи». Ввод мяча ногой из-за боковой линии: «черпачком». Игра «Борьба за мяч». Учебно-тренировочная игра «Мини-футбол».

**Форма организации:** моделирующая учебная игра, практикум

**Вид деятельности:** игровая, практическая

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов / тем	Год реализации / количество часов		Всего часов
		1-ый год	2-ой год	
<b>1</b>	<b>Основы знаний техники безопасности на занятиях</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
	Техника передвижений	2	1	3
	Удары по мячу	2	1	3
	Тактика игры в футбол	2	1	3
	Учебно-тренировочные игры	4	7	11
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
	Ведение мяча	1	1	2
	Ловля и передача мяча	1	1	2
	Ведение мяча	1	1	2
	Учебно-тренировочные игры	3	3	6
<b>4</b>	<b>Пионербол</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
	Поддачи мяча	2	1	3
	Броски мяча	2	1	3
	Учебно-тренировочные игры	2	4	6
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с мячом</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Мини футбол</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
	Стойки и перемещения в мини футболе	1	1	2
	Приём, ловля, остановки мяча	1	1	2
	Учебно-тренировочные игры	3	3	6
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>68</b>