

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

Приложение к ООП ООО
Приказ от 01.09.2020г № 151

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

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: до 5 лет

Разработчик: Ефимов А.Г.,
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	4
3. Тематическое планирование	10

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1 Личностные результаты:

1) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

1.2 Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности

1-ый год реализации

Основы знаний техники безопасности. Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Футбол. Техника передвижений без мяча и с мячом. Игра «Гонка мячей». Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра «Салки с мячом». Техника передвижений спиной вперед. Удары по катящемуся мячу. Финт на передачу. Игра «Салки с мячом». Отбор мяча. Игра «Футбольный бильярд». Удары по летящему мячу. Эстафеты с мячами. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча. Броски руками. Тактика игры в футбол: групповая. Игра «Кто точнее». Тактика нападения: индивидуальная. Игра «Метко в цель». Учебно-тренировочная игра в «Футбол» по упрощенным правилам.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Баскетбол. Ведение мяча: спиной вперед, поочередное.

Игра «Салки с баскетбольным мячом». Ловля и передача мяча в парах, тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Не дай мяч водящему». Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении с отскоком о площадку. Введение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра «10 передач». Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Волейбол. Разновидности стоек и перемещений, их сочетание. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием мяча снизу двумя руками разными способами. Передачи и приемы мяча двумя руками после перемещения. Техника нижней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Мини футбол. Ведение мяча подошвой стопы. Удар по мячу носком. Остановка мяча подошвой стопой. Удар по мячу пяткой. Остановка мяча бедром. Удар по мячу внешней стороной стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Розыгрыш стандартных положений.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

2-ой год реализации.

Основы знаний техники безопасности. Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации: беседа.

Вид деятельности: познавательная.

Футбол. Удары по мячу ногой: носком, внешней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы летящего навстречу. Удары по катящемуся мячу. Игра «Салки с мячом». Обманные движения: финт на передачу. Игра «Мяч с четырех сторон». Отбор мяча: толчком плеча в плечо. Игра «Футбольный бильярд». Удары по летящему мячу сверху. Эстафеты с мячами. Вбрасывание мяча из-за боковой линии на дальность. Игры: «Броски руками». «Футбольное поле». Тактика игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра в футбол по упрощенным правилам.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Баскетбол. Остановки двумя шагами и прыжком. Разновидности передач. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Позиционное нападение без смены мест. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Мини-футбол. Разновидности ударов по мячу ногой. Разновидности остановок мяча ногой и головой. Реализация стандартных положений. Тактические комбинации в нападении. Учебно-тренировочная игра «Мини-футбол».

Форма организации: тренировка, моделирующая игра

Вид деятельности: познавательная, игровая.

3-ий год реализации.

Основы знаний техники безопасности. Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации: 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, 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, трехочкового броска. Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма организации: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Мини-футбол. Удары по мячу ногой, бедром, головой. Остановка мяча ногой, бедром, грудью. Реализация стандартных положений от углового угла. Тактические комбинации в нападении, игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра «Мини-футбол».

Форма организации: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: игровая.

4-ый год реализации.

Основы знаний техники безопасности. Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации: 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Мини-футбол. Удары по мячу ногой, бедром, головой. Остановка мяча ногой, бедром, грудью. Реализация стандартных положений от углового угла. Тактические комбинации в нападении, игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра «Мини-футбол».

Форма организации: тренировка, моделирующая игра, соревнования

Вид деятельности: познавательная, игровая.

5-ый год реализации.

Основы знаний техники безопасности. Техника безопасности в спортивном зале.

Форма организации: 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, 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: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Мини-футбол. Удары по мячу ногой, бедром, головой в прыжке. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, головой. Реализация стандартных положений: штрафной удар. Тактические комбинации в защите, игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра «Мини-футбол».

Форма организации: тренировка, моделирующая игра, соревнование

Вид деятельности: познавательная, игровая.

3 Тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Год реализации/количество часов					Кол-во часов
		1-ый	2-ой	3-й	4-ый	5-ый	
1	Основы знаний техники безопасности	1	1	1	1	1	5
2	Футбол	10	10	10	10	10	50
3	Баскетбол	6	6	6	6	6	30
4	Волейбол	12	12	12	12	12	60
5	Мини-футбол	6	6	6	6	5	29
Итого		35	35	35	35	34	174