


Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро - Судженский горный техникум»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебной работе

 И.П. Кириченко
«26» августа 2018 г.




УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ «АСГТ»

 И.Н.Гергал
«28» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по воспитательной работе

 Е.В.Изенева
«28» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

(направление: спортивно-оздоровительное)

Разработчик:

А.Э.Михлин преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум»

г. Анжеро-Судженск, 2018

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной секции «Спортивные игры» направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов освоения

Личностные	
1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2	готовность к служению Отечеству, его защите;
3	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
4	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
5	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
6	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и другим людям, умение оказывать первую помощь;
Метапредметные	
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	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;
4	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

5	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;
6	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.
Предметные результаты освоения	
1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1 «Теоретическая часть»

Количество часов 2ч.

Тема 1,1 История развития настольного тенниса в России

Кто придумал правила настольного тенниса: кратко об истории игры

Тема 1.2. История развития футбол; в России

Основные правила игры в футбол: суть игры Официальные правила по футболу: место и средство игры Правила (кратко): действия игроков

Формы организации ВУД: мини-лекция, лекторий, практические занятия **Виды деятельности обучающихся:** спортивно-оздоровительная

Раздел 2 «Общая физическая подготовка теннисиста»

Количество 12 часов

Тема 2.1. Развитие скоростных- и силовых, качеств.

Беговые упражнения Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Тема 2.2. Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения

Формировать знания о разнообразии видов прыжков и их технике

Развивать интерес и эмоции и положительные отношения к освоению разных видов прыжков, формировать потребность в самостоятельном совершенствовании техники прыжков

Тема 2.3. Силовые упражнения на развитие силу рук и ног

Упражнения по совершенствованию техники движений на развитие

подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных,

локтевых и плечевых суставов; сгибание и разгибание стоп ног;

повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической

стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из

положения лежа на спине; поднимание туловища с касанием пальцами

рук носков ног из положения лежа на спине

Тема 2.5 Имитация всех технических элементов

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере.

Отработка, у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Тема 2.6. Обучение передачи мяча, совершенствование передач.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом,

бегом с жонглированием ракеткой; так же, но с поворотами,

изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим

на поверхности игровой плоскости ракетки.

Формы организации ВУД: мини-лекция, лекторий, практические занятия
Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Раздел 3 «Общая физическая подготовка футболиста»

Количество часов 24ч

Тема 3.1 Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс:) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 - 340 см.) и в высоту (95 — 105 см.). Прыжки с места в длину. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание забивного мяча (1 - 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Улочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительном/) рывки на 5 -- 10 м. из различных исходных положений: стоя лиц эм, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15. 30 м.. Бег «змейкой» между расставленными в различном изложении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться и затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Тема 3.2 Специальные упражнения для развития ловкости.
Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения.

Формы организации ВУД: мини-лекция, лекторий, практические занятия

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Раздел 4 «Обучение техническим приемам и тактическим действиям футболиста»

Количество часов 22ч

Тема 4.1 Удар по мячу ногой.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретны) игровых условиях.

Тема 4.2 Обучение финтам.

Замедления бега или остановка - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру.

Тема 5.3 Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников
Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
Индивидуальное и групповые тактические действия.
Командная тактика игры в «малый футбол».

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 - 4 - 3 - 3. Тактика игры в нападении:
организация атаки, атака флангом и через центр.

Формы организации ВУД: мини-лекция, лекторий, практические занятия

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Календарно - тематическое планирование

п/л п	Элементы содержания.	Кол - во часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История развития настольного тенниса в России. Входящая контроль. Правила соревнований. Оборудование, инвентарь.	2
2	Стойка теннисиста. Перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	2
3	ОФП. Учебная игра.	2
4	Упражнения с теннисными мячами Упражнения в набивными мячами. Учебная игра в теннис.	2
5	Передача мяча на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу Прямая подача. Учебная игра в теннис.	2

6	Передача мяча во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача ¹ и мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в теннис.	2
7	Передача мяча после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача.. Учебная игра в теннис.	2
8	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в теннис.	2
9	Нижняя прямая подача. Прием: мяча двумя снизу. Учебная игра в теннис.	2
10	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в теннис.	2
11	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в теннис.	2
12	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в теннис.	2
13	Нижняя прямая подача.. Учебная игра в теннис.	2
14	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в теннис	2
15	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра в теннис.	2
16	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в теннис.	2
17	Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра в теннис.	2
18	Верхняя прямая подача. Учебная игра в теннис.	2
19	Учебная игра в теннис. Соревнования по настольному теннису.	2
20	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи. Учебная; игра в теннис.	2
21	История развития футбола в России Учебная игра в футбол.	2
22	Основные правила игры в футбол: суть игры Учебно-тренировочная игра в футбол;	2
23	Прямой нападающий удар. Верхняя п прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая перед 1ча из	2
24	. Учебно-тренировочная игра в футбол.	2
25	Нападающий удар с поворотом туловища . Учебно-тренировочная игра в футбол.	2
26	Совершенствование комбинации г парах . Учебная игра.	2
27	Совершенствование подката. Учебно-тренировочная игра в футбол.	2

28	Изучение комбинации в тройках, учебная игра	2
29	Совершенствование отбора мяча. Учебно-тренировочная игра в футбол	2
30	. Учебная игра .Персональная опека.	2
31	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в футбол.	2
32	Групповые тактические действия в нападении и взаимодействие игроков Учебно-тренировочная игр. с	2
33	Учебная игра владения финтами	2
34	Командные тактические действия в нападении через игрока передне? линии с изменением позиций игроков. Учебно-	2
35	Групповые тактические действия в нападении - взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра с	2
36	Учебная игра. Товарищеские встреч і между командами близлежащи техникумов	2
37	Многократное выполнение изученных тактических и технических действий. Учебная игра.	2
38	Учебно-тренировочная игра в футбол с заданиями.	2
39	Первенство техникума по футболу среди юношей. Товарищеские встречи между командами близлежащих	2
40	Учебная игра. Владения финтами	2
41	Групповые тактические действия в нападении - взаимодействие игроков Учебная игра.	2
42	Упражнения с футбольными мячами. Упражнения в набивными мячами. Учебная игра в футбол.	2
43	Имитация перемещений и стоек без л.яча и с мячом. Учебная игра в футбол.	2
44	. Передачи мяча стоя спиной к цели. Учебная игра в футбол.	2
45	Прием мяча. Учебная игра в футбол.	2
46	Учебная игра в футбол. ОФП	2
47	Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	2
48	. Учебная игра в футбол. Специальные упражнения для развития ловкости	2
49	Групповые тактические действия в нападении - взаимодействие игроков Учебная игра в футбол.	2

50	Учебная игра в футбол	2
51	Учебная игра в футбол. Владения финтами	2
52	Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	2
53	Учебная игра в футбол ,ОФП Владения финтами	2
54	Учебная игра в футбол. Специальные упражнения для развития ловкости	2
55	. Учебная игра в футбол. ОФП	2
56	Групповые тактические действия в нападении и взаимодействие игроков Учебная игра в футбол	2
57	Групповые тактические действия в защите. взаимодействие игроков Учебная игра в футбол.	2
58	Учебная игра в футбол.	2
59	Групповые тактические действия в нападении и взаимодействие игроков Учебная игра в футбол.	2
60	ОФП Учебная игра в футбол.	2
итого		120

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1 А.А Бишаева Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования- 8 издание. Стрер, -М. Издательский центр «Академия» 2015-304 с.

2. Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицы, Р.Л. Палтиевиц, Г.И Погодаев. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образований- 16 издание изд. Стер. М. Издательский центр» Академия», 2016 176 с

3 Бароненко, В.А. Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента; Учебное пособие / - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

Интернет-ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<https://user.gto.ru/> (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)