

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тумаковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

на педагогическом совете

Протокол № 1

Дата 30.08.2023

«Согласовано»

зам. директора по ВР

*Е. А. Ивановская*

«Утверждено»

Директор школы

*С. А. Грибкова*

приказ № 04-01-426/1

от 30.08.2023



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры» для 5-6 класса

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации 1 год

Разработана:

Учитель физической культуры

Шульц Наталья Сергеевна

с. Тумаково

2023-2024г.

## ***Планируемые результаты***

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

## **Содержание программы**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 1 час**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### **II. Специальная физическая подготовка – 16 часов**

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.* Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы – 17 часа**

#### **1. Подача мяча – 2 часа**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи – 2 часа**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок – 2 часа**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### **4. Блокирование – 2 часа**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 3 часа**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 4 часа**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### **7. Судейство игр – 2 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### *Тематическое планирование*

| №<br>п/п       | №<br>в/т | Наименование раздела и тем  | Всег<br>о<br>часо<br>в | дата           |      |
|----------------|----------|---|------------------------|----------------|------|
|                |          |   |                        | план           | факт |
| <b>5 класс</b> |          |   |                        |                |      |
| 1              | 1        | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | 2                      | 4.09<br>11.09  |      |
| 2              | 2        | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.  | 2                      | 18.09<br>25.09 |      |
| 3              | 3        | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.                                   | 2                      | 2.10<br>9.10   |      |
| 4              | 4        | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.             | 2                      | 16.10<br>23.10 |      |
| 5              | 5        | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.                   | 2                      | 30.10<br>6.11  |      |
| 6              | 6        | Подача мяча. Приём мяча после подачи  | 2                      | 13.11<br>20.11 |      |
| 7              | 7        | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.                 | 2                      | 27.11<br>4.12  |      |
| 8              | 8        | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП                           | 2                      | 11.12<br>18.12 |      |
| 9              | 9        | Передача мяча через сетку с места.  | 2                      | 25.12<br>8.01  |      |
| 10             | 10       | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.   | 2                      | 15.01<br>22.01 |      |
| 11             | 11       | Игра по упрощённым правилам с   | 2                      | 29.01          |      |

|         |    |   |   |                |  |
|---------|----|---|---|----------------|--|
|         |    | заданиями.  |   | 5.02           |  |
| 12      | 12 | Учебно-тренировочная игра.  | 2 | 12.02<br>19.02 |  |
| 13      | 13 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.                    | 2 | 26.02<br>04.03 |  |
| 14      | 14 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. | 2 | 11.03<br>18.03 |  |
| 15      | 15 | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 2 | 25.03<br>01.04 |  |
| 16      | 16 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.                              | 2 | 08.04<br>15.04 |  |
| 17      | 17 | Учебно-тренировочная игра.  | 2 | 22.04<br>29.04 |  |
| 6 класс |    |   |   |                |  |
| 1       | 1  | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.                               | 2 | 4.09<br>11.09  |  |
| 2       | 2  | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.                  | 2 | 18.09<br>25.09 |  |
| 3       | 3  | Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.  | 2 | 2.10<br>9.10   |  |
| 4       | 4  | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.                | 2 | 16.10<br>23.10 |  |
| 5       | 5  | Закрепление приема мяча после подачи.                                   | 2 | 30.10<br>6.11  |  |
| 6       | 6  | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.             | 2 | 13.11<br>20.11 |  |

|    |    |   |   |                |  |
|----|----|---|---|----------------|--|
| 7  | 7  | Учебно-тренировочная игра.                            | 2 | 27.11<br>4.12  |  |
| 8  | 8  | Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. | 2 | 11.12<br>18.12 |  |
| 9  | 9  | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.       | 2 | 25.12<br>8.01  |  |
| 10 | 10 | Обучение приему мяча от сетки.                        | 2 | 15.01<br>22.01 |  |
| 11 | 11 | Прием мяча после передачи в сетку.                    | 2 | 29.01<br>5.02  |  |
| 12 | 12 | Закрепление нападающего броска со второй линии.       | 2 | 12.02<br>19.02 |  |
| 13 | 13 | Учебно-тренировочная игра.                            | 2 | 26.02<br>04.03 |  |
| 14 | 14 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.  | 2 | 11.03<br>18.03 |  |
| 15 | 15 | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей    | 2 | 25.03<br>01.04 |  |
| 16 | 16 | Учебно-тренировочная игра.                            | 2 | 08.04<br>15.04 |  |
| 17 | 17 | Учебно-тренировочная игра.                            | 2 | 22.04<br>29.04 |  |