

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

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

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

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