

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Балтийска

Принято
на педагогическом совете
27 июня 2017 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ№4
Л.Н. Чапля
29 июня 2017 года
Приказ №135 от 29 июня 2017 года



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

6 классы

Балтийск

2017 год

1. Пояснительная записка

Основой для рабочей программы внеурочной деятельности по по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» для 5-6 классов общеобразовательной школы, разработанной на основе Федерального образовательного стандарта основного общего образования и Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А.Зданевича (Планета 2015г)

Программа предусматривает занятия в 6 классе в размере 34 часа в год, 1 час в неделю.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Личностные:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей,
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить общий язык и общие интересы,
 - понимании причин успеха в учебной деятельности,
 - самоанализ и самооценка результата,
 - понимание значение знаний для человека и стремление хорошо учиться,
 - раскрытие внутренней позиции школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

3. Содержание программы

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

I. Основы знаний – в течении занятия

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

II. Специальная физическая подготовка – 14 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 – 21 час

1. Подача мяча – 3 часа

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

2. Передачи – 6 часов

- 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 – 2 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 – 1 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Формы работы с учащимися: индивидуальные, групповые, парные.

Виды работы: игры, соревнования, отработка техники владения мячом.

4. Тематическое планирование

№ занятий п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке	1
2	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	1
3	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая	1
4	Передача нижняя прямая и нижняя боковая	1
5	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1
6	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	1
7	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	1
8	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	1
9	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке	1
10	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	1
11	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча	1
12	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	1
13	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	1
14	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной	1
15	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.	1
16	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1
17	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	1
18	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1
19	Обманные действия игроков, командные действия	1
20	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)	1
21	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	1

22	Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом	1
23	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1
24	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1
25	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	1
26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28	Тактика свободного нападения	1
29	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	1
30	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1
31	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	1
32	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1
33	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1
34	Судейство игр	1
	Итого	34