

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Щучье**  
641029, Курганская область, Щучанский район, г. Щучье, п. Плановый, ул. Школьная, 1 А Сайт:  
<http://school4shuche.rusedu.net>/e-mail: ya.school4@yandex.ru

Рассмотрена на МС  
Пр. № от «    »    20    г.

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_

Т.А. Кузьмина

Приказ №    от «    »    20    г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Игры с мячом»**  
для обучающихся 5-6 классов

Автор-составитель: Григоркина Р.А.,  
учитель физической культуры

Щучье, 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игры с мячом» (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения для учащихся 5-6 классов разработана на основе:

- Учебника ФГОС «Физическая культура» 5\*6\*7 под редакцией М.Я. Виленского(2012г.)
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Цель курса** - способствовать всестороннему физическому развитию и вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### Основные задачи:

#### **1.Оздоровительная задача.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### **2.Развивающая задача.**

- Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол.
  - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

#### **3.Воспитательная задача.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки учащихся:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Программа** рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** - учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий** - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

**Формы контроля** - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Содержание курса**

#### **Пионербол - 10часов.**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **Волейбол - 12часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **4.Баскетбол - 12часов.**

Основы техники и тактики игры.

Техника перемещений.

Техника передачи мяча от груди в парах на месте, в движении.

Тренировка ведения мяча, штрафного броска.

Игра на счет. Соревнования.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	12	2	10
3	Баскетбол	12	2	10
	ИТОГО	34	6	28

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия
	план	факт	
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом
2			История возникновения игры пионербол. Правила игры
3			Организация и проведение соревнований по пионерболу
4			Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
5			Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра
6			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
7			Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра
8			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
9			Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра
10			Учебная игра в пионербол
			Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол
11			Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу
12			Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
13			Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.
14			Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)
15			Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол
16			Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»
17			Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам
18			Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием
19			Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
20			Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
21			Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам
22			Пионербол с элементами волейбола
23			Учебная игра волейбол по упрощенным правилам
24			Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом История возникновения игры
25			Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу
26			Ведение мяча, бросок мяча в корзину

27			Передача мяча в парах от груди. Передвижение игрока приставными шагами
28			Совершенствование ведения и броска мяча в кольцо. Обучение штрафного броска
29			Совершенствование ведения и броска мяча в кольцо. Обучение штрафного броска
30			Передача мяча в парах от груди. Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра
31			Передача мяча в парах от груди. Передвижение игрока приставными шагами
32			Ведение мяча, бросок мяча в корзину
33			Учебная игра в баскетбол. Стрит бол 3*3
34			Соревнования