

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»

Директор школы:

Иванова Е.Е.

Приказ № 144 от «31» августа 2018 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
6 класс

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры.

2018 – 2019 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 6 класса на 2018-2019 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича. В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 34 часов (1 час в неделю, 34 рабочих недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2018-2019 учебный год).

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

Ученик научится:

- относиться к здоровью как высшей ценности человека;
- развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр.

Содержание курса.

Баскетбол (11 часов)

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малым и большими мячами.

Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.

Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Волейбол (12 часов)

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Футбол (11 часов)

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высот до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от

стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Формы проведения занятий и виды деятельности.	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование.

№	Раздел, тема.	Кол-во часов.
1	Волейбол	12
	Инструктаж по технике безопасности. Перемещения.	1
	Передачи мяча сверху двумя руками.	3
	Прием мяча снизу двумя руками.	4
	Прием подачи.	1
	Нижняя прямая подача мяча	2
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1

2	Баскетбол	12
	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста.	1
	Остановки: «прыжком», «в два шага».	1
	Передачи мяча.	1
	Ловля мяча.	1
	Ведение мяча.	2
	Броски в кольцо.	2
	Игра в защите	2
	Игра в нападении	2
1	Футбол	11
	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения	1
	Удар внутренней стороной стопы.	2
	Передачи мяча	2
	Ведение мяча.	3
	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
	Итого:	35

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p style="text-align: center;"><u><i>Л.Н. Швага</i></u> Швага Л.Н.</p> <p>Протокол № <u>1</u> от</p> <p style="text-align: center;"><u>«30» августа</u> 2018г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы по</p> <p>ВР <u><i>И.В. Соловьева</i></u> Соловьева. И.В.</p> <p style="text-align: center;"><u>«31» августа</u> 2018г.</p>
---	---

Проинуровано, пррч, умеровано и скреплено
печатљо на 16 листах.
Директор МБОУ «Летунковская средняя школа»:

Е.Е.Иванова

