

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ревякинская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.,  
приказ МОУ «Ревякинская средняя  
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)  
Директор:  Ю.В. Истратова

## Дополнительная образовательная программа объединения

### «Подвижные игры»

Срок реализации 1 год    Класс 6

Составитель: Мигалина А.М.

2018-2019

## **1. Пояснительная записка**

**Программа «Подвижные игры»** составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. В 5-8 классах предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.

**Срок реализации:** 1 год. Программа рассчитана на 34 часа.

**Исходные позиции данной образовательной программы:**

- принцип набора - обучающиеся секции «Волейбол»
- время проведения – дополнительные занятия (секция);
- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.

В настоящую программу внесено ряд изменений, позволяющих адаптировать его под учебно-воспитательный процесс.

**Цель программы:**

- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

**Основные задачи программы:**

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

## **2. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)**

**Обучающиеся должны знать (иметь представления):**

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);

*Уметь:*

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

### ***3. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)***

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

#### *1) Валеологический блок:*

- Техника безопасности.
- Правила ЗОЖ

#### *2) Обучающий блок:*

Теоретические сведения.

- О.Ф.П.
- С.Ф.П.

- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), *тренировки* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

*Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.*

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с *дидактическими принципами*, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.
- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

### ***Методы обучения и тренировки***

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

- Применяемые *методы*:

**Словесные методы:** объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

**Наглядные методы:** показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.  
**Практические методы:** метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

### **Условия необходимые для реализации**

## **образовательной программы:**

### **1. Материально - техническое обеспечение:**

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. скакалки- 25 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.
7. мячи волейбольные – 25 шт.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС.**

### **Характеристика универсальных учебных действий учащихся 6-х классов**

**Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

**Описывать** технику выполнения упражнений с мячами.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.

**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.

**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные

действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Осваивать** технику бега и перемещений различными способами.

**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

№ п/п	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
	<b>Блок «Валеологический».</b>	3
1	История возникновения волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	1
2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1
3	Психологическая подготовка к игре.	1
	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Тактическая подготовка»</b>	5
4	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
5	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	1
6	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1
7	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2
	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Техника игры»</b>	24
8	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	1

	Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	
9	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	2
10	Овладение техникой передачи мяча, подвешенного на шнуре.	2
11	Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1
12	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1
13	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1
14	Отбивание мяча кулаком через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления	1
15	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
16	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2
17	Прием мяча на задней линии	1
18	Передача двумя руками сверху на месте	1
19	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	2
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	2
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
23	Технические действия при подаче	1
24	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки	1
25	Прием мяча, отраженного сеткой	1
	<b>Блок «Обучающий». Тема «Соревнования»</b>	2
26	Организация и проведение соревнований	1
27	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1