

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 7

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 закаляющих 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 волейбольные – 5 шт.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .

Характеристика универсальных учебных действий учащихся 7-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
	Блок «Валеологический».	2
1	История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.	1
2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1
	Блок «Обучающий ». Тема «Тактическая подготовка»	3
3	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	1
4	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1
5	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1
	Блок «Обучающий ». Тема «Техника игры»	27
6	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	1
7	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	1
8	Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1
9	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1
10	Отбивание мяча ладонью через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления	2
11	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
12	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2
13	Прием мяча на задней линии	1
14	Передача двумя руками сверху на месте	1

15	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
19	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	2
20	Прием мяча снизу в группе	1
21	Технические действия при подаче	1
22	Взаимодействие игроков первой линии	1
23	Взаимодействие игроков второй линии	1
24	Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча с подачи	1
25	Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м	2
26	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места)	2
27	Прием мяча, отраженного сеткой	1
	Блок «Обучающий». Тема «Соревнования»	2
28	Организация и проведение соревнований	1
29	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1