

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»
Салонина Л.А. 
« 28 » августа 2015 года



Направленность: физкультурно-спортивная

Программа
дополнительного образования детей
«ОФП с элементами волейбола»

возраст детей: 15-17 лет
срок реализации: 1 год

Образовательная программа
рекомендована Педагогическим советом
гимназии № 1797 «Богородская»
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Модифицированная. Создана на основе
«Программы для системы дополнительного
образования детей. Волейбол.»
Москва, 2003. Ю.В.Железняк
Педагога дополнительного образования
Прониной О.В..
Уровень программы:
ознакомительный

Москва, 2015 год

Пояснительная записка

Программа предназначена для учащихся 9-11 классов, прошедших предварительную начальную подготовку по волейболу.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и особенно игры в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:
-укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематическом и самостоятельном занятии физическими упражнениями;
-развитие основных двигательных качеств;
а так-же подготавливает школьников к соревнованиям, для достижения спортивного результата.

Материал программы дается в пяти разделах: основы знаний (теоретические сведения) , общая физическая подготовка и специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и участие в соревнованиях.

В разделе «Основы знаний» предоставлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об истории проведения /Олимпийских игр, об избранном виде спорта.

Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения задач.

В разделе «Общая физическая подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Участие в соревнованиях» планируется проведение предварительных встреч и официальных на уровне района, проведение контрольных упражнений и тестов, судейство.

Продолжительность программы – 1 год. Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часу.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теоретические сведения	4
2	Общая физическая и спец. подготовка	18
3	Техническая подготовка	38
4	Тактическая подготовка	6
5	Участие в соревнованиях	6
Итого за учебный год		72

Содержание занятий

Теоретические сведения:

- правила проведения и техника безопасности во время занятий ОФП с элементами волейбола,
- правила игры в волейбол,
- правила соревнований, их организация и проведение,
- основы техники и тактики игры в волейбол,
- правила составления и выполнения комплексов для волейбола

Общая физическая и специальная подготовка.

- Упражнения на месте.
- В движении.
- В парах.
- У гимнастической скамейки.
- Со скалкой. С мячами (теннисными, набивными, волейбольными, баскетбольными)
- ускорения
- челночный бег 10 м * 5 раз
- «выбегание» из различных положений.
- элементы акробатики.
- прыжки с отягощениями.
- бег на средние дистанции
- упражнения на развитие скоростной выносливости.

Техническая подготовка

1. Волейбол. Перемещения и стойки: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа с изменением высоты и расстояния, в парах на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения различными способами; в парах; в зонах 2-4, 4-2, 6-4; на точности с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяч кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3. Подачи: верхняя прямая, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки, удар с переводом из зон 2 и 4.

5. Прием снизу двумя руками: прием подачи и первая передача в зону нападения, прием нападающих ударов в парах и через сетку.

6. Блокирование: одиночное блокирование в зонах 2, 3, 4, групповое блокирование.

7. Двусторонние игры. Игра по правилам.

Участие в соревнованиях.

Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Список литературы:

1. Закон Российской Федерации об образовании
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Постановление Правительства Российской Федерации от 7 марта 1995 года № 233.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2006 года №752 «О внесении изменений в типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
4. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. (Приложение к письму Департамента Молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей России от 11.12.2006 г. №06-1844)