

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 и баскетбола»

возраст детей: 11-17 лет
срок реализации: 1 год

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

Модифицированная программа.
Создана на основе «Программы для
системы дополнительного образования
детей. Волейбол. Баскетбол.» Москва,
2003. Ю.В.Железняк., А.В. Чачин
Педагога дополнительного образования
Пивоварова А.Ю.
Уровень программы:
ознакомительный

Москва, 2015 год

Пояснительная записка

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 и баскетбол 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.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний (теоретические сведения) , общая физическая подготовка и специальная подготовка, техническая 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 направленно на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, функциональные и психические состояний, необходимые для решения задач.

В разделе «Общая физическая подготовка» представлен материал по волейболу и баскетболу, 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. Программа предназначена для учащихся 5-7 классов с режимом занятий – 2 раза в неделю по 1 часу и для учащихся 8-11 классов с режимом занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тематический план.

5-7 классы:

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теоретические сведения	4
2	Общая физическая и спец. подготовка	24
3	Техническая подготовка	40
4	Участие в соревнованиях	4
Итого за учебный год		72

Учебно-тематический план

8-11 классы

№	Раздел программы	Количество часов
1	Теоретические сведения	8
2	Общая физическая и спец. подготовка	40
3	Техническая подготовка	90
4	Участие в соревнованиях	6
Итого за учебный год		144

Содержание занятий учащихся 5-7 классов.

Теоретические сведения:

- правила проведения и техника безопасности во время занятий волейболом, правила проведения и техника безопасности во время занятий баскетболом,
- правила соревнований и судейство волейбола
- правила соревнований и судейство баскетбола
- правила составления и выполнения комплексов для волейбола и баскетбола
- терминология элементов волейбола и баскетбола.

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. Стойка волейболиста, передвижения в стойке рациональные исходные положения для выполнения приемов игры.
2. Остановка прыжком, шагом после бега.
3. Передача мяча сверху двумя руками:
 - имитация передачи;
 - вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положение передачи;
 - передача сверху наброшенного над собой мяча;
 - передача сверху в стену;
 - передача над собой;
 - передача в парах
4. Передача мяча снизу двумя руками:
 - имитация передачи;
 - передача мяча снизу над собой
 - передача мяча снизу в стену;
 - передача мяча снизу в парах.
5. Сочетание приемов:
 - чередование передачи мяча сверху двумя руками и снизу над собой, в стену, в парах.
6. Жонглирование мячом, двумя мячами:
 - одной рукой;
 - двумя руками;Игры и эстафеты с элементами волейбола:
 - учебная игра в мини-волейбол;
 - судейство игр учащимися.
7. Баскетбольная стойка игрока, перемещения в стойке и остановки;
8. Ловля и передачи мяча на месте и в движении;
9. Ведение мяча;
10. Броски одной рукой с места и в движении.
11. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по упрощенным правилам 4:4, 3:3.

Содержание занятий учащихся 8-11 классов.

Теоретические сведения:

- правила проведения и техника безопасности во время занятий волейболом,
- правила проведения и техника безопасности во время занятий баскетболом,
- правила соревнований и судейство волейбола
- правила соревнований и судейство баскетбола
- правила составления и выполнения комплексов для волейбола и баскетбола
- терминология элементов волейбола и баскетбола.

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.
2. Передачи: передача мяча над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; 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. Поддачи: верхняя прямая; в стену – расстояние 6м.-9м., через сетку – расстояние 6м., 9м.,
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу : бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
5. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
6. Блокирование: одиночное блокирование ударов по мячу в держателе, нападающего удара через сетку.
7. Двусторонние игры. Игра по правилам.
8. Баскетбол. Совершенствование передач мяча на месте и в движении;
9. Совершенствование бросков мяча одной рукой на месте и в движении;
10. Совершенствование ведения мяча;
11. Подвижные игры с элементами баскетбола, игры по упрощенным правилам баскетбола 3:3, 4:4.

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)