

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
администрации Калтанского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 18
имени Героя Советского Союза В. А. Гнедина»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 21.05.2021 № 7

Утверждена
приказом МБОУ «ООШ № 18»
от 21.05.2021 № 69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП для всех и каждого»

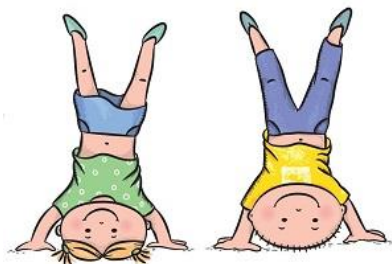
Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составитель
Жукова Анна Ивановна



Калтан
2021

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Календарный учебный график	9
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	9
2.5.	Условия реализации программы	10
2.6.	Методические материалы	10
2.7.	Список литературы	11

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы дополнительного образования детей «ОФП для всех и каждого» – физкультурно-спортивная, уровень – ознакомительный.

Актуальность программы. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Педагогическая целесообразность введения программы заключается в том, что она позволяет удовлетворить запросы обучающихся различного возраста по таким видам спорта, как волейбол и баскетбол. Программа направлена на привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом и баскетболом.

Отличительными особенностями программы является направленность на овладение начальных основ волейбола и баскетбола как видов спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающегося, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Принципы реализации программы:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);

вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на детей 7-16 лет.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение трех летних месяцев. Общее количество академических часов – 15.

Форма обучения и режим занятий. Основная форма обучения – очная, групповая, подгрупповая. Наполняемость группы до 20 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Длительность занятия составляет 45 мин.

Формы организации занятий: тренировка, спортивные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – повышение уровня общей физической подготовки обучающихся.

Задачи программы:

Образовательная

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники волейбола и баскетбола;

Развивающая

- развивать двигательные и координационные способности;

Воспитательная

- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

1.3. Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Также обучающихся необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по волейболу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для прыгучести:

приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

то же, с прыжком вверх;

то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

многократные прыжки вверх;

броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

то же, но без касания мячом стены;

прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

то же, с отягощением;

напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;

прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;

то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;

прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;

упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;

броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;

упражнения с резиновыми амортизаторами;

упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);

подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;

броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;

стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

выполнение блокирования после перемещений, остановок;

передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;

то же, но на расстоянии 1 м от сетки;

то же но остановка и прыжок по сигналу;

нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Технико-тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием волейбола. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

стартовая стойка (исходные положения)

ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте и после перемещения;

передачи в парах;

отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

отбивание мяча с собственного подбрасывания;

отбивание мяча подброшенного партнером;

с места и после приземления. Подача мяча:

нижняя прямая;

подача в стенку;

подача через сетку из-за лицевой линии;

подача нижняя боковая. Нападающие удары:

прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью

по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;

ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

остановка шагом. Действия с мячом:

прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения нижней подачи;

выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

взаимодействия игроков зон 1, 5, 6 с игроком зоны 3.

Командные действия:

прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

выбор места при приеме нижней подачи;

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся получают и усвоят представления:

– об основных понятиях, терминах волейбола и баскетбола.

По окончании программы обучающиеся должны уметь:

– применять правила безопасности на занятиях;

– владеть техникой игры в волейбол и баскетбол.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	6	1	5	Беседа-диалог
2.	Технико-тактическая подготовка	6	2	6	Спортивные соревнования
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	0	3	Спортивные соревнования
	Итого	15	3	12	

2.2. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 5.

Количество учебных дней – 15.

Продолжительность каникул – не предусмотрены.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

- дата начала обучения по программе – 1 июня;
- дата окончания обучения по программе – 30 июня.

2.3. Формы аттестации

Форма аттестации	Метод аттестации
Спортивные соревнования	Педагогическое наблюдение

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовки обучающихся проводятся в виде соревнований.

Уровень общей физической подготовки определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце программы.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов, и желание продолжить занятия волейболом / баскетболом на следующем этапе подготовки.

С целью определения уровня общей физической подготовки обучающихся за основу контрольно-переводных испытаний принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров с низкого старта	+	+	
Выносливость	Челночный бег 3 по 10 м	–	+	
Сила	Подтягивание в висе на перекладине	–	+	
	Бросок набивного мяча вперед двумя руками из-за головы; сидя	+	+	
	Прыжок в вверх	+	+	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	
	Подача верхняя в пределы площадки	+	+	
	Верхняя и нижняя передача в парах	+	+	
Гибкость	Наклоны вперед	+	+	

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

спортивный зал;
спортивная площадка;
оборудование для обучения игре в волейбол;
оборудование для обучения игре в баскетбол.

2.6. Методические материалы

Методика выполнения и приема контрольных нормативов

Бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка. - непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

Челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см спортсмен становится за

ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. - бег на месте в максимальном темпе; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. - прыжок в вверх (см). Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова. - подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы; сидя (см). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

Наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Оценка результатов тестирования.

2.7. Список литературы

1. **Дегтярева, И. П.** Учебник для институтов физической культуры / И. П. Дегтярева. – Москва : Терра спорт. - 2008. - 363 с. - Текст : непосредственный.
2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». – М., 2021 - . - URL: <http://teoriya.ru> (дата обращения: 05.04.2021). - Текст : электронный.
3. **Тюрин, В. И.** Методика обучения и совершенствования в волейболе / В. И. Тюрин. - Москва : Терра спорт, 2001. - с. 294. - Текст : непосредственный.