

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования детей

« ОФП »

(Физкультурно-спортивная направленность

первого года обучения)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно – спортивная деятельность в системе дополнительного образования выступает как ведущий способ физического воспитания и развития детей посредством физической культуры и спорта..

Целесообразность и актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Целью занятий в секции являются: создание условий для разносторонней подготовки; приобретение знаний, умений; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма, устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные

- привитие интереса к занятиям различными видами спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости и др.) и координационных способностей;

Особенностью данной программы

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта.

Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов.

Программа рассчитана на возраст 12 - 15 лет.

Программу предполагается реализовать в течение 2016 - 2017 г.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Один раз в неделю два учебных часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- участие в школьных, муниципальных соревнованиях;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Основы знаний	В процессе урока		
1. 1.	Овладение основами двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств	В процессе занятий		
1.2	Техника безопасности во время занятий ОФП			
2.	Легкая атлетика	24	В процессе занятий	
2. 1.	Овладение техникой бега на короткие дистанции, развитие двигательных качеств.	5		
2. 2.	Овладение техникой бега на средние дистанции, развитие общей выносливости.	5		
2. 3	Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости.	5		
2. 4.	Овладение техникой прыжка в длину, развитие скоростно –силовых качеств.	5		
2. 5.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	4		
3.	Спортивные игры. Волейбол.	24	В процессе занятий	
3. 1.	Специальная подготовка техническая	12		
3. 2.	Специальная подготовка тактическая	12		
4.	Спортивные игры. Баскетбол.	24	В процессе занятий	
4. 1	Специальная подготовка техническая	12		
4. 2.	Специальная подготовка тактическая	12		
	Итого:	72		72

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Темы занятий	Дата проведения
1	Легкая атлетика. ОТ на занятиях .Бег на короткие дистанции	
2	Легкая атлетика. История развития. Бег на короткие дистанции.	
3	Легкая атлетика. Российские спортсмены. Бег 30м.	
4	Техника бег на короткие дистанции, 60м. Низкий старт.	
5	Техника бега на короткие дистанции, 100м. Низкий старт.	
6	Техника бега на средние дистанции.	
7	Техника бега на средние дистанции. Бег 200 м.	
8	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м	
9	Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных качеств.	
10	Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных качеств.	
11	Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	
12	Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	
13	Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	
14	Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	
15	Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	
16	Техника прыжка в длину. Развитие двигательных качеств.	
17	Техника прыжка в длину. Развитие двигательных качеств.	
18	Техника прыжка в длину. Развитие двигательных качеств	
18	Техника прыжка в длину. Развитие двигательных качеств	
20	Техника прыжка в длину. Развитие двигательных качеств	
21	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных качеств	
22	Техника метания малого мяча на дальность.	

	Развитие двигательных качеств	
23	Техника метания малого мяча на дальность Развитие двигательных качеств.	
24	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных качеств	
25	Волейбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
26	Волейбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
27	Волейбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
28	Волейбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
29	Волейбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
30	Волейбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
31	Волейбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
32	Волейбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
33	Волейбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
34	Волейбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
35	Волейбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
36	Волейбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
37	Волейбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
38	Волейбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
39	Волейбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
40	Волейбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
41	Волейбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
42	Волейбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
43	Волейбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	
44	Волейбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	
45	Волейбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	
46	Волейбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	
47	Волейбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	

48	Волейбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	
49	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств	
50	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств	
51	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств	
52	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств	
53	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств	
54	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств	
55	Баскетбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
56	Баскетбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
57	Баскетбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
58	Баскетбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
59	Баскетбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
60	Баскетбол. Техническая подготовка. Учебная игра	
61	Баскетбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
62	Баскетбол. Техническая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
63	Баскетбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	
64	Баскетбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств	
65	Баскетбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств	
66	Баскетбол. Тактическая подготовка. Развитие двигательных качеств	
67	Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебная игра	
68	Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебная игра.	
69	Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебная игра.	
70	Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебная игра.	
71	Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебная игра.	
72	Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебная игра.	

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
4. Результаты соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в

		последующее обсуждение соревнований.	соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивных зала площадью
2. Уличная волейбольная, баскетбольная площадки.
3. две волейбольных сеток (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные, баскетбольные мячи 40 штук.
6. Набивные мячи 5 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. комплекты баскетбольной и волейбольной формы
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение,
- 11.Оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу, баскетболу. Легкой атлетике. Методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Тестовый контроль

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Броски мяча в кольцо -3м	8-10	5-7
3	Ведение мяча с изменением направления	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

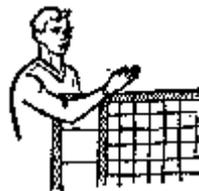
Замена игрока

Поворот кистей рук одна вокруг другой



Касание мяча на стороне противника

Судья заносит руку над сеткой



Ошибки нет. Игра продолжается

Судья вытягивает руки в стороны



Конец партии

Судья складывает руки крест-накрест

