



КЖББМ директоры
Жамалдинов М.Ш

«Келісіді»
Директордың ТГЖ орынбасары
Жакупова Ж.М

« Футбол »

Секция жаснары

№ 3 Мәртөк жалпы орта білім беретін мектебі
Секция жетекшісі: Мешетов Дамир Талгатович

2024-2025 оқу жыл

ТҮСІНІК ХАТ

«Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қазақстан Республикасының мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде «Қазақстан Республикасының халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

Елбасымыздың «Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру.

Футбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Футбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты теуіп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен икемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және перифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді. Футбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады.

Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді. Оқу бағдарламасы бір дайындалған. Оқу аптасына 3 рет, жылына 115 сағат өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады. Теориялық бөлімінде футбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек. Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға футбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Футбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Футбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Әдебиеті:

- Малов, В. И. Мен әлемді зерттеймін: Футбол. — Баспасы «Астрель», 2002.
- Футбол : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
- Валь А. Футбол тарихы //М.: Изд-во АСТ. — 2005.
- К. Гиффорд. Футбол энциклопедиясы . — АСТ, 2007.

«*Согласовано*»
Зам директора по ВР
Жакупова Ж. М.



«*Утверждаю*»
Директор школы:
Жамсгладитов М. Ш.

«*Легкая атлетика*»
Секция план

Мартукская общеобразовательная средняя школа №3
Руководитель: Крицкий Алексей Николаевич

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы разработчик опиралась на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», 4-е издание. Москва «Просвещение» 2011г.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность: в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Условия реализации программы:

Условия формирования групп:

Программа предназначена для детей от 11-17 лет. Возможны, как разновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

Для первого и второго годов обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Для успешного усвоения обучающимися широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

Использованная литература

Литература, использованная при разработке программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Организация работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры образовательных учреждений/ сост. Д.П. Бекреев и др. – Ханты-Мансийск: РИО АУ «Институт развития образования», 2010.- 180 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

Дополнительная литература для педагога

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.
5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
7. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.
8. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.
9. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ сост. В.В. Власов. А.В. Младенцев. Ханты-Мансийск: 2008.
10. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б., М., ФиС, 1984.
11. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2003.
12. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2004г.

Согласовано

зам директора ВР

Жакупова Ж. М



« 10 » 09 2024г

Утверждаю

директор школы

Жамалдинов М.И.



«Баскетбол»

Секция план

Мартукская общеобразовательная средняя школа №3

Руководитель: Аргатюк Александр Анатольевич

2024-2025 учебный год

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

Особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

1.2. Целевой раздел программы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста, поэтому на всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы:

- сформировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма.
- развивать специальные способности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.4. Содержание программы, общая характеристика, объем

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: от 15 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 3 часа в неделю

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная. **Основной формой** занятий

является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Теоретические занятия включают в себя:

- Физическая культура и спорт в Казахстане.
- Развитие баскетбола в Казахстане.
- Правила гигиены. Закаливание.
- Правила игры в баскетбол.

Практические занятия включают в себя:

- ОФП.
- Техника игры в баскетбол.
- Тактика игры в баскетбол.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу (мини- баскетбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся овладели определенными навыками игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся. **Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы

Учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Развитие баскетбола в Казахстане и за рубежом и его история

Развитие баскетбола в Казахстане и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 Морально-волевая и психологическая подготовка

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. *Учебный материал по практической подготовке*

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Борьба.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице: вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте,

ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общепедагогической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающиеся аттестуют по дисциплинам:

общая физическая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервнопсихическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервнопсихическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

1.5. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения специальной физической подготовки;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игре в баскетбол;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; - развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.


По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Материально-техническое обеспечение

- площадка для баскетбола
- спортивное поле
- мяч баскетбольный (10 штук)
- баскетбольный щит с кольцами
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины нависные
- форма для соревнований

Программно-методическое обеспечение

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
4. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 - 58 с.
6. Л.В. Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры»
7. Международная Федерация Баскетбола Российская Федерация Баскетбола «Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000» 8. «Официальные правила баскетбола 2010»
9. Баскетбол подготовка судей, учебное пособие 2012
10. Лихачев О.Е, Фомин С.Г, Чернов С.В, Мазурина А.В. «Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе».
11. Российская Федерация Баскетбола, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма «Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите.

« Сделано »
Зам директора по ВР
 Жакупова Ж. М.



« Утверждено »
Директор школы
Жамбылбаева М. Ш.

« Волейбол »
Секция план

№ 3 Мартукская общеобразовательная средняя школа
Бегали Мирас Буртебаевич

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Секция «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся 5-11 класса и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся один час в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.
- **Содержание программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов;

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М -«Физкультура и спорт» 1979 г. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры VIII-XI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005,
- С.Тайжанов и Касымбекова С.И. Учебно-методическое издание «Физическое воспитание» 2004 г.,
- Касымбекова С.И. Методические рекомендации по физической культуре 9 класс 2005 г.