

### Расписание секций

<b>название</b>	<b>педагог</b>	<b>день / время проведения</b>
<i><b>Баскетбол</b></i>	<b>Степанов Александр Владимирович</b>	<b>Понедельник, среда 16.00 – 17.30</b>
<i><b>Волейбол</b></i>	<b>Зырянов Александр Владимирович</b>	<b>Вторник, четверг 17.00- 18.00</b>
<i><b>Общая физическая подготовка</b></i>	<b>Степанов Александр Владимирович</b>	<b>Вторник, пятница 15.30- 17.00</b>



«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 13

А.Е. КОПАЛОВ

Приказ № 7/01-10 от 28.01.2019 г.

## **ПЛАН РАБОТЫ СЕКЦИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)**

### Пояснительная записка

План работы секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям программы по физической культуре с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Занятия ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Обучение направлено на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

## ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Практические занятия	Теоретические занятия
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Ознакомление с правилами соревнований.	5	-	5
3	Техника безопасности во время занятий ОФП	5	-	5
4	Спортивные игры	20	20	-
5	Лёгкая атлетика	25	25	-
6	Лыжный спорт	9	9	-
7	ОФП	20	20	-
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	7	7	-

## «Волейбол»

### Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества,

Привычки подчинять свои действия интересам коллектива

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,

- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**задачи:**

**1. Образовательные:**

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

• **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теоретич.	Практич.
1	<b>Основы знаний.</b>	1	
	Понятие о технике и тактике игры	1	1
2	<b>Технические и тактические приемы.</b>	29	
	Подачи.	5	5
	Передачи.	10	10
	Нападающий удар.	2	2
	Блокирование.	2	2

	Комбинированные упражнения.	5	5
3	Учебно-тренировочные игры.	5	5
4	Судейство игр.	30	
		1	29

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы	Количество часов
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
3-4	Техника верхних передач. Игра	2
5-6	Техника нижних передач. Игра	2
7-8	Групповые упражнения. Игра	2
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
31-32	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2



## «Баскетбол»

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня обучения.

**Цель реализации:** через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

#### **Задачи реализации программы:**

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

- укреплению здоровья детей
- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.
- расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;
- формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

#### **Планируемые результаты обучения:**

После прохождения учебного материала обучающийся должен Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

### Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практич. занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Основы техники и тактики игры	50	1	49	
5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	10	2		8
6.	Тестирование	2	0		2
	Итого:	80	7	63	10

Содержательное обеспечение разделов программы.

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## 2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### 1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### 2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Календарный учебный график Баскетбол**

	Тема	Часы	Педагог
1.	Вводное занятие.	1	Степанов А.В.
2.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	Степанов А.В.

3.	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	Степанов А.В.
4.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1	Степанов А.В.
5.	Физические качества и физическая подготовка.	1	Степанов А.В.
6.	Правила по мини-баскетболу.	1	Степанов А.В.
7.	Правила по баскетболу.	1	Степанов А.В.
8.	Официальные правила ФИБА.	1	Степанов А.В.
9.	Установка на игру и разбор результатов игры.	1	Степанов А.В.
10.	Комплексы ОРУ.	1	Степанов А.В.
11.	Подвижные игры и эстафеты.	1	Степанов А.В.
12.	Упражнения для развития быстроты.	1	Степанов А.В.
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Степанов А.В.
14.	Упражнение для развития специальной выносливости.	1	Степанов А.В.
15.	Упражнение для развития гибкости.	1	Степанов А.В.
16.	Упражнение для развития координации и ловкости.	1	Степанов А.В.
17.	Прыжок толчком двух ног.	1	Степанов А.В.
18.	Прыжок толчком одной ноги.	1	Степанов А.В.
19.	Остановка прыжком.	1	Степанов А.В.
20.	Остановка двумя шагами.	1	Степанов А.В.
21.	Повороты вперёд и назад.	1	Степанов А.В.
22.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	1	Степанов А.В.
23.	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	1	Степанов А.В.

24.	Передача мяча двумя руками.	1	Степанов А.В.
25.	Передача мяча одной рукой.	1	Степанов А.В.
26.	Ведение мяча.	1	Степанов А.В.
27.	Обводка соперника.	1	Степанов А.В.
28.	Броски в корзину.	1	Степанов А.В.
29.	Выход для получения мяча.	1	Степанов А.В.
30.	Выход для отвлечения мяча	1	Степанов А.В.
31.	Розыгрыш мяча.	1	Степанов А.В.
32.	Атака корзины.	1	Степанов А.В.
33.	«Передай мяч и выходи».	1	Степанов А.В.
34.	Заслон.	1	Степанов А.В.
35.	Наведение.	1	Степанов А.В.
36.	Пересечение.	1	Степанов А.В.
37.	Треугольник.	1	Степанов А.В.
38.	Тройка.	1	Степанов А.В.
39.	Малая восьмёрка.	1	Степанов А.В.
40.	Скрестный выход.	1	Степанов А.В.
41.	Сдвоенный заслон.	1	Степанов А.В.
42.	Наведение на двух игроков.	1	Степанов А.В.
43.	Система быстрого прорыва.	1	Степанов А.В.
44.	Система эшелонированного прорыва.	1	Степанов А.В.
45.	Система нападения через центрального.	1	Степанов А.В.
46.	Система нападения без центрального.	1	Степанов А.В.
47.	Игра в численном большинстве.	1	Степанов А.В.
48.	Игра в меньшинстве.	1	Степанов А.В.

49.	Противодействие получению мяча.	1	Степанов А.В.
50.	Противодействие выходу на свободное место.	1	Степанов А.В.
51.	Противодействие розыгрышу мяча.	1	Степанов А.В.
52.	Противодействие атаке корзины.	1	Степанов А.В.
53.	Подстраховка.	1	Степанов А.В.
54.	Переключение.	1	Степанов А.В.
55.	Проскальзывание.	1	Степанов А.В.
56.	Групповой отбор мяча.	1	Степанов А.В.
57.	Против тройки.	1	Степанов А.В.
58.	Против малой восьмёрки.	1	Степанов А.В.
59.	Против скрестного выхода.	1	Степанов А.В.
60.	Против сдвоенного заслона.	1	Степанов А.В.
61.	Против наведения на двух	1	Степанов А.В.
62.	Система личной защиты.	1	Степанов А.В.
63.	Система зонной защиты.	1	Степанов А.В.
64.	Система смешанной защиты.	1	Степанов А.В.
65.	Система личного прессинга.	1	Степанов А.В.
66.	Система зонного прессинга.	1	Степанов А.В.
67.	Игра в большинстве.	1	Степанов А.В.
68.	Игра в меньшинстве.	1	Степанов А.В.
	<b>Контрольно-переводные испытания.</b>	<b>4</b>	Степанов А.В.
	<b>Участие в соревнованиях:</b>	<b>8</b>	Степанов А.В.