

КТҮ «Общеобразовательная школа №5»

Утверждаю:



Директор О.П.Рябова
21г.

Согласовано:

Зам.директора по УР

О.П.Рябова
« 31 » 09 2021г.

Рассмотрено

на заседании МО

протокол № 1
« 31 » 09 2021г.

Программа кружка по «Легкой атлетике»

Учитель: Боранбаев А.К.

город Сатпаев 2021-2022 учебный год

5. Методическое обеспечение программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеется спортивная площадка, мячи для метания, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

№ п/п	Обще е кол- во часов	Тема занятия	план	факт
	1	Вводное занятие. План работы. Правила поведения и ТБ. Значение л/а упражнений для подготовки к труду и защите Родины.		
	1	Легкоатлетическая разминка.		
	1	Высокий старт. Бег с ускорением.		
	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		
	1	Бег «под гору», «на гору». Техника метания мяча.		

1	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.		
1	Техника эстафетного бега 4х40м.		
1	Метание мяча на дальность. Техника		
1	Бег на короткие дистанции 60, 100м.		
1	Бег на средние дистанции 300-500 м.		
1	Бег на средние дистанции 400-500 м.		
1	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.		
1	Гигиена спортсмена и закаливание		
1	Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.		
1	Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.		
1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
1	История развития легкоатлетического спорта.		
1	Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег.		
1	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.		
1	Бег 500м. Метание мяча.		
1	Бег 700м. Метание гранаты.		
1	Кросс 900м. Развитие силы.		
1	Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения.		
1	Бег 60, 100м. Эстафетный бег.		

1	Кросс 1300м. Встречная эстафета.		
1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту.		
1	Кросс 1500м. Ознакомление с правилами соревнований.		
1	Кросс 2000м. ОФП - прыжковые упражнения.		
1	Равномерный бег 1000-1200м. Прыжок в длину с разбега.		
1	Бег 60, 100м. Круговая эстафета.		
1	Бег 500-800м. Места занятий, их оборудование и подготовка.		
1	Прыжок в длину с разбега. Судейство соревнований.		
1	Бег по пересечённой местности. Прыжок в высоту.		
1	Кросс 1000м. Метание мяча, гранаты.		
Итого: 34 часов			

7. Приложение

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 30 м	5,2	5,7	5,9	5,5	6,0	6,2
Бег 60 м	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учёта			времени		
Кросс 2000 м	8,30	9,30	10,30	10,40	11,30	12,20
Челночный бег 4x9 м	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
Челночный бег 6x10 м	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжки в длину с места	195	185	170	170	160	150
Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	95	85	100	75	45
Подтягивания	9	6	3	19	15	11
Поднимание ног до угла 90°	----	----	----	11	8	5
Угол в упоре на брусьях (с)	4	2	1	----	----	----
Метание мяча	39	31	23	26	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	18	17	15	14	13
Поднимание туловища за 30 с	25	20	15	20	15	13
Наклон вперёд из положения сидя (см)	+9	+8	+7	+11	+10	+9

КТҮ «Общеобразовательная школа №5»

Согласовано:

Зам.директора по УР

О.П.Рябова

« 31 » 09 2021г.

Рассмотрено

на заседании МО

протокол № 1

« 31 » 09 2021г.



Программа кружка по «Волейболу»

Учитель: Боранбаев А.К.

город Сатпаев 2021-2022 учебный год

**II Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»
на 2021-2022 учебный год**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола	02.09	
2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	09.09	
3	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	16.09	
4	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.	23.09	
5	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	30.09	
6	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	07.10	
7	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи	14.10	
8	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	21.10	
9	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	28.10	
10	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3. Физическая под-готовка.	11.11	
11	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как	18.11	

	средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.		
12	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.	25.11	
13	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	02.12	
14	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	09.12	
15	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	16.12	
16	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.	23.12	
17	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	13.01	
18	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	20.01	
19	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	27.01	
20	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	03.02	
21	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	10.02	
22	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	17.02	
23	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	24.02	
24	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.	03.03	
25	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.	10.03	
26	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	17.03	
27	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	31.03	
28	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	07.04	
29	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.	14.04	
30	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	21.04	

31	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	28.04	
32	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	05.05	
33	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.	12.05	
34	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	19.05	

III Содержание программы спортивной секции «Волейбол» Планирование учебно-тренировочного процесса (I полугодие, II полугодие)

I. Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученных знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Развитие основных двигательных качеств:

- а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
- б) Развитие быстроты
- в) Развитие выносливости общей и специальной.
- г) Развитие ловкости.
- д) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

2. Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

КТУ «Общеобразовательная школа №5»

Утверждаю:

Директор КТУ «Общеобразовательная школа №5»

С.П. Рапова



Согласовано:

Зам. директора по УР

О.П. Рапова

« 31 » 09 2021г.

Рассмотрено

на заседании МО

протокол № 1

« 31 » 09 2021г.

Программа кружка по «Футболу»

Учитель: Бюранбаев А.К.

город Саттаев 2021-2022 учебный год

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п-п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	
2.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	2	
3.	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста		4
4.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.		4
5.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.		4
6.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.		4
7.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.		4
8.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.		4
9.	1	ОФП.		4
10.	1	СФП		4
11.	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.		4
12.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.		4
13.	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.		4
14.	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.		4
15.	1	Учебная игра.		4

16.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	4
17.	1	Судейская практика	4
18.	1	Подвижные игры с элементами футбола.	4
19.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	4
20.	1	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	4
21.		ОФП.	4
22.	1	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	4
23.	1	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	4
24.	1	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4
25.	1	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	4
26.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	4
27.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	4
28.	1	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	4
29.	1	Обучение тактическим действиям в защите.	4
30.	1	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	4
31.	1	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	4
32.	1	Обучение и совершенствование техники защиты.	4
33.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	2
34.	1	Итоговое занятие.	2
Итого		34 часов	