

« 7 » неф -

«05» 09



«2» 09.2022г.

УЧИТЕЛЬ:

Пояснительная записка

Данные темы занятий разработаны для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции «Спортивные игры» рассчитана на учащихся 5-6кл. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.



Утверждаю:

Директор ЗСШ №2

Аубакиров Б. Р.

График
занятий спортивных секций в спортивном зале ЗСШ №2 на
2022-2023 учебный год.

Дни	Время	Класс	Занятия	Ответственные
Понедельник	15.30-16.30	3-4	Спорт игры	. Учитель ФК . Жанашев М Р.
	16.30 – 18.00	5-9	Баскетбол	Кирилов С Н.
Вторник	16.00 – 17.30	5-7	Спорт игры	Учитель ФК Самойленко В Н.
Среда	15.30-16.30	3-4	Спорт игры	. Учитель ФК Жанашев М Р.
	16.30 – 18.00	5-9	Баскетбол	Кирилов С Н.
Четверг	16.00 – 17.30	5-7	Спорт игры	Учитель ФК Самойленко В Н.
Пятница				
	16.30 – 18.00	5-9	Баскетбол	Кирилов С Н.

График составили учителя ФК: Жанашев М Р.

Самойленко В Н.

№	Название темы	К – во часов	Дата	Примечание
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся ОФП	1.5	1.09	
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1.5	6.09	
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1.5	8.09	
4.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1.5	13.09	
5.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1.5	15.09	
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1.5	20.09	
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1.5	22.09	
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1.5	27.09	
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1.5	29.09	
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1.5	4.10	
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1.5	6.10	
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1.5	11.10	
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1.5	13.10	
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1.5	18.10	
15.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1.5	20.10	
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1.5	25.10	
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1.5	27.10	
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1.5	8.11	
19.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1.5	10.11	
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1.5	15.11	

21.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1.5	17.11	
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1.5	22.11	
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1.5	24.11	
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1.5	29.11	
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1.5	1.12	
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1.5	6.12	
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1.5	8.12	
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1.5	13.12	
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1.5	15.12	
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1.5	20.12	
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1.5	22.12	
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1.5	28.12	
33.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1.5	29.12	
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1.5	5.01	
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1.5	10.01	
36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1.5	12.01	
37.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1.5	14.01	
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1.5	19.01	
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1.5	24.01	
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1.5	28.01	

41.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1.5	2.04	
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1.5	4.04	
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1.5	9.04	
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1.5	14.04	
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1.5	16.04	
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1.5	21.04	
47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1.5	23.04	
48.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1.5	28.04	
49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1.5	30.04	
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1.5	4.05	
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1.5	11.05	
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1.5	13.05	
53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1.5	18.05	
54.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1.5	20.05	

55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1.5	31.01	
56.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1.5	20.2	
57.	Совершенствование техники ведения мяча.	1.5	2.02	
58.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1.5	9.02	
59.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1.5	14.02	
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1.5	16.02	
61.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1.5	21.02	
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1.5	23.02	
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1.5	28.02	
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1.5	2.03	
65.	Совершенствование техники бросков мяча.	1.5	7.03	
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1.5	8.03	
67.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1.5	14.03	
68.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	1.5	18.03	

Секция « Спорт игры» 5-6кл
Самойленко В.Н.

Список группы 5-6 класс

№	Ф.И.О.	Год рождения	Адрес	ИИН
5 класс				
1	Кенжина Наиля Мырзабеккызы	18.10.2011	Степная 33	111018600637
2	Лузина Карина Игоревна	24.09.2011	М/Р 18-7	110924604810
3	Маршалко Дарья Сергеевна	05.06.2012	Элеваторная 7-2	120605601992
4	Рамазанова Мидина Ринатовна	04.09.2011	Новая 19	110904601936
5	Темирова Алина Руслановна	26.11.2011	Нагорная 4	111126600862
6	Калдуова Камила Рустемовна	24.11.2011	Целинная 3/1	111124602789
7	Евсеев Илья Сергеевич	01.03.2011	М/Р 13-6	110301503125
6 класс				
8	Ермек Амир Рахатович	27.02.2011	Гагарина 3/6	110227501305
9	Алимжанова Сафия Амантаевна	06.10.2010	Зеленая 26	101006651743
10	Антонова Карина Андреевна	21.01.2011	Восточная 13а/1	110121601454
11	Разина Серафима Николаевна	08.06.2011	Кашаева 43	110608602003
12	Панькина Ксения Александровна	15.12.2009	Горького 34	091215650866
13	Утугунов Арыстанбек Максатович	05.01.2010	Мкр 11/8	100105550685
14	Мюльбергер Максим Владимирович	12.06.2010	Элеваторная 5/1	100612550710
15	Ивашова Арина Романовна	11.06.2014	Кашаева 27	110611601389