


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»
(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

Согласовано

Зам.директора по УВР

 О.И. Краус

«07» 09 2022 г

Утверждаю

Директор ГБПОУ ПУ № 48

 С.В. Зайцева

«05» 09 2022 г

Программа
спортивной секции «Волейбол»

Автор: руководитель физического воспитания

Елизарьева Н.Ю.

п. Подгорный

2022 год

Пояснительная записка

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре

рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие

игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе "Основы знаний " представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

В разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе "Техника и тактика игры" представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно - воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. 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.

Теорию проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Тематический план обучения

Изучаемые темы:

1. История возникновения и развития волейбола – 2 ч

Техническая подготовка волейболистов:

2. Стойки, передвижения- 10 ч
3. Передачи – 12 ч
4. Подачи - 10 ч
5. Нападающие удары – 15 ч
6. Техника защиты и нападения- 20 ч
7. Блок – 15 ч
8. Тактика нападения – 30 ч
9. Тактика защиты – 30 ч
10. Инструкторская практика – 18 ч

Итого: 160 часов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 110 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

Уметь:

1. Проводить воспитательную работу с обучающимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно - тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Контрольные нормативы по основам технической подготовкив волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатель Оценка		
		Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	18
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	18
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	17	20	25
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	6	10	18
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	3	4	6
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	3	4	6
7.	Нижние передачи над собой	15	20	25
8.	Верхние передачи над собой	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001

(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: Сиб ГАФК, 2002.

3. Организация работы спортивных секций в училище: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в техникуме – М.: Просвещение, 1974

5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в техникуме. – Минск: Нар.асвета, 1981

6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения. –М.- 1961.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»
(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

Согласовано

Зам.директора по УВР

Краус О.И. Краус

«07» 09 2022 г

Утверждаю

Директор ГБПОУ ПУ № 48

Зайцева С.В. Зайцева

«05» 09 2022 г

Программа
спортивной секции «Баскетбол»

Автор: руководитель физического воспитания

Елизарьева Н.Ю.

п. Подгорный

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в образовательных учреждениях.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,
- коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших обучающихся.

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в училище и вне его. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка

дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. 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. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения : индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематический план обучения

Изучаемые темы:

Теоретическая

1. история возникновения и развития баскетбол – 2ч

Техническая

2. Передвижения - 6 ч

3. Ловля и передача мяча – 10 ч

4. Ведение мяча – 6 ч

5. Броски мяча – 10 ч

6. Техника защиты и нападения – 10 ч

7. Тактика игры – 10 ч

Физическая подготовка

8. Развитие физических качеств – 6 ч

Итого: 60 часов

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 60 минут. Преподаватель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Виды подготовки - Время (мин.)

1. Техническая подготовка - 30

1.1. Имитационные упражнения без мяча - 3

1.2. Ловля и передача б/б мяча-7

1.3. Ведение мяча -8

1.4. Броски б/б мяча по кольцу - 12

2. Тактическая подготовка - 15

2.1. Действия игрока в защите - 7

2.2. Действия игрока в нападении - 8

3. Физическая подготовка - 25

3.1. Общая - 15

3.2. Специальная - 10

4. Игра в баскетбол -20

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Описание игры её возникновение и развитие.

2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.

Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

4. Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц.

Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

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

1.2. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

1.3. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).

1.6. Подвижные игры, эстафеты.

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. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.4. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.5. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.6. Повороты на месте.
- 1.7. Повороты в движении.
- 1.8. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.9. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.2. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.3. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.4. То же после ведения мяча.
 - 2.5. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.6. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.7. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.8. То же в движении.
 - 2.9. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.10. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.12. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. В движении бегом.
 - 3.2. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.3. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.2. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.3. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.4. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.5. Штрафной.
 - 4.6. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.7. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.8. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.9. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.10. Вырывание мяча.
 - 4.11. Выбивание мяча.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и

после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

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. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Командные действия: прессинг.

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической
подготовленности по баскетболу**

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Броски в движении с ведением от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий + *)	1 + *	2 + *	3 + *
2.	Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий)	3	4-5	6
3.	Ведение мяча – остановка (шагом, прыжком) – передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой + *) с расстояния 7 м в квадрат 50×50 см (кол-во попаданий)	*5	*6	7*
4.	Ведение мяча, обводка пяти стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой – подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой – бросок в движении левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 метра от кольца (сек). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда	27 (юноши) 30 (девушки)	25 (юноши) 28 (девушки)	23 (юноши) 26 (девушки)

* Проводится экспертная оценка выполнения технического элемента

Литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»
(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

Согласовано

Зам.директора по УВР

Краус О.И. Краус

«07» 09 2022 г

Утверждаю

Директор ГБПОУ ПУ № 48

Зайцева С.В. Зайцева

«05» 09 2022 г



Программа
спортивной секции «Настольный теннис»

Автор: руководитель физического воспитания

Елизарьева Н.Ю.

п. Подгорный

2022 год

Пояснительная записка

Программа «Спортивная секция «Настольный теннис» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие подростка.

Педагогическая целесообразность программы спортивной секции «Настольный теннис» заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

Новизна программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель: Укрепление здоровья и содействие физическому здоровью подростка.

Задачи:

1. Обучающие:

- Изучение техники и тактики игры в теннис.
- Обучение правилам проведения и организации спортивных игр.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

2. Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие коммуникабельных способностей
- Развитие самостоятельности.

3. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма и гордости за свою страну
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание организаторских навыков
- Воспитание судейских и инструкторских навыков.
- Воспитание чувства ответственности, долга.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

знать

- виды тенниса
- технику и тактику игры
- правила соревнований
- правила организации игры

уметь

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность
- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей

Способы проверки.

Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний.

Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, тестирования.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана год обучения. 90 часов

Режим занятий 2 часа в неделю.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

Учебно-тематический план может изменяться с учетом запросов и индивидуальными особенностями занимающихся. Особенности организации занятий календаря спортивно-массовых мероприятий также могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1.	Содержание и этапы развития игры	2		2
2.	Техническая подготовка		8	8
2.1.	Способы держания ракетки		2	
2.2.	Стойки и перемещения		6	
3	Техника игры		40	40
3.1.	Техника удара «Голчком»		4	
3.2.	Техника удара «Подставкой»		4	
3.3.	Техника подачи «Маятник»		4	
3.4.	Техника подачи «Челнок»		4	
3.5.	Техника подачи «Веер»		4	
3.6.	Накат справа		4	
3.7.	Топ-спин		4	
3.8.	Подрезка слева		4	
3.9.	Подрезка справа		4	
3.10	Крученая «свеча»		4	
4	Тактика игры			40
4.1.	Тактика одиночных игр		20	
4.2.	Тактика парных игр		20	
	Итого:			90

Специфичность проведения тренировок в зависимости от возраста занимающихся:

-нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности в соответствии с возрастной группой;

-все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся будут **знать**:

- краткую историю развития игры в теннис
- о гигиене, режиме дня, закаливании;
- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;

- элементы техники тенниса.

- правила соревнований.

уметь

- выполнять элементы игры в теннис
- выполнять специальные физические упражнения
- судействовать соревнования
- ухаживать и сохранять спортивный инвентарь.

Содержание программы обучения.

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. 2 ч

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. Основы техники и тактики игры.. 44 часа.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм. .

3. Методика обучения. 40 часа.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

4. Оборудование инвентарь и уход за ним. В течение занятий

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

5. Психологическая подготовка. В течение занятий

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

6. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. В течение занятий. Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

7. Общая и специальная физическая подготовка. В течение занятий

СФП– целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

8. Контроль подготовленности занимающихся. В течение занятий

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

9. Судейская практика. 4 часа.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

10. Контрольные упражнения и соревнования. Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения Итогов
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Дидактический, таблицы, экранно-звуковой	Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам
4.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Практическая работа
6.	Оборудование инвентаря и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Практическая работа
7.	Психологическая подготовка	Беседа, практическая	Словесный, групповой,	Плакаты, экранно-	Практическая работа

		кие	индивидуальный	звуковой	
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки	Выполнение упражнений.соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
11.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений.соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений.соревновательная деятельность

Список используемой литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир, 1998.
3. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. Асток, 2004
4. Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»
(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

Согласовано

Зам.директора по УВР

 О.И. Краус

« 07 » 09 2022 г

Утверждаю

Директор ГБПОУ ПУ № 48

 С.В. Зайцева

« 05 » 09 2022 г



Программа
спортивной секции « Стрельба из пневматического
оружия»

Автор: руководитель физического воспитания

Пушкарев В.П.

п. Подгорный

2022 год

Пояснительная записка

Направленность программы кружка «Меткий стрелок» - военно - патриотическая.

Направленность дополнительной образовательной программы – это участие в реализации Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Актуальность программы обучения по данной тематике очевидна. Подростковая преступность имеет тенденцию к ее росту. Появляются националистические военизированные формирования молодежи. Эмоциональные и стрессовые состояния учащихся выплескиваются наружу в виде драк, воровства, хулиганства, сквернословия, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, вандализма и т.п.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа предназначена для студентов средне-профессионального образования. Возрастной диапазон 16-19 лет. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Цель программы:

- научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

Задачи программы:

1. Обучающая.

Обучить учащихся основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у обучающихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

3. Развивающая.

Развивать у обучающихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

1). Программа разработана на возрастную группу 16-19 лет.

2). Программа рассчитана на 1 год обучения.

3). Приём учащихся по желанию.

4). Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пулеулавливатель.

5). В процессе обучения по программе «Меткий стрелок» необходимо иметь

в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макет автомата.

Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе.

Режим занятий – один раз в неделю по одному часу.

Прогнозируемый результат:

- Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия;
- Развитие и усовершенствование навыков участия в военно-прикладных видах спорта;
- Формирование интереса к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта;
- Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Критерии оценки:

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» - А) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже,

Б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

Формы подведения итогов результатов обучения обучающихся.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодежи;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки:

- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди обучающихся;
- общеучилищные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Метод	
			Теоретическое	Практическое
1	Вводный инструктаж по ТБ. История создания оружия	1	1	
2	Составные части винтовки	2	1	1
3	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
4	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
5	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
6	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
7	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
8	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
9	Из истории современного оружия. ВДВ снайперы Сталинграда	1	1	
10	Отборочные стрельбы	1		1
11	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
12	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
13	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
14	Стрельба мишень №10 ТБ	1		1
15	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
16	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
17	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
18	Стрельба из положения стоя №8	1		1
19	Отборочные стрельбы	1		1
20	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
21	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
22	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
23	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
24	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
25	Стрельба мишень №8 ТБ	1		1
26	Овладение техникой меткой стрельбы.	1	1	
27	Совершенствование техники стрельбы.	1		1
28	Совершенствование техники стрельбы.	1		1
29	Совершенствование техники стрельбы.	1		1
30	Совершенствование техники стрельбы.	1		1
31	Совершенствование техники стрельбы.	1		1
32	Совершенствование техники стрельбы.	1		1
33	Подготовка к соревнованию. Соревнование.	1		1
34	Подготовка к соревнованию. Соревнование.	1		1

35	Подготовка к соревнованию. Соревнование.	1		1
36	Подготовка к соревнованию. Соревнование.	1		1
37	Подготовка к соревнованию. Соревнование.	1		1
38	Подготовка к соревнованию. Соревнование.	1		1

Перечень учебно-методического обеспечения.

Методическая работа:

- разработка планов занятий по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и -- совершенствование их в процессе практического применения;
- разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет;
- помощь в проведении районных соревнований.

Литература

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2004.
3. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М: Дрофа, 2006.
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2007.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 2007.
6. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).
7. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.

Пояснительная записка

В современном обществе целью развития учащихся является всестороннее гармоничное развитие личности. Тем не менее, настольные игры уже давно уступили место компьютерным, за которыми подростки готовы просиживать часами. Компьютер не заменит непосредственного живого общения. Дух партнёрства, товарищества, а позже и соперничества, который возникает при обучении, а затем во время настольных интеллектуальных игр, сложно переоценить. Настольные игры, одной из которых являются шахматы, развивают мышление, память, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность рассуждений. На протяжении обучения подростки овладевают важными логическими операциями: анализом и синтезом, сравнением, обобщением, обоснованием выводов.

Игра в шахматы и шашки – очень мощный инструмент полноценного развития интеллекта в игровой форме. Для подростка это не только игра, доставляющая много радости, но и эффективное средство самовоспитания. Обучение игре в шахматы и шашки способствует умению ориентироваться на плоскости; развитию мышления, внимательности, усидчивости, собранности, самостоятельности, запоминанию; учит сравнивать, обобщать.

Шашки и шахматы - замечательный повод для общения обучающихся, способствующий углублению взаимопонимания, укреплению дружеских отношений. Не случайно девизом Всемирной шахматной федерации являются слова «Все мы одна семья». Шашечное и шахматное творчество научит обучающихся использовать свою смекалку и в других областях человеческой деятельности, научить думать. Отличительной особенностью рабочей программы является большой акцент на начальную подготовку обучающихся, начинающих с «нуля». Программа занятий кружка «Шашки-шахматы» предусматривает усвоение основ знаний по теории и практике игры в шашки и шахматы, приближает начинающего шашкиста и шахматиста

к умению мысленно рассуждать, анализировать, строить на шашечной и шахматной доске остроумные комбинации, предвидеть замыслы партнера. Шахматная и шашечная игра дарят подростку радость творчества и обогащают его духовный мир. Эти удивительные игры становятся средством воспитания и обучения, причем ненавязчивого, интересного, увлекательного.

Цель: Ознакомление с основами теории и практики игры в шашки и шахматы.

Задачи: формировать представление о правилах игры; обучать простым комбинациям и ходам; учить ориентироваться на плоскости, производить расчеты на несколько ходов вперед; приобщать обучающихся к спортивно – творческой игре; формировать отношение к игре в шашки и шахматы как к интеллектуальной досугу в семье и в училище; воспитывать настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю.

Календарно-тематический план занятий по шахматам и шашкам

№ п/п	Название темы	Количество часов	Метод	
			Практ.	Теорит.
1.	История шашек и шахмат. Название фигур.	1		1
2.	Шахматная и шашечная доска. Начальное положение фигур. Название и сила фигур.	1		1
3.	Правила шашечной игры. Начало партий: «Городская партия», «Обратная городская партия».	1		1
4.	Начало партий: «Кол», «Обратный кол»	1		1
5.	Ловушки в начале партии. Первая и вторая ловушка.	2	1	1

6.	Ловушки в начале партии. Третья и четвертая ловушка.	1		1
7.	Ловушки в начале партии. Пятая и шестая ловушка.	1		1
8.	Шашечные окончания. Четыре дамки против одной.	1		1
9.	Шашечные окончания. Три дамки против одной.	1		1
10-13.	Учебные игры в шашки и участие в училищных соревнованиях по русским шашкам.	4	4	
14-15.	Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур.	2	1	1
16.	Шах и мат. Ничья.	1		1
17.	Начало партии «Детский мат»	1		1
18.	Начало партии «Скандинавская партия»	1		1
19.	Начало партии «Сицилианская защита»	1		1
20.	Мат одинокому королю. Ладейные окончания.	1		1
21.	Мат одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля.	1		1
	Учебные игры и участие в училищных соревнованиях по шахматам.			
22-23.	Рокировка. Бой и защита. Размен. Сравнительная сила фигур.	2	1	1
24.	Пешечные окончания.	1		1

25.	Слоновые окончания.	1		1
26.	Коневые окончания.	1		1
27.	Ферзь против пешки.	1		1
28.	Ладья против пешки.	1		1
29.	Ферзь против ладьи.	1		1
30- 31.	Учебные игры в шахматы.	2	2	
32.	Начало партии в игре шашки. Повторение начало «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол»	1	1	
	Учебные игры по шахматам и по русским шашкам.			
33.	Ловушки в начале партии в игре шашки.	1	1	
34.	Шашечные окончания.	1	1	
35- 38.	Учебные игры по шахматам и по русским шашкам.	4	4	

Организация кружковых занятий по шашкам и шахматам.

Занятия по шашкам и шахматам планируется проводить по принципу от простого объяснения к более сложному. Занятия проводятся комбинированным способом, чередуя элементы теоретической и практической новизны с игровыми и соревновательными навыками, а также с воспитательными мероприятиями. В процессе занятий шашками и

шахматами обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни. В течение учебного года рекомендуется проводить шашечные и шахматные турниры, отмечать победителей и участников дипломами и сертификатами. Наполняемость группы не более 15 человек, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 1 час.

Формы подведения итогов реализации программы: творческий отчет руководителя; участие в училищных соревнованиях; организация тренировочных туров, викторин, соревнований.

Результатом освоения программы являются целевые ориентиры: знание шахматных и шашечных терминов; названий шахматных фигур; выполнение правил шашечной и шахматной игры; умение ориентироваться на шашечной и шахматной досках; правильно расставлять шашки и шахматные фигуры перед игрой; умение перемещать фигуры по горизонтали, вертикали, диагонали; решать элементарные задачи на взятие и защиту фигур; навыки общения и самоконтроля; сформированность ряда качеств: усидчивость, сосредоточенность, последовательность рассуждений, изобретательность, умение анализировать, абстрактно и логически мыслить, применять фантазию.

Список используемой литературы:

- Борис Грцензон, Андрей Напереевков «Шашки – это интересно»
Издательство «Детская литература» 2009 г.;
- Каплунов Я.Л. «Секреты шашечного сундучка» Санкт-Петербург, 2001 г.;
- Р. Нежметдинов «Шахматы» Казань 2005 г.
- В.Зак, Я.Длуголенский «Отдать, чтобы найти», издательство «Детская литература», 2008 г.

