

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

протокол №1

от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Гимназия №1»

О.А. БАХМЕТОВА

Приказ № 361/7 от «30» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

Направление: физкультурно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Скрана Б.В.,
учитель физической культуры

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа по общей физической подготовке (ОФП) предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре. Программа по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополнив его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Место программы в образовательном процессе. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленности. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, лёгкоатлетических упражнений; спортивных игр. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивными играм, техническими и тактическими действиям в изучаемых видах спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства

Главная черта программы – это повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) т.е. умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая результатов в короткий срок, при наименьшей затрате сил

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

• **Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая естественные резервы, пол и физическую подготовленность учащихся.

• **Принцип воспитывающего обучения и активности.** Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

• **Принцип доступности.** При подборе упражнений необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

• **Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

• **Принцип прочности.** На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

• **Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения

• **Принцип постепенного повышения требований.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Срок реализации: занятия проводятся с обучающимися среднего звена во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год.

Место занятий в учебном плане: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, в год 102 часа.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Контингент: обучающиеся 5-6 класс. Наполняемость детей в группе составляет 15-20 человек. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий: стадион, спортивная площадка, спортивный зал МОУ «Гимназия №1». Необходимые подсобные помещения: комната для хранения спортивного инвентаря. Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные методы реализации программы. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать форме игры. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются

общие дидактические методы:

• **Словесные.** С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседа и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнения, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

• **Наглядные.** У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений. Методы выполнения упражнений:

упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

• **Практические.** Метод

- Игровые и соревновательные.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальныe формы занятий + теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж – и практическую части: ОФП, СФП и двусторонние игры;

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;

принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию изучаемых видов спорта

- общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

КОНТРОЛЬ результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- контроль (в форме собеседования, тестирования);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП);
- показатели физического развития.

Распределение учебного материала на ОФП

Виды программногo материала	сен-тябрь	окт-тябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Основы знаний о ф.к. ОФП, СФП.	3	3	3	6	6	3	3	3	3
Волейбол		3	4		2	3	3	3	

Баскетбол		3	5	6	2	3	3	3	
Футбол	3	3			2	3	3	3	3
« Русская лапта»	6								6
Итого:									102

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Задачи обучения:

научить подбирать упражнения для утренней гимнастики, самостоятельных занятий легкой атлетикой, спортивными играми, проведения «разминки»; развивать координацию движений, силы, ловкости, общей выносливости, гибкости; познакомиться с терминологией и назначением упражнений;

Учебный материал

Упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой с подскоками, с приседанием, поворотами. С изменением темпа выполнения. Сочетание (связки) 2—3 упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, шеренгах, колоннах. Упражнения с использованием набивных мячей, гимнастических скамеек, стенки. Упражнения с использованием отягощений.

ВОЛЕЙБОЛ

Основы знаний

Сведения об игре в волейбол; терминология элементов волейбола; профилактика травматизма при занятиях волейболом; Основные правила соревнований по волейболу

Элементы техники

Стойка игрока, передвижения в стойке в различных направлениях, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

Задачи обучения

Освоить требования безопасности, терминологию элементов волейбола; учить приему и передаче мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, нижней прямой подаче; совершенствовать навыки ранее изученной техники, развивать координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, силу; освоить основные правила соревнований, учить оказанию помощи в судействе соревнований; развивать специальные способности: прыгучесть, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Учебный материал

Прием и передача мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача

Упражнения для укрепления пальцев, кистей рук, верхнего плечевого пояса Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами (в парах, из различных исходных положений) Двусторонняя игра по упрощенным правилам

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. 2. Многократные броски набивных (или баскетбольных) мячей различной массы, акцентируя движение кистями. 3. Вращение кистями ладки, намазывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—10 кг). 4. Отжимание от стенки, стоя под углом 45—50° к ней. 5. Отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50—60° по отношению к ней. 6. Сжимание пальцами теннисных мячей, 7. Имитация волейбольных передач набивными (баскетбольными) мячами различного объема и массы (высота передач 10—20 см). 8. В парах. Сидя на гимнастической скамейке, наклоня назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках. 9. В парах. Передвижение на руках вперед с поддержкой партнером за ноги. 10. В парах. Учащиеся, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки и взявшись за руки, преодолевают сопротивление, поочередно их сгибают и выпрямляют. 11. В парах. Учащийся поднимает руки вверх, его партнер, применяя силу, удерживает их. 12. То же, но только первый учащийся опускает руки вниз. 13. Вращательные движения туловища в левую, правую сторону с отягощениями (набивные мячи, гантели и т. п.). 14. Многократные прыжки на двух ногах с доставанием теннисных мячей, укрепленных на наклонной раме, на разной высоте. 15. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. 16. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. 17. То же, с отталкиванием одной ногой. 18. Напрыгивание на предметы различной высоты одной и двумя ногами. 19. Прыжки в глубинку с различной высоты с последующим выпрыгиванием вверх. 20. Многократные прыжки со скалкой. 21. Подвижные игры: «Удочка», «Чехарда», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками» и др.

Упражнения для развития быстроты. 22. Рыбки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя, упор присев, упор лежа) на 10—15 м по зрительному и звуковому сигналу. 23. То же, но только перемещаться приставными шагами или прыжками (на левой, правой, на двух ногах), 24. Рыбки с резкой сменой направления перемещения. 25. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема или выполнении его. 26. Подвижные игры: «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки», 1 «Эстафеты с бегом» и др.

Упражнения для развития ловкости.

27. Одиночные и многократные кувырки вперед. 28. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90, 180, 270 и 360°. 29. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. 30. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт» и др.

Требования к качеству программного материала

Уметь применять разученные приемы в двусторонней игре; знать основные правила игры, основные правила судейства соревнований; развивать двигательные качества

БАСКЕТБОЛ

Основы знаний: Терминология элементов баскетбола, основные правила соревнований. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.

Элементы техники. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Обводка с пассивным сопротивлением противника. Учить игре в баскетбол, правилам соревнований. Выполнять штрафной бросок. Учить сочетанию приемов: прием передачи (в движении) - два шага - бросок по кольцу

Задачи обучения:

обучить технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведению мяча правой и левой рукой бегом, сочетанию приемов (ведение — два шага — бросок в кольцо). Учить броскам мяча в кольцо при игре в баскетбол. Освоить основные правила соревнований по баскетболу.

Учить коллективными действиями, простейшим приемам защитных действий. Обучение тактике. Развивать быстроту, скоростно-силовые качества, силу и скоростную выносливость. Формировать нравственные, морально-волевые качества, воспитывать коллективистские черты поведения

Учебный материал

Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке, остановка в два шага после ведения по сигналу сов

Передачи: — двумя от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;

— одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении (в парах, тройках)

Броски в кольцо: — двумя руками от груди, одной от плеча — выполнение штрафных бросков (двумя руками от груди, одной от плеча)

Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска

Сочетание приемов: ведение — два шага — передача партнеру; ведение — два шага — бросок по кольцу; прием мяча от партнера (в движении) — два шага — бросок по кольцу

Обучение тактике: персональная, защита, зонная защита. Игры, эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3—4 серии по 5—7 с).
2. Бег на месте с максимальной частотой шагов, затем рывок вперед (3—4 раза по 10—14 м).
3. Перемещения из различных исходных положений и различными способами по сигналам учителя в игре «Смена мест».
4. Эстафеты с быстрым изменением характера действий (направления бега, способа передвижения). Следует чаще применять упражнения с мячом в соревновательной обстановке как средство развития двигательных качеств и одновременно совершенствования техники игры.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки на месте и в движении (3—5 серий по 10—15 прыжков). Паузы между сериями заполняются бегом трусцой и ходьбой.
2. Равные по росту ученики в парах прыгают по 10—15 раз одновременно с вытянутыми над головой руками, пытаются в каждой попытке превзойти партнера.
3. Из положения глубокого приседа прыжки вверх-вперед (10—15 прыжков подряд, 2—3 серии, отдых между сериями 30—40 с).
4. Серийные прыжки на месте с подгибанием коленей к груди (5—10 прыжков в серии, 3—4 серии).
5. Многократные прыжки со скакалкой в темпе 140—145 подскоков в 1 мин (2 мин 30 с, прибавляя 5—10 с через два занятия).
6. Два вращения скакалки на один прыжок (5—10 прыжков, 3—4 серии).
7. С разбега, толчком одной, доставание рукой подвешенного мяча.

Упражнения для развития ловкости.

1. Комбинированные эстафеты с преодолением пологих препятствий, акробатическими элементами.

2. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цепь», «Кто быстрее», «Коршун и цыплята», «Смена мест» и др. 3. Прыжки со скакалкой в полуприседе, прыжки вдвоем, вращая скакалку вперед и назад.

Требования к качеству освоения программного материала

Уметь применять изученные приемы в двусторонней игре
знать основные правила игры;
развивать двигательные качества

ФУТБОЛ

Широкая популярность футбола среди населения, выход женского футбола на международную арену дают основание активно привлекать к занятиям футболом не только мальчиков, но и в равной степени девочек. В сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут активно использоваться в физическом воспитании школьников.

Основы знаний. История возникновения и развития игры в футбол. Содержание игры футбол. Терминология упражнений. Профилактика травматизма и первая помощь при травмах. Влияние занятий футболом на развитие физических качеств и здоровье человека. Правила игры в футбол.

Основные задачи обучения. Научить игре в футбол. Учить основным элементам техники, ведению мяча, обводке, ударам по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ударам по воротам, комбинациям из основных элементов, тактике защиты и нападения. Знать правила игры в футбол. Развитие двигательных качеств.

Учебный материал. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, рывки, старты из различных исходных положений. Сочетание приемов перемещений по звуковому и зрительному сигналу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней, внешней, средней частью подъема, носком, по воротам изборанным способом. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, средней лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника.

Выбивание и отбор, перехват мяча, бросывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

Тактика нападения и защиты. Игровые задания. Комбинации из освоенных элементов техники (ведение — пас — прием мяча — остановка — удар по воротам и т.д.).

Учебная игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по футболу.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития быстроты. 1. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий). 2—3 серии по 10—25 раз. 2. Бег из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бег по зрительному сигналу. Длина отрезков—10—30 м. 3. Челночный бег—с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно) 2X10 м, 2X15 м, 4X10 м, 4X15 м. 4. Бег боком и спиной вперед. 5. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. 6. Бег «змейкой», по дуге, по кругу. 7. Ускорения и рывки с мячом, поворотом кругом по зрительному сигналу. 8. Бег «змейкой», по дуге, по кругу. 7. Ускорения и рывки с мячом,

- 8. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. 9. Подвижные игры. 10. Эстафеты. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10—15 с), в виде нескольких серий, интервал для отдыха—2—3 мин. Пауза для отдыха между пробеганием отрезков—до 30 с.

Наибольший эффект при развитии быстроты дает применение повторного и игрового методов.

Для оценки скорости бега можно рекомендовать следующие *контрольные упражнения*. 10. Бег с высокого старта на 30 и 60 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 11. Темповые подскоки вверх со сгибанием и выносом ног вперед. 12. Со стойки в шаге темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении. 13. Прыжки с опорой и толчком ноги о скамейку со сменой ног в безопорном положении. 14. Темповые подскоки со скакалкой на двух ногах, на одной, с промежуточным прыжком. 15. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. 16. Серийные прыжки через препятствия. 17. Подскоки с продвижением вперед и выносом бедра маховой ноги вверх. 18. Прыжки из круга в круг в различных направлениях. 20. Прыжки на скамейку — ноги вместе, со скамейки — ноги врозь с продвижением вперед.

21. Броски набивного мяча (масса 3 кг) в парах от груди, из-за головы, повернувшись спиной к партнеру. 22. Броски набивного мяча партнеру.

Для развития скоростно-силовых качеств на уроках по футболу применяется повторный метод.

В качестве *контрольных упражнений* для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств целесообразно использовать следующие. 1. Прыжок в длину с места.

Упражнения для развития ловкости. 23. Прыжки с поворотом на 90—180°. 24. Прыжки с имитацией ударов по мячу головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, ногой, в прыжке с места и с разбега. 25. Жонглирование мячом стопой, бедром, головой, поочередно делая два — три касания подряд каждой частью. 26. Преодоление полосы препятствий. 27. Два ученика бегут в 3—4 м друг от друга. Первый внезапно меняет направление и скорость бега. Задача второго — быстро повторить все движения бегущего вперед. 28. Два ученика руками передают мяч друг другу на уровне груди, третий, находящийся между ними, увертывается от ударов, приседая под летящий мяч. 29. То же, но партнеры передают мяч после отскока его от земли, направляя в ноги. 30. Обводка стоек при движении учеников навстречу друг другу, 31. Партнеры, двигаясь по кругу, передают мяч друг другу в движении. 32. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Чтобы оценить ловкость учащихся, можно применить контрольное упражнение, для выполнения которого размечается равнобедренный треугольник со сторонами по 15 м. По углам этого треугольника устанавливаются стойки или набивные мячи. Ученик должен предельно быстро пробежать 15 м от стойки до стойки приставными шагами. Затем, повернувшись лицом, обежать все три стойки, после чего повернуться спиной и финишировать бегом спиной вперед. Старт и финиш выполняются у одной и той же стойки.

Результаты оцениваются в секундах. Секундомер включается по команде «Марш!», останавливается в момент пересечения учеником линии финиша. Выполняются три попытки, а засчитывается лучший результат.

Упражнения для развития координации движений.

33. Упражнения в равновесии. 34. Гимнастические упражнения. 35. Подвижные игры с элементами футбола.

Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание, характеризирующиеся постепенным увеличением амплитуды движений. Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, с партнером.

Средством развития выносливости, помимо общеизвестных, служит непосредственно двусторонняя игра в футбол. При этом следует увеличить время игры или сократить время перерыва между таймами.

Требования к качеству программного материала

Уметь применять изученные приемы в двусторонней игре
знать основные правила игры;
развивать двигательные качества

« РУССКАЯ ЛАПТА»

Русская лапта - это динамичная, зрелищная игра, которая насчитывает свою историю уже многие столетия и популярна в Томской области, любят играть как взрослые, так и дети. Эта игра актуальной для нашего сибирского региона. Игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных, фундаментально оборудованных, площадок позволяет культивировать лапту в школе почти без материальных затрат.

Изучение игры может носить как спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование учащихся, так и оздоровительный. Использование русской лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем организма. Занимаясь, формируются личностных качеств и позитивных черт характера. Ценность русской лапты заключается в комплексном воздействии этой игры, способствующей развитию двигательных качеств, совершенствующей функциональную подготовленность организма и устойчивость к психическим нагрузкам.

Основы знаний.

Правила соревнований игры в русскую лапту. Оборудование и инвентарь для игры. Терминология. Основы методики обучения игре «Русская лапта»

Основные задачи обучения

Совершенствовать основные элементы техники (ловля, передачи, удары битой по мячу, подачи, осаливание..). Совершенствовать основные приемы в игре. Передвижение в нападении и защите.

Учебный материал

Ловля мяча двумя, одной рукой. Передачи мяча правой левой рукой: из-за головы, сбоку, снизу. Передачи мяча в движении. Осаливание соперника с ближнего и дальнего расстояния. Приемы позволяющие избежать осаливания. Подачи мяча на заданную высоту, на точность приземления. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу, обманные удары. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Требования к качеству освоения программного материала

Уметь применять изученные приемы в двусторонней игре
знать основные правила игры;
развивать двигательные качества

Тестовый контроль. Общезначимая и специальная физическая подготовка. Виды испытаний.

1. Бег 30м;
2. Челночный бег 3х10 м;
3. Прыжки в длину с места;

4. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки);
5. Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин);
6. Прыжки в высоту с места.

Методическая литература:

- Внеурочная деятельность учащихся Volleyбол ФИОС Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Просвещение 2011
- Физкультура Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 классы Автор: В.И. Виненко Учитель 2006
- Планирование и организация занятий 5 класс Дрофа 2006
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. - М., 2004.
- Практикум по легкой атлетике / под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. - М., 1999. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Методика обучения физической культуры / под ред. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Деонтьева, С.М. Маслеников. - 2004 год.
- Урок физкультуры / под ред. Г.И. Бергер Ю.Г. Бергер. 2002
- Справочник учителя физкультуры / под ред. П.А. Киселев С.Б. Киселева. 2008 год
- Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах / В.А. Лепешкин 2006
- Физическая культура «Методическое пособие» / В.И. Лях. А.А. Зданевич 2007 год
- Составители: Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев М. Дрофа 2004
- Сборник нормативных документов Физическая культура»

Материально-техническое обеспечение

Гантели, набивные мячи (1,2кг), маты гимнастические, мячи малый (теннисный), скакалка гимнастическая, секундомер, баскетбольные мячи, шиты баскетбольные, жилетки игровые, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, компрессор для накачивания мяча, футбольные мячи, фишки, биты.

Тематическое планирование

Учебный материал	Дата
Основы знаний о ф.к.	
Развитие двигательных качеств	

Русская лапта

Повля мяча одной, двумя руками

Передачи разными способами стоя, в движении

Подача мяча на удар

Удары сверху, снизу, сбоку.

Осаживание игроков, избегание осаливания.

ОРУ, беговые упражнения)

Повторный бег до 60м (6-8) повторений

Тактические действия в защите, нападении.

Двусторонняя игра

Волейбол

ОФП: бег беговые упражнения

ОРУ: - с набивными мячами

- с гимнастической скакалкой

- без предметов

Передачи мяча сверху двумя руками

- над собой на месте, в движении

- после перемещения

- с изменением траектории

- сочетание разных передач

Прием мяча:

- снизу двумя руками

- отскокнвшего от сетки

- через сетку кулаком, кистью.

Нападающий удар

- после встречной передачи

- нападающий удар с передачи из зоны 3

Подачи

- нижняя прямая

- боковая

- верхняя прямая

Учебная игра

Баскетбол

Передачи	
- одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте, в движении	
Двумя руками от груди, от головы на месте в движении	
Броски в кольцо	
Двумя руками от груди	
Двумя руками от плеча	
Ведение мяча	
- бегом с изменением направления и	
- бегом с изменением скорости движения	
<i>Сочетание приёмов:</i>	
ведение- два шага-передача партнёру	
ведение- два шага-бросок по кольцу	
приём мяча от партнёра – два шага – бросок по кольцу	
Учебно-тренировочная игра	
Футбол	
Передвижения	
бег, прыжки, остановки, повороты	
Передачи-удары ногой по неподвижному и катящему мячу разными способами	
- удары по воротам	
Остановка катящегося мяча	
-внутренней стороной стопы	
- подошвой ноги	
- подъёмом	
Ведение мяча:	
- по прямой	
- с изменением направления	
Сочетание изученных приёмов	
Учебно-тренировочная игра	

