**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №40»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО учителей физической культуры  Протокол №5  от «15» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом МАОУ «СОШ № 40»  Протокол №1  от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором МАОУ «СОШ №40»  Филимоновой А.Г.  Приказ №161/11  от «30» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Подвижные и народные игры»**

**5-6 классы**

**Срок реализации:**

два года

Старый Оскол

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные и народные игры» разработана на основе авторской программы «Подвижные и народные игры», (автор составитель: Талдыкина Р.А., учитель физической культуры МАОУ «СОШ № 40»), в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, федеральной основной образовательной программе основного общего образования (утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370), а также с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные и народные игры» рассчитана на 2 года обучения, для обучающихся 5-6 классов, 68 часов, 1 час в неделю, 34 часа – в год.

**Цели программы**

Формирование всесторонне развитой личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность. Создание условий для физического развития детей, оздоровления.

**Задачи программы**

*Образовательные задачи:*

* активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
* укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;

*Развивающие задачи:*

* развивать: сообразительность, речь,  воображение,  коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* развивать умения ориентироваться в пространстве;
* приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
* развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
* развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

*Воспитательные:*

* формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
* воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
* выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
* формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
* воспитать потребность в здоровом образе жизни;
* выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

**Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели**

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229с.
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О.Листова. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 276с.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 206с.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Всего часов | 1 год  обучения | 2 год обучения |
| 1. | Основы знаний | В процессе занятий | | |
| 2. | Подвижные и народные игры: | 68 | 34 | 34 |
| 2.1. | с элементами лёгкой атлетики | 12 | 6 | 6 |
| 2.2. | с элементамибаскетбола | 12 | 6 | 6 |
| 2.3. | с элементами волейбола | 12 | 6 | 6 |
| 2.4. | мини- футбол | 7 | 4 | 3 |
| 2.5. | лапта | 25 | 12 | 13 |
|  | Итого: | 68 | 34 | 34 |

1. ***Формы организации занятий:***

***-*** теоретические и практические занятия *(групповые, индивидуальные и сводные)*

- проведение турниров, соревнований, малых олимпиад по подвижным играм.

***2. Приёмы и методы обучения на занятиях.***

*Технологическую основу* программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса *(педагогика сотрудничества);*

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса *(групповые технологии, технологии индивидуального обучения);*

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся *(практические игровые технологии).*

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы:*

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;

- практические занятия по разучиванию игр;

- организация творческих мастерских;

- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

***3.Дидактические материалы для организации занятий.***

Целесообразно иметь комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек, комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям, аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных занятий и физкультурных праздников.

***5.Список оборудования.***

Для организации занятий по программе целесообразно иметь простейшие спортивные снаряды: биты, теннисные мячи, скакалки, баскетбольные и волейбольные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели и т.д.

**Список рекомендуемой литературы**

*Для педагога*

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229с.
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О.Листова. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 276с.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты урокв для учителя физкультуры: 5 – 9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. ИЗД. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. заведений / Ю.Д.Савин и др., под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова. – М Издательский центр «Академия», 2004. – 400с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.- метод. пособие/ Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526с.- (Настольная книга)
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост. Г.И.Погадаев; предисловие В.В. Кузина, Н.Д.Никадорова. 2 – е изд., перераб. И доп. - М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 496с., ил.
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)

*Для обучающихся*

1. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**ВНЕУРОЧНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

* Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
* Развитие умений работать в коллективе.
* Формирование у детей уверенности в своих силах.
* Умение применять игры самостоятельно.

**СОДЕРЖАНИЕ ПО КАЖДОМУ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ**

**Содержание деятельности (5класс)**

**1. Основы знаний о физической культуре.**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена.

Физическая культура и спорт в России.Развитие русской лапты в России.Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**2.Подвижные и народные игры.**

*Игры с элементами строя:*«Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам».

*Игры с элементами лёгкой атлетики:*

игры с ходьбой и бегом: «Ловля парами», «День и ночь», «Ястреб и утка», «У медведя во бору», «Лапта», «Перестрелка», «Два мороза».

игры с прыжками: «С кочки на кочку», « Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с прыжками в длину»

*Игры с элементами баскетбола и волейбола:* «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Передача мячей над головой, под ногами и комбинированная», «Охотники и утки», «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Мини-футбол», эстафеты с мячами.

*Игры на комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Медведи и пчёлы», «Белые медведи», эстафеты с предметами.

**3**.**Русская лапта.**

*3.1.Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры и эстафеты.

Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

*3.2.Специальная физическая подготовка*

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с лаптистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

*3.3.Техническая подготовка*

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

*3.4.Тактическая подготовка*

Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия*.* Командные действия. Индивидуальные действия без мяча.

*3.5.Учебные и тренировочные игры*

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**4. Методическое обеспечение**

*4. 1. Общая физическая подготовка*

*Общая физическая подготовка* (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

*Упражнения для туловища*. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с малыми мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

*Эстафеты* встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 800 метров. Шестиминутный бег.

*Спортивные игры* (баскетбол, мини-футбол)

*4. 2. Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития быстроты*. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом», «Выжигало» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

*Упражнения для развития скорости,* переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

*Бег с изменением направления* до 1800. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

*Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.*

*Игровые упражнения с мячом* большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

*Для подающего.* Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

*4.3.Техническая подготовка*

*Техника передвижения*. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

*Прыжки:* вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Повороты* переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

*Удары по мячу битой.* Удары с верху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку.

*Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.* Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Л и П после различных ударов.

*Техника игры подающего*. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

*4. 4.Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия без мяча****.*** Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия****.*** Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

*Командные действия****.*** Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

*Тактика защиты*.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника.

**Содержание деятельности (6класс)**

**1. Основы знаний о физической культуре.**

Значение и место русской лапты в системе физического воспитания.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Оказание первой помощи.

1. **Подвижные и народные игры.**
   1. ***Игры с элементами лёгкой атлетики:***

*игры преимущественно с бегом на скорость:* «Белые медведи»(«Ловля парами»), «День и ночь», «Встречная эстафета с мячом», «Навстречу противнику», «Бег командами» («Сороконожка»), «Колесо», «Перебежка с выручкой»;

*игры преимущественно с прыжками*: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета с опорным прыжком и равновесием», «Эстафета с преодолением препятствий»;

*игры с метанием:* «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Подвижная цель», «Город за городом».

* 1. ***Игры с элементами баскетбола:***«Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Мяч капитану».
  2. ***Игры с элементами волейбола:***«Летучий мяч» («Пасовка волейболистов»), «Эстафета с элементами волейбола», «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Пионербол».
  3. ***Мини-футбол.***

**3.Русская лапта.**

*3.1.Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

*3.2.Специальная физическая подготовка.*

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

*3.3.Техническая подготовка.*

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

3.*4.Тактическая подготовка.*

Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча.

*5.Учебные и тренировочные игры.*

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**4. Методическое обеспечение**

*4. 1. Общая физическая подготовка*

*Общая физическая подготовка* (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи*: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища*. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением.* Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с малыми мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения с гантелями*: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с малыми мячами* – броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

*Эстафеты* встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Спортивные игры* (баскетбол, мини-футбол)

*4. 2. Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития быстроты*. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом», «Выжигало» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

*Упражнения для развития дистанционной скорости*. Ускорение под уклон 3-50. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости,* переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

*Бег с изменением направления* до 1800. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

*Бег «с тенью»* (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).

*Выполнение элементов техники в быстром темпе* (например, удар битой по мячу с последующим рывком попрямой).

*Для подающего.* Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

*Подвижные игры* типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

*Метание малого мяча* на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар снизу; удар сверху.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

*Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.*

*Игровые упражнения с мячом* большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

*Для подающего.* Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

*4.3.Техническая подготовка*

*Техника передвижения*. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

*Прыжки:* вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Повороты* переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

*Удары по мячу битой.* Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

*Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.* Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Л и П после различных ударов.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

*Техника игры подающего*. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

*4. 4.Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия без мяча****.*** Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия****.*** Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

*Командные действия****.*** Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

*Тактика защиты*.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|
|  | Инструктаж по технике безопасности. Игры с элементами **лёгкой атлетики:** на закрепление и совершенствование навыков бега. | 1 | 1 | 1 |
|  | Игры с **элементами лёгкой атлетики**: на закрепление и совершенствование техники метания на дальность и точность. | 1 | - | 1 |
|  | *Теория.* История возникновения лапты. Правила игры в **русскую лапту.** | 1 | 1 | - |
|  | *Техническая подготовка*. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | 1 | - | 1 |
|  | *ОФП*. Специально беговые упражнения. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | 1 | - | 1 |
|  | *ОФП*. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Игра в **русскую лапту.** | 1 | - | 1 |
|  | *СФП*. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 х10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в **мини-лапту.** | 1 | 1 | 1 |
|  | *СФП*. Специально-беговые упражнения. Ускорение из различных исходных положений. Игра в **мини-лапту.** | 1 | - | 1 |
|  | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. **Мини - футбол.** | 1 | - | 1 |
|  | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. **Мини - футбол.** | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:** на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к ориентированию в пространстве. | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:** на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к ориентированию в пространстве. | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:**на совершенствование бросков мяча | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:**на комплексное развитие скоростных способностей. | 1 | - | 1 |
|  | Подвижные игры. Общая физическая подготовка. Игры с элементами **волейбола.** | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **волейбола:** совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 1 | - | 1 |
|  | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. **Мини - футбол.** | 1 | - | 1 |
|  | Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.**Мини - футбол.** | 1 | - | 1 |
|  | Подвижные игры. Игры с элементами **волейбола.** | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **волейбола:** совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **волейбола:** совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | 1 | 1 | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:** на закрепление и совершенствование передачи | 1 | 1 | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:**на совершенствование бросков мяча | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **баскетбола:**овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | 1 | - | 1 |
|  | Игры с элементами **лёгкой атлетики:** на закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | 1 | 1 | 1 |
|  | Игры с элементами **лёгкой атлетики:** на закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | 1 | - | 1 |
|  | *Теория.* Правила игры в русскую лапту. Жесты судей. *Техническая подготовка* Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | 1 | - | 1 |
|  | *Техническая подготовка* Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | 1 | 1 | 1 |
|  | *ОФП*. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. | 1 | - | 1 |
|  | *Тактическая подготовка.* Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту. | 1 | - | 1 |
|  | *Тактическая подготовка.* Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту. | 1 | - | 1 |
|  | *Техническая подготовка* Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра в русскую лапту. | 1 | - | 1 |
|  | *Тактическая подготовка.* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту. | 1 | - | 1 |
|  | Игры с **элементами лёгкой атлетики**: на закрепление и совершенствование техники метания на дальность и точность; развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | - | 1 |