## D:\скан доп\Рин ОФП.jpeg

**Пояснительная записка**

Программа по общей физической подготовке (ОФП) предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре. Программа по общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя 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 закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; лѐгкоатлетических 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 состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
* **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
* **Принцип сознательности и активности**. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
* **Принцип доступности.** При подборе упражнения 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 начального звена во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год.

## Место занятий в учебном плане.

## Согласно образовательному плану МОУ «СОШ №2» на проведение занятий дополнительным образованием выделено 66 часов. Занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа. Каникулярное время не проходят занятия в связи проведения городских соревнований (спартакиада школьников, президентские игры, президентские состязания и т.д.)

## Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

**Контингент**: Наполняемость детей в группе составляет 15 человек. Возраст 10-12 лет. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. **Спортивные сооружения для занятий:** стадион, спортивная площадка, спортивный зал МОУ

« СОШ №2». 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, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, 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: •Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

•Игровые и соревновательные.

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж – и практическую части: ОФП, СФП и двухсторонние 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).

**Отслеживание результативности** реализациипрограммы осуществляется следующими способами:

* контроль (в форме собеседования, тестирование);
* 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СЕТКА ЧАСОВ | | | | | | | | | | | |
| Виды программного материала | Всего занятии (часов) | сен-  тябрь | | окт-  тябрь | ноябрь | декабрь | январь | феврраль | март | апрель | май. |
| Основы знаний о ф.к. ОФП; СФП. |  | в процессе тренировки | | | | | | | | | |
| Волейбол | 14ч |  |  | | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | 14 |  |  | |  |  | 4 | 10 |  |  |  |
| Футбол | 14 |  |  | |  |  |  |  | 8 | 6 |  |
| « Русская лапта» | 26 | 5 | 9 | |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| Итого: | 68 ч | 5 | 9 | | 7 | 7 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 4 |

**Содержание программы**

**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; познакомить 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 палки, наматывая 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, наклоны 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, преодолевая 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 глубину с различной вы­соты с последующим выпрыгиванием вверх. 20. Многократные прыжки со скакалкой. 21. Подвижные игры: «Удочка», «Че­харда», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками» и др.

*Упражнения для развития быстроты.* 22. Рывки 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. Рывки с резкой сменой направления перемещения. 25. Быстрые пе­ремещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей ими­тацией технического приема или выполнением его. 26. Подвиж­ные игры: «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки>, I «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 360е. 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 освоения 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 коллективным действиям, простейшим приемам защитных действий. Обучение тактики. Развивать быстроту, скоростно-силовые качества, силовую 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 пе­ремещения). 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, пытаясь 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 подтягива­нием 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 полос 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 разучен­ные 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 различного исходного положения. Сочетание приемов пере­мещений по звуковому и зрительному сигналу. Удары по не­подвижному и катящемуся мячу внутренней, внешней, сред­ней частью подъема, носком, по воротам избранным способом. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, серединой 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, вбрасывание 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) 2Х10 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 е 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 60м.

*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 впереди. 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 применять конт­рольное упражнение, для выполнения которого размечается равносторонний 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. 36. Спортивные игры с элементами футбола.

*Для развития гибкости* применяются упражнения на растя­гивание, характеризующиеся 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 освоения программного материала***

уметь применять разучен­ные приемы в двусторонней игре

знать основные правила игры;

развивать двигательные качества

**« РУССКАЯ ЛАПТА»**

Р*усская 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 занимающихся, форми­рованию 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 иге. 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 близкого 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 разучен­ные приемы в двусторонней игре

знать основные правила игры;

развивать двигательные качества

**Тестовый контроль**. Общефизическая 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 Волейбол ФГОС 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.Леонтьева, 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. 2008год
* Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах./В.А. Лепешкин 2006
* Физическая культура «Методическое пособие» /В.И.Лях.А.А.Зданевич 2007 год Сборник нормативных документов Физическая культура» Составители: Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев М: Дрофа 2004

***Материально-техническое обеспечение***

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