

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

«Рассмотрено»

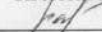
Руководитель МО

 /Дружинина Г.В./

Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 /Рахматуллина А.С./

«30» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №1
п.Пангоды

 /Тимяшева Е.Р./

Приказ № 222
от «30» августа 2021г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительное направление
Секция «Фригеймс»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 2021/2022

Автор – составитель: Арсаева Елена
Анатольевна,
учитель физической культуры

п. Пангоды, 2021 г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности игрового многоборья «Фригеймс»

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия игрового многоборья; изучение спортивных игр.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Предметные результаты освоения программы:

обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

обучающийся получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол и гандбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные универсальные учебные действия у обучающегося будут сформированы:

- -положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
 - -интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
 - -способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физическим развитием;
 - -эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
 - -чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
 - -основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
 - -уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
 - -представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
 - -формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя -методы определения качества техники выполнения движений;
 - -установка на здоровый образ жизни;
 - -знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
 - -первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самообороны; выраженной

- устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих

упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Коммуникативные универсальные учебные действия адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые,

- средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Планируемые результаты

- повышение уровня двигательной активности учащихся до оптимального;
- снижение количества случаев эмоционального неблагополучия у детей с ОВЗ;
- 100% участие школьников в Президентских соревнованиях;
- увеличение количества и призовых спортивных соревнований до 15%;
- - 100% регистрация школьников на АИС ГТО;
- доля учащихся, достигнувших результатов бронзового значка ГТО 20%, серебряного – 10%, золотого – 10%;

- увеличение количества учащихся представляющих проекты на конференции «Здоровье – категория социальная».

II. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности (33 часа)

№ п/п	Темы учебных занятий	Содержание
	Техника	
1	Баскетбол. 4 часа. Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом. Выделяют также индивидуальную технику игрока.	Передвижение: – стойка (в нападении, в защите), – приставные шаги вперед-назад, влево–вправо, – бег вперед–назад, челночный, зигзагом, – остановка прыжком, на два шага, – повороты вперед–назад, на осевой ноге. Ловля мяча: – двумя руками, – одной рукой, – на месте, в движении, – высоколетящих мячей, – сполуотскока, с отскока. Передача мяча: – на месте, в движении, – в парах, в тройках, со сменой мест, – двумя руками от груди, – двумя руками с отскоком от пола, – двумя руками сверху, из–за головы, – одной рукой от плеча, – одной рукой от головы, – одной рукой сбоку, – скрытая передача, – за спиной, – под рукой, – крюком.
2	Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике защиты – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Выделяют также индивидуальную технику игрока.	Ведение мяча: – с изменением скорости, с изменением направления, – смена темпа, ритма, – с изменением высоты отскока, – без зрительного контроля, – переводы мяча с поворотом, за спиной. Броски: – одной рукой от головы, – с отскоком от щита, без отскока под углом 45°, – от плеча, – добивание, – с поворотом (крюк, полукрюк), – в движении, – прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, – штрафной бросок, – трехочковый бросок, – в прыжке. Защита: – выбивание мяча, – накрывание мяча, – вырывание мяча, – перехват мяча. Финты: ложное истинное – рывок, – ведение – передача, – проход – проход, – бросок – передача, – ведение – поворот – передача, – бросок – проход – бросок, – бросок – поворот-бросок.
3	Волейбол. 4 часа. Каждый приём игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приёме выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение,	Передвижение: – ходьба, – бег обычный, спиной вперед, – стойки высокая, низкая, средняя, – приставными шагами влево – вправо, вперед – назад, – двойной шаг, – скачок, – прыжок. Передача мяча: – двумя руками сверху, – верхняя передача, – двумя руками в прыжке, – одной рукой в прыжке, – на

	основной задачей которого является готовность к действию.	месте, в падении, с выпадом в сторону, – снизу двумя руками. Нападающий удар: – прямой, – обманный (скидка), – с высокой, средней, низкой передачи, – точный выход на мяч.
4	В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приёма.	Подачи: – нижняя прямая, – верхняя прямая, – верхняя боковая, – в прыжке (силовая). Прием мяча: – снизу двумя руками, – снизу одной рукой в падении, – на месте, в движении, – сверху двумя руками на месте, в движении, – снизу двумя руками в падении. Блокирование: – индивидуальное, по зонам (2, 3, 4), – групповое, по зонам (2, 3, 4), – на месте, после перемещения.
5	Футбол. 6 часов. По специфике игровой деятельности в технике существует два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.	Передвижение: – повороты, – бег по прямой, зигзагом, челночный, – остановки, – прыжки с одной ноги, с двух, вперед, в сторону, вверх. Удары: – внутренней стороной стопы, – внешней стороной стопы, – серединой подъема, – внутренней стороной подъема, – внешней стороной подъема, – носком, пяткой, – удар-бросок, удар-откидка нижней стороной стопы, – резаные удары внутренней или внешней стороной подъема, – с места, с шага, с двух шагов, с разбега, – через себя, с полуплета, в падении, в прыжке, – по опускающемуся мячу, – головой в прыжке, – средней частью лба, боковой частью. Фазы удара: разбег, постановка опорной ноги возле мяча, замах, наклон туловища, удар по мячу, проводка ноги с «оттянутой» стопой за мячом.
6	Условия выполнения различных приёмов, способов делают технику футбола еще более многообразной.	Остановка или прием мяча: – внутренней стороной стопы, – опускающегося мяча «щечкой», – опускающегося мяча внешней частью стопы, – нижней стороной стопы, – серединой подъема, – бедром, – прямо летящего мяча грудью, – опускающегося мяча грудью, – летящего мяча грудью на бегу, – животом, – на месте, в движении, – головой, – голенью, – опускающегося мяча бедром, – плечом остановка – сбрасывание партнеру, себе на ход. Ведение мяча: – внешней и внутренней частью стопы, – носком, – серединой подъема, – внешней стороной подъема, – внутренней стороной подъема, – нижней стороной стопы прокатывание мяча с пятки до носка и обратно.

7	Вратарь: – стойка в зависимости от игрового момента, – ловля низколетящих мячей в стойке на одном колене, в падении и в броске с места, – в падении и с выходом на соперника, – ловля полуввысоких мячей, – ловля высоколетящих мячей в прыжке, в броске, – игра на выходе, одиннадцатиметровый удар. Отбивание: – в выпаде, – ладонями, – кулаками, – головой, – перевод мяча, – в шпагате (нижние углы ворот). Вбрасывание: – одной рукой, – из-за плеча, – сбоку, – снизу, – крюком, – введение мяча в игру ногой, – броски мяча (одной, двумя руками). Разминка: – работа у стенки с мячом, вбрасывание мяча, – акробатика с мячом и без мяча.	Финты: – уход в сторону, – уход вперед – назад на 180°, – уход с ложным замахом на удар, – «убрать» мяч, – остановить мяч «с уходом», – «остановка» мяча «подошвой» с дальнейшим прокатыванием, – проброс мяча мимо соперника – использовать скорость. Отбор мяча: – накладыванием стопы, – выбивание мяча, – перехват мяча, – ударом ногой, – остановка ногой, – толчком плеча, – в подкате, – групповой отбор.
8	Гандбол. 4 часа. По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности можно выделить технику нападения и технику защиты.	Передвижение: – шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, – остановки и повороты, – рывок, торможение, – финты, постановка заслонов, – челночный бег с наклоном к полу (имитация поднимания мяча), – накрывание, – бег в разных направлениях, – прыжки вверх, в сторону, напрыгивание, – «зигзаг» с поворотом. Держание мяча: – двумя руками, – одной рукой с замахом перед ведением, при исполнении финтов, на трех последних шагах, при борьбе с противником за мяч. Передача мяча: – прямой рукой сверху, – согнутой рукой сбоку, – прямой рукой сбоку, – прямой рукой снизу, – двумя руками сверху и от груди, – из-за головы, – из-за спины, – назад, – в сторону с разворотом кисти (кистевая), – перебрасывание через противника. Ведение мяча: – одноударное, – многоударное, – катящийся мяч догнать, поднять одной рукой, а вести левой, правой рукой, перевод. Заслоны: – на месте, – в движении, – внешний, – внутренний.
9	В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом.	Броски: – с места, в движении, – хлестом от плеча, – толчком от плеча в прыжке, – ударом от плеча в падении, – с разбега скрестным шагом, – с подскока, – через приставной шаг с отражением от пола, – прямой рукой сверху в прыжке, – прямой рукой сбоку, – комбинированные броски (ложное движение – истинное), – с наклоном в сторону, – через блок, – в падении из положения спиной к воротам, – через приставной шаг. Защита, блокирование игрока: – стойка, – туловищем, – перехват, – одной рукой, двумя руками (руки полусогнуты). Блокирование мяча: – одной рукой, – двумя руками, – снизу, –

		сверху, – сбоку. Вратарь: – перемещения скрестно, приставными шагами, прыжком, бег – вперед, в сторону, назад, – отбивание мяча руками и ногами, – ловля мяча двумя руками, – бросок за мячом в падении, – выход на перехват, контратака, – вбрасывание мяча, – задержание одной и двумя ногами, туловищем, двумя руками, – мах ногой, шпагат, полушпагат, выпад вперед, влево, вправо, – передачи мяча одной, двумя руками, прямая, хлестом, навесом, толчком, дальняя, близкая.
	Тактика	
10	Баскетбол. 4 часа. Тактика изучает закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Существует тактика нападения и тактика защиты. Защита – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план, гибкое сочетание быстрого и позиционного нападения, зонной и личной защиты. Необходимо совершенствование передвижений игроков, моделирование игровых ситуаций.	Индивидуальные действия: – игрок с мячом: атака корзины, розыгрыш мяча, – игрок без мяча: выход для получения мяча, выход для отбора мяча. Групповые действия: – заслоны (боковой, задний, передний), наведение, – передай мяч и выходи, – сдвоенный заслон, бросок с фланга из-под заслона, – комбинация с броском с фланга. Командные действия: – быстрое нападение (прорыв), – борьба за отскок и быстрая передача, – позиционное нападение: через центрального, без центрального. Защита. Индивидуальные действия: – против игрока без мяча, – против выхода на свободное место, – против розыгрыша мяча, – против игрока с мячом. Нападение.
11	Взаимодействие игроков. – подстраховка; переключение; групповой отбор мяча, наведение, – против тройки; против заслона, против выхода на свободное место; – зонная защита, личная защита, смешанная защита, зонная защита. Схемы: 2-1-2; 3-2; 1+3+1.	Групповые действия: – подстраховка, – переключение, – проскальзывание, – групповой отбор мяча, – против заслона, наведение. Командные действия: – система личной защиты, – зонная защита, – система прессинга (зонный, личный, смешанный).
12	Волейбол. 8 часов. Тактика нападения и тактика защиты. В каждом из этих разделов есть индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Нападение. Индивидуальные действия: – выбор места при второй передаче, подаче, нападающем ударе, – равномерное распределение передач для атакующих ударов, – передача нападающему против слабого блокирующего, – изменение траектории передач в зависимости от плана игры, – изменение направления передач. При подачах: – чередование способов подач, разных видов подач, – подача на «слабого» игрока, – подача на основного нападающего, – подача на игрока, вступившего в игру после замены, – подача между игроками, – подача к боковым и лицевым линиям, – укороченные подачи с места, в прыжке.

13	Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действие соперника и своевременно выбрать место при приёме подачи, нападающего удара, для страховки, при блокировании, умение выбрать способ приёма мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь при блокировании.	Перемещение, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи. При выполнении атакующего удара: – выбор способа отбивания мяча через сетку, – имитация атакующего удара и передача («обман»), – имитация атакующего удара и передача в прыжке, – имитация передачи и атакующий удар, – выполнение передачи для атакующего удара. Групповые и командные действия: – между игроками задней и передней линии, – при игре связующего на передней линии, – принимающих подачу и нападающий удар – с нападением, – имитация нападающего удара нападающим: а) взаимодействие без изменения направления; б) с изменением направления перемещения, – нападение игрока со второй передачи игрока передней линии.
14	В учебно-тренировочном процессе требуется моделирование различных игровых ситуаций, что эффективно решается в интегрированной тренировке.	Защита – атакующий удар в дальние зоны площадки, – передача занижена – косой удар или обман, – передача на сетку – атака на опережение или обман, – выключение из приема определенного игрока, – взаимодействие с выходящим игроком, – выбор места при подаче, – чередование способов подач, – при подаче информативен замах подающего (защитник «читает» по замаху), – страховка игрока, принимающего подачу, – страховка игрока, слабо принимающего подачу, – подача между игроками, – силовая в прыжке, укороченная подача (планер в прыжке).
15	В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении.	Индивидуальные действия: – выбрать место, стойку, – при блокировании определить направление удара, – при приеме мяча определить направление полета мяча, – страховка партнеров. Групповые действия: – своевременно выбирать место при приеме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке блокирующих, опека слабо принимающих партнеров, – обучение групповым тактическим действиям в защите. Примерная схема: прием подачи, первая передача в зону 3(2,4), вторая передача в соответствии с сигналом тренера. Командные действия: – определяет выбор места при подаче, – расстановка в линию или уступами (углом вперед, углом назад), – взаимодействие между блоком и защитой.
16	Футбол. 2 часа. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики	Стандартные положения: вбрасывание мяча; штрафной удар, свободный удар, угловой удар, начальный удар, удар от ворот, одиннадцатиметровый удар. Действия вратаря: – в воротах, – броски в ноги нападающего, – на выходах, – в организации атак, – удар от ворот, организация ответной атаки, – руководство действиями партнеров. Защитники: – умело действовать в зоне, персонально и в группах, – страховка партнеров, – умело открываться, точно передавать пас, –

	футбола. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться побед в соревнованиях. Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов атаки в оборону и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными. Каждый игрок должен владеть функциями защитника и нападающего. Необходимы групповой отбор и групповая атака.	подключаться к атакам, – персональная игра сочетается с зонной, – взаимоподстраховка, перехват мяча. Полузащитники: – организация перехода от обороны к атаке, – контроль середины поля, владение мячом, – завершение атак, – препятствовать быстрому развитию атаки соперника, – препятствовать передачам и ударам по воротам. Нападающие: – действия с мячом и без мяча, обводка, удары по воротам, – передачи в ноги, на выход, на удар, прострел с фланга, – передачи короткие, средние, длинные, продольная, поперечная, диагональная, низкая, верхняя, по дуге, мягкая, быстрая, резаная, своевременная, запоздалая, ранняя. Защита индивидуальная, групповая, командная: – против игрока с мячом, без мяча, – перехват, закрывание игрока, отбор мяча, противодействие передачам, противодействие ударам, противодействие ведению мяча, – страховка партнера, построение «стенки» при штрафном ударе, – искусственное положение «вне игры», – персональная опека, – зонная защита, – комбинированная защита, – групповой отбор. Системы: 1+4+4+2 1+4+1+3+2 1+4+3+1+2 Переход от защиты к атаке; через дальние передачи, через розыгрыш мяча по всему полю, через фланги.
17	Гандбол. 1 час. Тактика в гандболе состоит из двух разделов: тактики полевого игрока и тактики вратаря. В каждом из этих разделов есть несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые, командные действия. Результаты коллективных действий во многом зависят от уровня индивидуального мастерства. Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды.	Тактика нападения: Индивидуальные действия: – закон сохранения мяча, ловить мяч двумя руками, – уход, бросок, передача, ведение, финты, блокировка, игровое место на площадке, уход от опеки – бросок; отдал мяч – «выйди», – блокировка, подстраховка партнера, – финты с последующей передачей или броски. Групповые действия: – параллельно, скрестно, заслон, «стягивание», без «стягивания», – быстрое нападение, перенос атаки с места на место, заслон внешний, внутренний, скрестно. Командные действия: – позиционное нападение, игровая дисциплина, ответственность, – уход – открытый, скрытый, от опеки, увод защитника, – бросок – открыто, скрыто, – финты – имитация броска, перемещение, передача, – заслон внешний, внутренний с уходом, без ухода, – стягивание защитников – прорыв, отрыв: 3:3; 4:2; 2:3, – в отрыв двое, в отрыв один.

18	Командные действия делятся на быстрое и позиционное нападение. Они должны сочетаться с хорошо организованной защитой и высокой функциональной готовностью. Необходимо моделирование индивидуальных и групповых действий как в нападении, так и в защите.	Тактика защиты: Индивидуальные действия: – опека игрока без мяча; с мячом, перехват, одинарный, двойной блок, – выбивание мяча, блокирование, финты, плотная опека, неплотная опека, спереди, сзади, сбоку, – подстраховка. Групповые действия: – разбор игроков в стандартных положениях или в ходе игры в зоне ближних бросков, опека на позиции, опека везде, подстраховка, переключения. Командные действия: – зонная защита 6:0; 5:1. Тактика вратаря: – выбор позиции в воротах, в поле, в зоне вратаря, перемещение, стойки, – игра с защитой, с нападением, – организация быстрого отрыва, прорыва.
----	---	---

III. Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Аудиторные	Вне аудиторные
1-2	Стойки игрока в волейболе, баскетболе, гандболе, футболе; передвижение; развитие быстроты. Развитие силовой выносливости.	2	1	1
3-4	Остановка на два шага; остановка прыжком, поворот (баскетбол), «Двойка». Развитие гибкости.	2		2
5-6	Прием мяча двумя руками сверху (волейбол); броски в баскетболе. Развитие прыгучести. Ловля и передача мяча (баскетбол, гандбол). Развитие быстроты.	2		2
7-8	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой; удары по воротам (футбол). Развитие быстроты.	2		2
9-10	Передача мяча над собой (волейбол), броски в гандболе. Развитие быстроты. Игра по выбору.	2		2
11-12	Высокий старт и стартовый разгон, «Паровозик». Развитие выносливости, кроссовая подготовка, акробатика. Игра по выбору.	2		2
13-14	Ловля катящегося мяча (гандбол), ведение мяча в баскетболе. Игры по выбору. Развитие прыгучести. «Паровозик» Подвижные игры, «Ритм-5». Развитие выносливости.	2		2
15-16	Развитие скорости, «Паровозик». Передача на месте и в движении (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол); ОФП.	2		2
17-18	Низкий старт и стартовый разгон, «Тройка». Развитие выносливости, «Ритм-5».	2	1	1
19-20	Перемещение в стойке волейболиста, баскетболиста, гандболиста, футболиста. Игры по выбору.	2		
21-22	Удар по катящемуся мячу внутренней и средней частью подъема (футбол), ОФП.	2		
23-24	Передача мяча двумя руками сверху, на месте и в прыжке (волейбол), «Двойка». Развитие силы.	2		
25-26	Прием мяча двумя руками снизу на месте и в движении, техника передвижений (волейбол), «Двойка». Развитие гибкости. Развитие быстроты, прыгучести, «Двойка». Развитие силы.	2		
27-28	Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, правой и левой ногой (футбол), акробатика. Игра по выбору. Челночный бег (3x10)x2	2		
29-30	Остановка на три шага (гандбол), передачи в баскетболе. Развитие выносливости и силы.	2		
31-32	Нижняя и верхняя прямая подачи (волейбол), «Двойка».	2		
33	Итоговое занятие Двусторонняя игра в гандбол, баскетбол.	1		
Итого:		33	2	31

