**Секционные занятия по «лапте»**

Пятиной Татьяне Николаевне

учителя физической культуры

ГУ «Аулиекольская школа-гимназия имени Султана. Баймагамбетова

отдела образования акимата Аулиекольского района»

для 4-5 классов

**Одной из форм деятельности школьного коллектива, по организации практических занятий физической культурой и спортом с учащимися, являются спортивные секции. Они создаются для учащихся, желающих заниматься тем или иным видом спорта. При создании спортивной секции прежде всего учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу, наличие соответствующей базы, секционной программы (по видам спорта), план-конспект секционных занятий и тех лиц, которые могут проводить занятия (учитель физической культуры или инструктор по видам спорта).**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Этап начальной подготовки**

**Однонаправленное - по физической подготовке, по основам техники и тактики игры (1 этап).**

**Комбинированное - по закреплению технической и тактической под­готовке (2 этап).**

**Задачи на начальном этапе:**

**укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,**

**содействие правильному физическому развитию;**

**повышение уровня общей физической подготовленности,**

**развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;**

**прочное овладение основами техники и тактики русской лапты;**

**приучение к соревновательным условиям;**

**определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;**

**обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;**

**приобретение навыков судейства;**

**выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.**

**Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.**

**Основы знаний и умений**

Темы, предусмотренные программой, дают возможность учащимся получить знания по многим вопросам укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническим действиям и приемам базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Помогут правильно распределять время дня. Также научат учащихся действовать смело в сложных жизненных ситуациях, оказании помощи при травмах.

**25 занятий по лапте**

**План - конспект № 1**

**Секция: лапта**

**Контингент (класс или классы):**

**Дата:**

**Преподаватель:**

**Тема занятия: инструктаж по технике безопасности; техника передвижения; ловля и передача мяча на месте в парах; игра «Мяч капитану»; организационные вопросы**

**Цели и задачи: формирование у учащихся знаний и представлений о технике безопасности по спортивным играм, привитие интереса к занятиям по русской лапте; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвиж­ных и спортивных игр.**

**Тип занятия: обучающий**

**Метод проведения: фронтальный, индивидуальный, игровой**

**Место проведения, оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **О.М.У** |
| **1****Вводная** | **Построение, ознакомление с задачами.** **ОРУ** **1. Ходьба, ее разновидности: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, перекат с пятки на носок.** **2.  Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.** **3. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны.****4.  Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе.****5. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий ученик и т. д.** **ОРУ на месте:****1. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь.** **2. Упражнение для подвижности плечевого пояса** | **10 мин** | **Соблюдать дистанцию и интервал, следить за осанкой****Упражнение выполнять в интенсивном темпе****Поочередно 1- 4** **Вправо, 1-4 влево****Бег вдоль границ площадки****Ходьба спокойная, упражнения на дыхание,****перестроение в две колонны** |
| **3****Основная**  | **Техника передвижения:****- ускорение из зоны пригорода к контрольной линии, разворот, возвращение в город;****- ускорение из зоны пригорода к линии кона, разворот, возвращение в город.** **Ловля и передача мяча на месте в парах:****- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой;****- на месте в стену (индивидуально;****- на месте в парах.****Игра «Мяч капитану» (см в приложении):****Команды (по 6 - 8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9-метровые зоны команд соперников.****Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола, но руками.****Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану.****Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает 1 очко.****Выигрывает команда, набравшая больше очков.** | **45мин****(расстояние между парами от4-6м)** | **И.п стойки передвижения (способ) выбирает учитель** **Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.****Учитель предлагает****разновидность броска****Деление на две команды****Капитану не разрешается выходить за пределы 9-метровой зоны, а полевым игрокам — входить в зону.** |
| **3 Заключительная** | **Построение (сбор детей), подведение итогов первого занятия** | **5мин** | **Организационные вопросы**  |

**План - конспект № 2**

**Секция: лапта**

**Контингент (класс или классы):**

**Дата:**

**Преподаватель:**

**Тема занятия: передвижение по площадке; броски мяча в неподвижную цель**

**Цели и задачи: приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений**

**Тип занятия: обучающий**

**Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой**

**Место проведения, оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **О.М.У** |
| **1****Вводная** | **Построение, ознакомление с задачами.** **ОРУ** **1. Ходьба, ее разновидности: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, перекат с пятки на носок.** **2. Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе, ходьба.****3. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге - далеко-высокие****ОРУ на месте:****1.Упражнение для лучезапястных суставов****2. Упражнение для подвижности плечевого пояса****3. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание сто­пы, круговые движения стопой наружу и внутрь.**  | **10 мин** | **Соблюдать дистанцию и интервал, следить за осанкой****Упражнение выполнять в интенсивном темпе****Выполнять упражнения вдоль границ площадки****Ходьба спокойная, упражнения на дыхание,****перестроение в две колонны** |
| **2****Основная**  | **Техника передвижения:****- бег спиной вперед до контрольной линии, подбор предмета, разворот, ускорение в и.п****- ускорение из зоны пригорода к контрольной линии, положить мяч, разворот, возвращение в город;****- ускорение из зоны пригорода к линии кона, разворот, возвращение в город.****Бросок мяча в неподвижную цель****Передача мяча при встречном движении:****- в парах с передачей мяча;****- в парах с передачей с отскоком от пола;****- бросок одной рукой партнеру на месте (изменять расстояние самостоятельно);- бросок в цель** **Игра «Мяч капитану» (см в приложении):****Команды (по 6 - 8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9-метровые зоны команд соперников.****Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола, но руками.****Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану.****Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает 1 очко.** | **45мин****(расстояние между парами от4-6м)** | **И.п стойки передвижения (способ) выбирает учитель** **Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.****Подготовительные упражнения выполнять с соблюдение Т.Б****Учитель вешает обручи на разные высоты, расстояние до цели варьируется****Деление на две команды****Капитану не разрешается выходить за пределы 9-метровой зоны, а полевым игрокам — входить в зону.****Выигрывает команда, набравшая больше очков.** |
| **3****Заключительная** | **Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки** | **5мин** | **Организационные вопросы**  |

**План - конспект № 3**

**Секция: лапта**

**Контингент (класс или классы):**

**Дата:**

**Преподаватель:**

**Тема занятия: ловля и передача мяча партнеру в движении; подвижная игра «Выбивала».**

**Цели и задачи: формирование у учащихся знаний и представлений о технике безопасности по спортивным играм; обучение сочетанию технических приемов игры;**

**воспитание дисциплинированности, коллективизму.**

**Тип занятия: обучающий**

**Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой**

**Место проведения, оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **О.М.У** |
| **1****Вводная** | **Построение, ознакомление с задачами.** **ОРУ в движении****- разновидности ходьбы;****- прыжковые с передвижением вперед.****О.Р.У на месте для подвижности суставов** | **10 мин** | **Следить за осанкой, работу стоп, сгибание коленных и тазобедренных суставов при остановке и поворотах** **Ходьба спокойная** |
| **2****Основная**  | **Ловля и передача мяча на месте в парах:****- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой (жонглирование);****- на месте в стену (индивидуально;****- на месте в парах.****- ловля и передача мяча при встречном движении****- ловля и передача с передачей с отскоком от пола;****Игра «Выбивала» (см в приложении):****Перед началом игры дети делятся на две команды: игроков и вышибал.**  | **45мин****(расстояние между парами от4-6м)** | **Перестроение в две колонны****Руки находятся одна над другой****Кисти рук слегка раздвинуты, не соприкасаясь в ладонях и образуя воронку****Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.****Подготовительные упражнения выполнять с соблюдение Т.Б****Деление на две команды** |
| **3****Заключительная** | **Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки** | **5мин** | **Организационные вопросы**  |

**План - конспект № 4**

**Секция: лапта**

**Контингент (класс или классы):**

**Дата:**

**Преподаватель:**

**Тема занятия: передвижение игроков попарно, с передачей мяча; бросок мяча в цель из различных исходных положений; игра в «регби».**

 **Цели и задачи: формирование у учащихся знаний и представлений о технике безопасности по спортивным играм; обучение сочетанию технических приемов игры;**

**воспитание дисциплинированности, коллективизму.**

**Тип занятия: обучающий**

**Метод проведения: фронтальный, групповой, игровой**

**Место проведения, оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **О.М.У** |
| **1****Вводная** | **Построение, ознакомление с задачами.** **Разминка:****О.Р.У для развития скоростно-силовых качеств****О.Р.У для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.** | **10 мин** | **Следить за осанкой, работу стоп, сгибание коленных и тазобедренных суставов при остановке и поворотах** **Ходьба спокойная, упражнения на дыхание** |
| **2****Основная**  | **Передвижение игроков попарно, с передачей мяча****Подготовительные****- передача мяча на месте в парах;****- передача мяча в движении в парах;****- передача мяча в тройках на месте;****- бросок в цель с подброса (№1 осуществляет подброс)****№1****Игра «регби» (см в приложении):****Игра начинается ударом по мячу ногой, после которого любой игрок может выполнять следующие действия: бежать с мячом;выполнять или имитировать передачу партнеру, захватывать противника, владеющего мячом; участвовать в схватке. Позиции, которые должны занимать в этот момент команды, определяются следующими правилами:** | **45мин****(расстояние между парами от4-6м)** | **Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.****Подготовительные упражнения выполнять с соблюдение Т.Б****Деление на две команды****все партнеры игрока, осуществляющего вбрасывание, т. е. ввод мяча в игру, должны находиться за ним;команды должны находиться одна от другой на расстоянии не менее 3 м в регби-5 и 10 м — в регби-7.****Игра по упрощенным правилам** |
| **3****Заключительная** | **Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки** | **5мин** | **Организационные вопросы**  |

**План - конспект № 5**

**Секция: лапта**

**Контингент (класс или классы):**

**Дата:**

**Преподаватель:**

**Тема занятия: бросок мяча в цель из различных исходных положений; спортивная игра по выбору**

 **Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; воспитание дисциплинированности, коллективизму.**

**Тип занятия: обучающий**

**Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.**

**Место проведения, оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **О.М.У** |
| **1****Вводная** | **Построение, ознакомление с задачами.****Разминка:****Общеподготовительные упражнения для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника - на месте****О.Р.У для развития скоростно-силовых качеств** | **10 мин** | **Следить за осанкой, работу стоп, сгибание коленных и тазобедренных суставов при остановке и поворотах** **Ходьба спокойная, упражнения на дыхание** |
| **2****Основная**  | **Бросок мяча в цель из различных исходных положений:****- жонглирование мячом на месте;****- подброс вверх, ловля, бросок в цель;****- бросок одной рукой партнеру на месте (изменять расстояние самостоятельно);- бросок в цель (устанавливаются кегли на различном расстоянии)****Национальная игра – «Байга»****Подготовительные упражнения:****- ускорения с линии старта по парно;****- ускорение, привязать платок на перекладину шведской лестнице, вернутся к своей колонне, передать эстафету касанием руки.****Игра «Байга»****Объяснение игры:****игроки парами (конь, наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок конь - вытягивает руки назад-вниз, второй- наездник- берет его за руки, и в таком положении пары бегут до шведской лестнице, где привязанный платок, наездник должен развязать его (платок) и вернуться к линии старта держась за руку напарника (коня).** | **45мин****(расстояние между парами от4-6м)** | **Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.****Подготовительные упражнения выполнять с соблюдение Т.Б****Напомнить правила игры** |
| **3****Заключительная** | **Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки** | **5мин** | **Организационные вопросы**  |

**План - конспект № 6**

**Секция: лапта**

**Контингент (класс или классы):**

**Дата:**

**Преподаватель:**

**Тема занятия: передвижение игроков с передачей мяча; броски мяча в цель с подбора; игра по выбору обучающихся.**

**Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; воспитание дисциплинированности, коллективизму.**

**Тип занятия: обучающий**

**Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.**

**Место проведения, оборудование и инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **О.М.У** |
| **1****Вводная** | **Построение, краткое сообщение о задачах. Теоретические сведения:****формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий.****Разминка:****О.Р.У для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед****О.Р.У на месте для подвижности суставов** | **10 мин** | **Следить за осанкой, работу стоп, сгибание коленных и тазобедренных суставов при остановке и поворотах** **Ходьба спокойная, упражнения на дыхание** |
| **2****Основная**  | **Передвижение игроков с передачей мяча:****- на месте в стену;** **- на месте в парах;****- передача малого мяча при встречном движении;****- передача мяча с отскоком от пола;****- ловля и передача мяча при движении с последующим броском в цель****Броски мяча в цель с подбора:****- бросок в цель с подбора катящего мяча (№1 осуществляет пас по площадке)****№1****Игра по выбору – «мини - футбол»** | **45мин****(расстояние между парами от4-6м)** | **Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.****Подбор осуществлять двумя руками****Деление на две команды** |
| **3****Заключительная** | **Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки** | **5мин** | **Организационные вопросы**  |

**План - конспект № 7**

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: броски мяча в цель с подбора; игра по выбору обучающихся; передвижение игроков с передачей мяча

 Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; воспитание дисциплинированности, коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: комбинированный, стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Броски мяча в цель с подбора:**- бросок в цель с подбора катящего мяча (два игрока осуществляет пас по площадке)**Игра по выбору – «Вышибала»****Передвижение игроков с передачей мяча:**- на месте в стену; - на месте в парах;- передача малого мяча при встречном движении;- передача мяча с отскоком от пола;- ловля и передача мяча при движении с последующим броском в цель | 45мин(расстояние между парами от4-6м) | Подбор осуществлять двумя рукамиДеление на две командыУченик самостоятельно выбирает себе партнера.При ловле мяча ноги слегка согнуты в коленях |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 8

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: ловля и передача мяча на месте, в движении; эстафета с элементами спортивных игр.

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | Ловля и передача мяча на месте в движении:- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой (жонглирование);- на месте в стену (индивидуально);- на месте в парах;- ловля и передача мяча при встречном движении;- ловля и передача с передачей с отскоком от пола**Задание по закреплению ранее сформированных навыков и умений** Объяснение – выполнение:а) об бегание шести стоек;б) бросок в баскетбольное кольцо;в) перепрыгивание шести г/скамеек;г) подлезание под шестью барьерами;д) ведение баскетбольного мяча. | 45мин(расстояние между парами от4-6м) | Подбор осуществлять двумя рукамиДеление на две командыЭстафета с включением: бега, лазания, прыжков, об бегание, и т.дХодьба, восстановить дыхание |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 9

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: пасовка игроку по диагонали; эстафета с элементами спортивных игр.

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Пасовка игроку по диагонали:**- передвижение игроков с передачей мяча;- передача мяча с отскоком от пола;- пере пасовка по диагонали Эстафеты с закреплением технических навыков игры футбол-а) об бегание стоек без мячаб) обводка, остановка, удар по воротам, в и.п | 45мин(расстояние между парами от4-6м)расстояние между парами от по линиям разметки площадки | Подбор осуществлять двумя рукамиДеление на две командыПервые номера стартуют, ведут мяч, обводя фишки до противоположной стороны своей колоны, обведя последнюю стойку бьет в ворота, подбор мяча и ведение по прямой к своей команды, остановка мяча, переходит в конец колоны  |
| 3Заключительная | Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 10

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: ознакомление с правилами игры «Лапта»; подбор мяча, передача партнеру; игра по выбору

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Пасовка игроку по диагонали:**- подбор мяча с пола, передача мяча с отскоком от пола;-- пере пасовка по диагонали с подбора мяча**Ознакомление с правилами игры «Лапта»**Просмотреть в приложении **Игра по выбору игроков**Игра «Мяч капитану»**Команды (по 6 - 8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9-метровые зоны команд соперников.****Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола, но руками.****Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану.**Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает 1 очко.Выигрывает команда, набравшая больше очков. | 45мин(расстояние между парами от6-15м) | Подбор осуществлять двумя рукамиСледить за техникой приема мяча (ловля)Пере пасовка должна быть нацеленнойДеление на две командыИнструктаж по правилам игры |
| 3Заключительная | Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 11

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: передача мяча партнеру в движении; подброс мяча; удар битой по мячу

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Дополнительный инструктаж по т/б**О.Р.У** в движении, для укрепления прочности связок, суставов голеностопных, тазобедренных:- разновидности ходьбы;- беговые упражнения; - с прыжками с ноги на ногу; ходьба**О.Р.У** на месте:- наклоны и повороты головы;- круговые вращения согнутыми руками вперед, назад;- наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад. | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на восстановления дыхания |
| 2Основная  | **Передача мяча партнеру в движении**- передача малого мяча при встречном движении;- передача мяча с отскоком от пола;- ловля и передача мяча при движении с последующим броском партнеру**Подброс мяча**Подбросывающий игрок корректирует высоту подбросаУдар битой по мячу (боковой):- удержание биты руками;- замах;- удар битой по мячу | 45мин | Объяснение-показПредупредить и устранить грубые ошибки в техническом уменииПосле передачи мяча игрок забегает в конец противоположной колоныИнструктаж по т/б при подбросе мяча и ударом битой |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 12

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: подброс мяча; передача мяча партнеру в движении; удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам.

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** в ходьбе: наклоны и повороты головы; круговые вращения согнутых рук вперед, назад; прыжковые с передвижением вперед.**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на восстановления дыхания |
| 2Основная  | **Подброс мяча**- постановка ног;- и.п руки, локтевого сустава;- расположение мяча на ладони- подбросывающий игрок корректирует высоту подброса,которую указал бьющий игрок**Передача мяча партнеру в движении**- передача малого мяча при встречном движении;- передача мяча с отскоком от пола;- ловля и передача мяча при движении с последующим броском партнеру**Удар битой по мячу** (боковой):- удержание биты руками;- замах;- удар битой по мячуИгра по упрощенным правилам | 45мин | Объяснение-показПредупредить и устранить грубые ошибки в подбросеПоказ-рассказ-выполнениеУказать на индивидуальные ошибкиБиту удерживать только двумя рукамиИграют все, не по численности |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 13

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: удар битой по мячу; игра по упрощенным правилам.

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** в ходьбе: наклоны и повороты головы; круговые вращения согнутых рук вперед, назад; прыжковые с передвижением вперед.**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на восстановления дыхания |
| 2Основная  | **Удар битой по мячу** (боковой):- удержание биты руками;- замах;- удар битой по мячу в определенный угол;- удар с боку на дальностьИгра по упрощенным правилам | 45мин | Объяснение-показПредупредить и устранить грубые ошибки при захвате битыУказать на индивидуальные ошибкиБиту удерживать только двумя рукамиИграют все занимающие, не по численности |
| 3Заключительная | Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 14

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: передача мяча с подбора, ловля мяча; броски по движущей цели; удар битой по мячу

Цели и задачи: обучение сочетанию технических приемов игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. **О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Передача мяча с подбора, ловля мяча:**- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой (жонглирование) на месте;- передача мяча с подбора, ловля мяча на месте в стену (индивидуально);- на месте в парах;- ловля и передача мяча при встречном движении;- ловля и передача с передачей с отскоком от пола**Броски по движущей цели**Объяснение – выполнение:а) три броска партнеру который движется в штрафной зоне (партнер ловит мячи поочередно)**Удар битой по мячу –** боковой- замах;- удар битой по мячу в определенный угол;- удар с боку на дальность | 45мин(расстояние между парами от4-6м) | Подбор осуществлять двумя рукамиИгроки меняются местами по сигналу учителяВыбор правильной позиции для удара |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 15

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: удар битой по мячу; игра по упрощенным правилам (с заданием для бьющих игроков)

Цели и задачи: обучение техническим приемам игры; коллективизму.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Удар битой по мячу –** боковой- замах;- удар битой по мячу в определенный угол;- удар с боку на дальностьУдар битой по мячу - верхний:- удержание биты;- определение высоты подброса;- удар битой по мячу в левую сторону;- удар битой по мячу в правую сторону;- удар сверху выполняется на дальностьИгра по упрощенным правилам | 45мин(расстояние между парами от4-6м) | Выбор правильной позиции для удараПостановка задачи:для бьющих игроковудар битой по мячу в правую сторону;удар битой по мячу в правую сторону; |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 16 - 17

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: двухсторонняя ига в «Лапту» с заданиями для команд

Цели и задачи: привитие навыков участия в игровом процессе; закрепление технических навыков.

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: целостный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Подготовительные упражнения:**- ловля и передача мяча на месте в парах;- ловля и передача мяча при встречном движении;- удар битой по мячу – боковой;- удар битой по мячу - верхнийПостроение, деление на команды, жеребьевка | **45мин**10мин35мин(2х15мин) | Задание для команды№1- удар битой по мячу боковой в определенный угол;- удар с боку на дальностьПостановка задачи:- удар битой по мячу в правую сторону;- удар сверху выполняется на дальностьСоблюдать правила игры |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 18

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: передвижение, броски мяча в тройках; игра 7х8, 6х9 (по упрощенным правилам)

Цели и задачи: закрепление технических навыков, через двухстороннею игру

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Техника передвижения, броски мяча в тройках:****- ускорение из зоны пригорода к контрольной линии, разворот, возвращение в пригород;****- ускорение из зоны пригорода к линии кона, разворот, возвращение в город;****- ускорение из зоны кона, разворот в штрафной линии возвращение в кон;****- в парах с передачей мяча;****- в тройках с передачей;****- в тройках с передачей с отскоком от пола;****Подготовительные упражнения:**- удар битой по мячу – боковой;- удар битой по мячу - верхнийПостроение, деление на команды, жеребьевкаа) 7х8 первая игра с численностьюб) 6х9 вторая часть игры с численностью | **45мин** | Указать на индивидуальные ошибкиБиту удерживать только двумя рукамиСоблюдать правила игрыДопускаются неограниченные минутки для разбора возникнувшей ситуации |
| 3Заключительная | Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 19

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: передвижение, броски мяча в тройках; игра 7х8, 6х9 (по упрощенным правилам)

Цели и задачи: закрепление технических навыков, через двухстороннею игру

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Передвижение, броски мяча в тройках:****- ускорение из зоны пригорода к контрольной линии, разворот, возвращение в пригород;****- ускорение из зоны пригорода к линии кона, разворот, возвращение в город;****- ускорение из зоны кона, разворот в штрафной линии возвращение в кон;****- в парах с передачей мяча;****- в тройках с передачей;****- в тройках с передачей с отскоком от пола;****- игрок поочередно посылает мяч в колонны****Подготовительные упражнения:**- удар битой по мячу – боковой;- удар битой по мячу - верхнийПостроение, деление на команды, жеребьевкаа) 7х8 первая игра с численностьюб) 6х9 вторая часть игры с численностью | **45мин** | Указать на индивидуальные ошибкиБиту удерживать только двумя рукамиСоблюдать правила игрыДопускаются неограниченные минутки для разбора возникнувшей ситуации |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 20

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: броски мяча в движении (пере пасовка); игра в «Лапту» (по упрощенным правилам)

Цели и задачи: закрепление технических навыков

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: стандартно-повторный, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** для совершенствования техники беговых упражнений с передвижением вперед**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнение на дыхание |
| 2Основная  | **Бросок мяча в движении (пере пасовка):****- в парах на месте;****- с передачей в движении;****Подготовительные упражнения:**- удар битой по мячу – боковой;- удар битой по мячу - верхнийПостроение, деление на команды, жеребьевкаа) 8х8 первая игра с численностьюб) 7х9 вторая часть игры с численностью | **45мин** | Указать на индивидуальные ошибкиБиту удерживать только двумя рукамиСоблюдать правила игрыРазбора возникнувших ситуаций |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 21

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: пас партнеру с подбора; игра в «Лапту» (по упрощенным правилам)

Цели и задачи: закрепление технических навыков

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: целостный, круговой, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** в движении- разновидность ходьбы;- разновидность прыжковых упражнений, с передвижением вперед.**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнение на дыхание |
| 2Основная  | **Передача мяча с подбора**:- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой (жонглирование) на месте;- передача мяча с подбора, на месте в стену (индивидуально);- передача мяча с подбора на месте в парах;- ловля и передача мяча низом партнеру при встречном движении;**Игра в «лапту» по упрощенным правилам:**Объяснение задание для бегунов:а) стартовать с двух сторон (расстановка мини-лапты)б)удар битой по мяч**у –** боковой;в) удар битой по мячу в определенный угол;г) удар с боку на дальность | 45мин(расстояние между парами от4-6м) | Подбор осуществлять двумя рукамиИгроки меняются местами по сигналу учителяВыбор правильной позиции для удара |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 22

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: передвижение игроков с перебросом мяча; бросок мяча в цель; эстафета.

Цели и задачи: закрепление технических навыков

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: целостный, фронтальный, круговой, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** в ходьбе: наклоны и повороты головы; круговые вращения согнутых рук вперед, назад; прыжковые с передвижением вперед;**О.Р.У** в движении**О.Р.У** на месте для подвижности суставов | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнение на дыхание |
| 2Основная  | **Передвижение игроков с перебросом мяча:**- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками (жонглирование) на месте;- передача мяча с подбора на месте в парах;- передвижение игроков с перебросом мяча;**Бросок мяча в цель:**передача-ловля-выбивание предметов;- передача-ловля мяча с отскока от пол - выбивание предметов; - ловля и передача мяча при движении с последующим броском в цель (попадание в подвешенные обручи)Эстафета:Объяснение, показ.№1а) ров, б) барьеры высотой от 30-50см.№2а) бревно длиной от 3 до 6м; б) 20 ступенек.№3а) горизонтальная лестница;б) рукоход (10 штук перекладин) Отдых 2мин | 45мин | Подбор осуществлять двумя рукамиНа г/скамейки выстраивают кубики (цель)Выбор правильной позиции, соблюдать правила техники безопасности при прохождении станцииПо сигналу учителя команды (группы)меняются станциями |
| 3Заключительная | Построение, домашнее задание, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 23

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: бросок мяча в цель; эстафета.

Цели и задачи: закрепление технических навыков

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** в движении, для укрепления прочности связок, суставов голеностопных, тазобедренных:- разновидности ходьбы;- разновидности беговых упражнений;- разновидности прыжковых упражнений.**О.Р.У** на месте:- наклоны и повороты головы;- круговые вращения согнутыми руками вперед, назад;- наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад;- махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнение на дыхание |
| 2Основная  | **Бросок мяча в цель**передача-ловля-выбивание предметов;- передача-ловля мяча с отскока от пол - выбивание предметов; - ловля и передача мяча при движении с последующим броском в цель (попадание в подвешенные обручи)**Эстафета** с применением ранее изученными элементами игры баскетбол:а) ведение до флажка правой рукой;- обводка флажка;- ведение до флажка левой рукой;- обводка флажка, передача мяча следующему номеру в руки, вернутся в конец колонныб)- сочетание перемещений (бег спиной, поворот, ускорение лицом вперед, бег спиной) до указанной линии, возвращение к колонне,передача мяча в движении | 45мин | Подбор осуществлять двумя рукамиНа г/скамейки выстраивают кубики (цель)Эстафету выполнять по замкнутому кругуСоблюдать правила техники безопасности при прохождении станцииИгрок, передавший мяч становится в конец колонны |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |

План - конспект № 24 - 25

Секция: лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: игра двухсторонняя с применением ранее изученных приемов игры, заданием для команд.

Цели и задачи: закрепление технических навыков

Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой.

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1Вводная | Построение, краткое сообщение о задачах. Разминка:**О.Р.У** в движении, для укрепления прочности связок, суставов голеностопных, тазобедренных:- разновидности ходьбы;- разновидности беговых упражнений;- разновидности прыжковых упражнений.**О.Р.У** на месте:- наклоны и повороты головы;- круговые вращения согнутыми руками вперед, назад;- наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад;- махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад | 10 мин | Следить за осанкой Ходьба спокойная, упражнения на дыхание |
| 2Основная  | **Подготовительные упражнения:****- ускорение из зоны пригорода к контрольной линии, разворот, возвращение в пригород;****- ускорение из зоны пригорода к линии кона, разворот, возвращение в город;****- передачей мяча в парах;**- удар битой по мячу – боковой;- удар битой по мячу – верхнийПостроение, деление на команды, жеребьевкаа) 7х7 первая игра с численностьюб) 8х8 вторая часть игры с численностью | **45мин** | Указать на индивидуальные ошибкиБиту удерживать только двумя рукамиСоблюдать правила игрыДопускаются неограниченные заменыДопускаются неограниченные минутки для разбора возникнувшей  |
| 3Заключительная | Построение, подведение итогов, организованный уход в раздевалки | 5мин | Организационные вопросы  |