

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебной работе
_____ Н.Л. Мелкова
___. __. 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

СГ. 04 Физическая культура

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик: Жукова Лариса Ивановна

Перечень практических работ

№ п/п	Содержание практических работ	Количество часов
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2
2	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2
5	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2
6	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2
7	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2
8	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2
9	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2
10	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2
11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
12	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2
13	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2
14	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2
15	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2

16	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2
17	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2
18	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2
19	Отработка техники прямого нападающего удара	2
20	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Оработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2
21	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2
22	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2
23	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2
24	Дифференцированный зачет	2

Пояснительная записка

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по «Физической культуре», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использовать как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Практические занятия являются неотъемленным этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике;

Оценки за выполнения практических упражнений выставляются по пятибальной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура»

Критерии оценивания

Оценка «5» (отлично) – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений, сдачи контрольного испытания в срок.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется в случае полного выполнения объёма задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

Оценка «3» (удовлетворительно) - выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствующих результатам контрольных испытаний.

Практическая работа №1

Тема: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении

Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Цель: Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Тестовые задания: Внимательно прочитайте тест

1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

- а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

- а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

- в) воспитание физических качеств;
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на

- а) укрепление здоровья;
- б) формирование социально активного человека;
- в) дисадаптацию организма;
- г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;
- г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка — это

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

8. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на:

- а) оздоровление организма;
- б) достижение максимально высокого результата;
- в) повышение работоспособности организма;
- г) всесторонне физическое развитие.

9. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

- а) вызывают деформацию скелета;
- б) укрепляют позвоночник;
- в) способствуют расширению грудной клетки;
- г) способствуют замедлению старения костей.

10. В результате физических тренировок происходит

- а) повышение прочности сухожилий;
- б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;
- в) увеличению объема мышечных волокон;
- г) увеличению количества сухожилий.

11. Под воздействием физических тренировок

- а) увеличивается подвижность грудной клетки;

- б) уменьшает дыхательный объем;
- в) увеличивается активность выделительной функции;
- г) возрастает жизненная емкость легких.

12) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде

- а) повышения эластичности связок;
- б) увеличения массивности костей;
- в) уменьшения количества мышечных клеток;
- г) увеличения мышечной массы.

13) В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

14) К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- г) отсутствие заболеваний.

15) Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

16) К составляющим здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

17) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;

г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

18) Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

а) организованных занятиях;

б) период сна;

в) самостоятельных занятиях;

г) повседневной жизни.

19) Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

20) Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

а) 1;

б) 2-3;

в) 6-8;

г) 12-14.

21) В комплекс средств физического воспитания входят

а) технические средства;

б) физиологические упражнения;

в) оздоровительные силы природы;

г) тренажеры.

22) Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям

а) физиологических;

б) социологических;

в) психологических;

г) экологических.

23) Техника физических упражнений — это

а) способ применения двигательных действий;

б) отдельные стороны двигательных способностей человека;

в) сбалансированная динамика физической нагрузки;

г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

24) Методы физического воспитания — это

- а) морфофункциональные способности спортсмена;
- б) способы применения физических упражнений;
- в) способности выполнения максимальных усилий;
- г) техники выполнения максимальных усилий.

25) Сила — это способность человека

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

26) Выносливость — это способность организма

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

27) Гибкость — это

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

28) Быстрота — это

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

29) Ловкость — это

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

30) Принципы физического воспитания — это

- а) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;
- в) способы использования физических упражнений;
- г) морфологические характеристики спортсменов.

31) К средствам физического воспитания относятся

- а) тренажерные устройства;
- б) физические упражнения;
- в) круговая тренировка;
- г) идеомоторные упражнения.

32) Формы самостоятельных занятий

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) разминка;
- г) самостоятельные тренировочные занятия.

33) В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

- а) физические упражнения;
- б) естественные факторы природы;
- в) массаж;
- г) рефлексотерапия.

34) Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства

- а) идеомоторные упражнения;
- б) лечебный массаж;
- в) двигательный режим;
- физиотерапия.

35) Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного ;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенности течения болезни.

36) Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от:

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений в комплексе.

37) Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

- а) упражнения с напряжением;
- б) плавание;
- в) ходьба;
- г) скоростно-силовые упражнения.

38) Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

- а) упражнения для мышц спины;
- б) прыжковые упражнения;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) беговые упражнения.

39) Физические упражнения которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)

- а) дозированная ходьба;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) настольный теннис;
- г) прыжковые, беговые упражнения.

40) К внешним признакам утомления относятся

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 80	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Практическая работа №2

Тема: Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

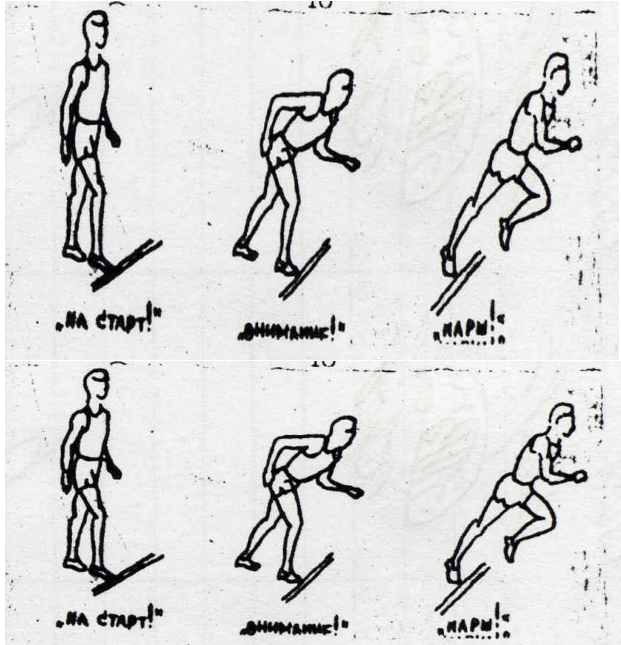
Цль: Повышение общей работоспособности организма и уровня технической подготовки студента

Задачи:

1. Совершенствовать технику высокого и низкого старта.
2. Развивать скоростные способности
3. Повышать интерес к занятиям физической культуры.

Оборудование: Секундомер, свисток.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗ-КА	ОМУ
	Подготовительная часть	10-12м	
1	Построение, приветствие, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, дисциплину
2	Ходьба	0.5кр.	Набираем дистанцию
3	Упр. на осанку		
	Руки вверх на носках	0.5кр.	Руки прямые
	Руки за спину на пятках	0.5кр.	В спине прогнуться
	Руки в сторону в полуприседе	0.5кр.	Спина прямая
4	Бегом – «Марш!»		Темп спокойный
5	Задания по диагонали		
	С захлестыванием голени	1 раз	Захлестывания чаще
	С высоким подниманием бедра	1 раз	Выше бедро
	Приставным шагом правым боком	1 раз	Руки на пояс
	Приставным шагом левым боком	1 раз	Руки на пояс
	Шаг подскок	1 раз	Выпрыгивания выше
5	Ходьба. Восстанавливаем дыхание.	30сек	Постепенно замедляя темп
6	ОРУ без предметов на месте	6мин	
	Основная часть	30 мин	

1	Высокий старт: По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.	10 мин	
2	Низкий старт: По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии отмеряет полторы стопы. Далее ученик приседает, ставит руки на линию. Затем он опускается на колено задней ноги, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка	20	Распространенные ошибки: Голова закинута назад, спина прогибается.  Руки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут назад.  Руки опираются, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.  Спина прогибается.  Ученик «сидит», слишком отклонив туловище назад.

падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии. По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!». После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается. Стартовый разгон: Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где ученик развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега. В начале стартового разгона ученик должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у ребёнка развиты скоростно-силовые качества, тем в большем наклоне он сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания.		 Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены.  Ученик слишком сильно опирается на руки.  Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.  Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.  Обе руки слишком отводятся назад.  Если ученик с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом ученики принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по сигналу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может
---	--	---

			колебаться от 3 до 15.
	Заключительная часть	3-5мин	
1	<i>Построение</i>		
2	<i>Подведение итогов</i>		Оценить работу учащихся, дать домашнее задание.
3	<i>Домашнее задание</i>		Закрепление техники низкого старта.

Практическая работа №3

Тема урока: Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.

Цель:

1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Задачи урока :

1. Научить техники бега на короткие дистанции технике низкого старта;
2. Развитие скоростно-силовых качеств;
3. Формирование интереса к занятиям физической культуры.

Мотивация учебной деятельности: Во время занятий бегом активно работает большинство групп мышц, что повышает их физическую форму и выносливость. Также во время пробежки активна реакция потоотделение. Это хорошо, так как это позволяет очистить организм от шлаков и токсинов. Большое влияние бег оказывает на нервную систему и иммунитет.

3.Объяснения нового материала

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно-метод. указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
Воспитывать дисциплину и точность выполнения команд.	Строевые упражнения		Повороты на месте, перестроения.
Подготовить суставно-связочный аппарат к беговым упражнениям.	Ходьба: на носках; На пятках; на внешней, внутренней стороне стопы,	10 м 10 м 10 м	Руки на пояс, за голову, в стороны. Спина ровная. Обращаю внимание на правильность выполнения упражнения. Темп средний.
Повысить ЧСС	Разминочный бег:	100м, 300 м, 500 м	Темп средний. Дыхание произвольное.
Увеличить подвижность в суставах и эластичность мышц туловища, рук, ног.	<u>ОРУ:</u> –И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс, круговые движения головой в правую (левую) стороны. –И.п. ос, левая рука вверху правая внизу 1-2	10 раз 10 раз	Обращаю внимание на правильность выполнения упражнения. Руки не сгибать в локтевых суставах. Темп

Подготовить функциональную систему организма к нагрузкам.	смена положения рук. -И.п. стойка ноги врозь руки перед грудью согнуты в локтевых суставах 1-2 рывковые движения назад, 3-4 поворот направо (налево). -И.п. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны повороты туловища вправо, влево. -И.п. стойка ноги врозь, руки вперед круги руками вперед, назад. -И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс наклоны к правой (левой) ноге. _И.п. выпад правой вперед, руки на пояс 1-3 пружинящие движения 4- смена положения ног. Ходьба на месте <u>СФП</u> : Бег с высоким подниманием бедра.). Бег с захлестом голени назад. . Бег с выносом прямых ног вперед, назад. Правым, левым боком приставным шагом. Ходьба в положении присед руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге. Ускорение. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из И.п. сед.	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 1 мин. 10 м 10 м 10 м 10 м 2x10 м	средний. Спина ровная, темп средний. Амплитуда максимальная. Темп средний. Амплитуда максимальная. Руки не сгибать в локтевых суставах. Темп средний. Ноги не сгибать в коленных суставах. Темп медленный. Спина ровная. Темп средний. Руки на пояс, спина ровная, колени поднимать как можно выше. Темп быстрый. Не наклоняться вперед. Ноги не сгибать в коленных суставах. Руки на пояс. Спина ровная. Держать дистанцию.
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
Совершенствование техники бега. Низкий, высокий старт.	Техника низкого старта. Бег с низкого старта.	1x60м	Объяснения техники. Обращаю внимание на правильность выполнения упражнения. В пол силы и полную силу.
Развитие скоростно-силовых качеств.	Эстафета Группа делится на четыре колонны. Участники должны добежать до определенной отметки	30 м	Группа делится на 5 команд по 5 человек игра продолжается до забитого мяча

	коснутся рукой и вернутся обратно передать эстафету следующему. Победу одержит команда которая первая достигнет финиша. Спортивная игра: Волейбол.		проигравшая команда отдыхает, вместо ее выходит следующая.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
Упражнение на восстановления дыхания.	И.П Руки через стороны вверх-вдох, руки вниз-выдох.		Темп медленный.

4. **Итоги урока. Вопросы учеников**

5. **Домашнее задание:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практическая работа №4

Тема урока: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.

Тема урока: Обучение прыжка в длину с места.

Цели и задачи урока: 1) Обучить прыжку в длину с места;
2) Развитие координационных способностей;
3) Воспитывать чувство товарищества, коллективизма;
4) Развивать вестибулярный аппарат и ловкость;
5) Формирование интереса к занятиям физической культурой;
6) Формирование правильной осанки.

Инвентарь: секундомер, свисток, рулетка.

ХОД РАБОТЫ

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть(8 мин.)		
1. Построение	1 мин.	Организационный вход в спортивный зал. «В одну шеренгу становись!» - класс равняется по боковой линии, пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища; «Равняйся!» - все, кроме направляющего, поворачивают голову направо; «Смирно!» - возвращаются в и.п., взгляд направлен на учителя; «Вольно!».
2. Приветствие, сообщение задач урока	2 мин.	Дистанция вытянутые руки вперед. Держать спину прямо, подбородок прямо, тянемся вверх, ладонями вовнутрь, колени не сгибать.
3. Игра в ходьбе на осанку «Карлики и великаны» Дети идут в колонне, учитель говорит слово «Карлики», дети делают присед и кладут руки на пояс, при слове «Великаны» - руки вверх, ходьба на носках.		«Направляющий – на месте!», «Левой – левой, раз, два, три! », «На месте – стой, раз, два!», «Налево – раз, два!», «На первый, второй, третий – рассчитайся!», «Первые номера один шаг вперед, вторые номера три шага вперед,

4. ОРУ на месте: 1.И.п. – о.с.; 1- руки в замок вверх, прогнуться; 2- и.п.; 3 – прогнуться; 4- и.п. 2.И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч, перекаты с пятки на носок; 1 – встаем на носки, 2 – перекатываемся на пятки, 3- перекатываемся на носки; 3 – перекатываемся на пятки. 4.И.п. – руки за голову, ноги на ширине плеч; сведение рук в локтевом суставе; 1 – сводим руки в локтевом суставе; 2. – и.п., 3 – сводим руки в локтевом суставе, 4 – и.п. 5.И.п. – руки в стороны, ноги на ширине плеч; 1,2 – круговые вращения в плечевом суставе вперед; 3,4 – круговые вращения в плечевом суставе назад. 6.И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; 1 – наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища влево; 4 – и.п. 7. И.п. – руки на пояс, ноги вместе; 1 – отведение правой ноги вправо; 2 – приведение правой ноги к левой; 3 – отведение левой ноги в лево; 4 – приведение левой ноги к правой. 9. И.п. – руки на пояс, ноги вместе; 1 – прыжок двумя ногами вправо, 2- прыжок двумя ногами влево, 3 – прыжок двумя ногами вправо, 4 – прыжок двумя ногами влево.	5 мин. 4-6 раз 6 раз 6 раза 4 раза 4 раза 6 раз	третьи номера пять шагов вперед – шагом марш! Раз, два, три, четыре, пять, шесть!», «От направляющего на вытянутые руки, приставными шагами влево – разомкнись! » Спина прямая, не сутулиться, не прогибаться в тазобедренном суставе. Спина прямая, ноги в коленях не сгибать. Не наклонять голову при сведении рук, спина прямая, руки параллельно полу при разведении в сторону. Руки параллельно полу, спина прямая, руки в локтях не сгибать. Пятки от пола не отрывать, наклоняемся точно в сторону, ноги в коленях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать, отводить ноги точно в стороны, спина прямая. Ноги в коленях не сгибать, прыгать точно в сторону, спина прямая
Основная часть (25 мин.)		
5. Обучение прыжка в длину с места: Техника прыжка с места делится на: - отталкивание; - полет; - приземление И. п. — подойти к линии отталкивания, стопы поставить на	2 мин.	

ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Перед прыжком поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полу приседа, наклоняясь вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию. Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд. Приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Вовремя присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление). 6. Подводящие упражнения для обучения прыжка в длину с места: 1.И.п.- ноги на ширине плеч (чуть уже ширины плеч), руки опущены вниз, 1 – руки вверх, прогиб назад, подъем на носки; 2 – и.п.; 3 – то же, что 1; 4 – и.п. 2.И.п.- ноги на ширине плеч (чуть уже ширины плеч), руки опущены вниз, 1- руки вверх, прогиб назад, подъем на носки; 2 - отведение рук назад, опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полу приседа, наклон вперед; 3,4 – и.п. 3.И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - отведение рук назад, опуститься на всю стопу, согнуть	5 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 5 мин. 3 раза 4 раза 4 раза 4 раза 3 раза 3 мин. 10 мин.	1 — отталкивание; 2 — полет; 3 —приземление Учитель показывает прыжок. Не сильно прогибаться в спине, ноги в коленном суставе не сгибать, руки прямые. Не сильно прогибаться в спине, ноги в коленном суставе не сгибать, руки прямые, руки отводим плавно, но достаточно быстро, при наклоне плечи впереди стоп, а тазобедренный сустав над носками. Плечи впереди стоп, тазобедренный сустав над носками. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд. Приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Вовремя присесть и вынести руки вперёд Спина прямая, руки не согнуты в локтевых суставах, параллельно полу. Спина прямая, небольшой наклон туловища вперед, руки параллельно полу. Соединяем все предыдущие упражнения и
---	---	--

ноги в коленных и тазобедренных суставах до полу приседа, наклон вперед; 2 – взмах руками вперед-вверх; 3 – отведение рук назад с одновременным разгибанием и толчком обеих ног вперед-вверх; 4 – и.п. 7. Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению: 1. Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3–5 с: полу присед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая. 2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз, выполнить полу присед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед — в стороны. 3. То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы. 4. Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления. Дети становятся в одну шеренгу и выполняют прыжок в длину с места, учитель смотрит, кто прыгнул дальше. 8. Подвижная игра «Волк во рву» Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки. По сигналу руководителя козочка перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек	выполняем прыжок. Учитель показывает прыжок, ученики выполняют. «В одну шеренгу становись!», слушают правила игры. Выбирается водящий по считалочке («Завтра с неба прилетит, синий, синий, синий кит, если веришь, стой и жди, а не веришь - выходи!»). Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва.
---	---

выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам и волки, сумевшие поймать больше козочек.		
Заключительная часть(5 мин.)		
9. Построение	1 мин.	«В одну шеренгу становись!»
10. Игра на внимание «Глухой телефон» Дети стоят в шеренге. Учитель говорит направляющему тихо, быстро и на ухо любое слово. Направляющий передает услышанное слово следующему ученику, так же тихо и на ухо и т.д. последний ученик делает шаг вперед и говорит то слово, которое дошло до него.	2 мин.	Ученики передают слово тихо, быстро не задумываясь, то, которое слышали. Говорить можно только на ухо.
11. Подведение итогов, выставление оценок	2 мин.	Учитель интересуется, понравился ли урок, что проходили на уроке, что получилось больше всего? «Направо – раз, два!» «В обход налево – шагом марш!»
12. Организационный выход из спортивного зала		

Практическая работа № 5, 6

Тема урока: Бег на длинные дистанции.

Цели и задачи:

- совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- развитие выносливости у учеников.
- воспитание активности, решительности, дисциплинированности

Инвентарь: секундомер

№	Содержание	Дозировка	Методические указания, графическая запись
Подготовительная часть урока			
1		10 мин	
	Построение	30-40	Построение на школьной спортивной площадке в одну шеренгу.
	Строевые упражнения: «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «По порядку рассчитайсь!»	30-1	Учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову на-право. Учащиеся быстро принимают строевую стойку. Дети рассчитываются по порядку: «первый, второй, третий...»
	Сообщение задач урока учащимся:	1-2	Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок.
	Строевые упражнения на месте: повороты направо, налево, кругом	1	Внимательно слушать команду учителя, руки прижаты к бедрам, спина прямая.
	ОРУ в движении		Из правого угла на верхней лицевой стороне, до левого угла на нижней лицевой стороне. Обратно шагм по нижней лицевой и правой боковой.
1	Бег с высоким подниманием бедра	2 раза	Спина прямая, бедро поднять как можно выше.
2	Бег с захлестыванием голени	2 раза	Спина прямая, пятками касаться ягодиц.
3	Подскоки	2 раза	Смотреть через левое или право плечо для предотвращения столкновения.
4	Бег на прямых ногах	2 раза	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.
5	Бег спиной вперед	2 раза	Смотреть через левое или право плечо для предотвращения столкновения.
	Перестроение в одну колонну.	30	
	ОРУ без предметов в		

	круге (фронтально)		
1	Наклоны головы И.п. – основная стойка, руки на поясе 1- наклон головы вперед 2 – и.п. 3 – наклон головы назад 4 – и.п. 5 – наклон головы влево 6 – и.п. 7 – наклон головы вправо 8 – и.п.	6-8 раз	Спина прямая, наклон головы как можно больше, плечи не поднимать
2	Вращение в кистевом, локтевом и плечевом суставах И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 - вращение в кистевом суставе вперед 5-8 –вращение в кистевом суставе назад. 9-12 - вращение в локтевом суставе вперед 13-16 - вращение в локтевом суставе назад 17-20 - вращение в плечевом суставе вперед 21-24 - вращение в плечевом суставе назад	8-12 раз	Амплитуда больше, спина прямая.
3	Наклоны вниз И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – пружинящие наклоны вниз 4 – и.п.	8-10 раз	Наклон больше, ноги не сгибать,
4	Наклоны в сторону И.п. – стойка, ноги врозь, руки за голову 1- наклон вправо, руки вверх 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону	8-10 раз	Наклон глубже точно в сторону
5	Выпады И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- выпад правой. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	8-10 раз	Выпад глубже, спина прямая, задняя нога в колене не сгибать, передняя под углом 90 градусов
6	Махи ногами И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой,	8-10 раз	Держать равновесие, хлопок делать четко под ногой

	хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону		
7	Приседания И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1 – полуприсед. 2 – и.п.	8-12 раз	Спина прямая, присед глубже, пятки не отрывать.
8	Выпады И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1- наклонный выпад вправо 2 - и. п. 3-4 – то же с другой ноги	8-10 раз	Спину держать ровно, выпад делать полностью
9	Прыжки И.п. – о.с. 1- прыжок вперед 2- прыжок назад 3- прыжок влево 4- прыжок вправо	8-10 раз	Прыжок как можно выше, спина прямая
10	Прыжки И.п. – стойка, руки на пояс 1 – Прыжок, ноги скрестно 2 – и.п.	8-10 раз	Прыжок как можно выше, спина прямая
Основная часть урока			
2		25	
	Бег 2000 м. мальчики Бег 1500 м. девочки Подвижная игра «ПОЙМАЙ ХВОСТ ДРАКОНА» Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - "голова", "последний - хвост" дракона. Голова должна дотронуться до него.	15 10	Контроль за ЧСС Правило игры: 1) Игроки строятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего, образуя дракона. 2) Первый игрок - «голова» пытается поймать последнего-«хвост», при этом остальные не должны расцепляться. 3) Когда первый игрок поймает последнего, пойманный становится «головой». 4) Остальные меняются местами по желанию. 5) Игра начинается сначала.
Заключительная часть			
3		5	
	Упражнение на восстановление дыхания: «Задуй свечу» 1) Сделать один большой вдох и сразу выдох «Задуй большую свечу»; 2) Сделать один большой вдох и выдох тремя	3	Вдох носом как можно глубже, выдох ртом как можно больше

	небольшими выдохами «Задуйте три свечи»; 3) Сделать один большой вдох и медленно задуите много свечей на вашем именинном торте. Подведение итогов. Домашнее задание	1 1	Отметить отличившихся учеников. Пробежать 500м Организованный уход с места занятия.
--	--	--------	---

**Пра
ктич
еска
я**

работа № 7

Тема урока: Бег на средние дистанции.

Цель: Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Задачи урока:

Образовательные – закрепление техники бега на средние дистанции.

Развивающие – развитие общей выносливости.

Воспитательные - воспитание активности, решительности, дисциплинированности.

Инвентарь: бита, мяч, секундомер.

Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть	12-15 мин	
1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	2 мин	Проверка готовности класса к уроку. Наличие спортивной формы.
2. Ходьба, разновидности ходьбы.	1 мин	Следить за осанкой.
3. СБУ: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - вынос прямых ног вперед; - бег на прямых ногах в наклоне; - подпрыгивания в шаге; - прыжок правой (левой) ногой в шаг; - прыжок с ноги на ногу; - семенящий бег; - высокое бедро в шаге.	3 мин	Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения.
4. Общеразвивающие упражнения 1. И.п. – о.с.1.- наклон вперед. 2 - наклон назад. 3 - влево. 4 - вправо. 2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1.-руки к плечам; 2– встать на носки, руки вверх; 3 –руки к плечам; 4 – вернуться в и.п. 3. И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4- вращение предплечьями вперед;	5 мин 4-8 раз 6-8 раз	Следить за дыханием, спина прямая. Не спешить. Следить за дыханием. Дыхание равномерное.

5-8- вращение предплечьями назад. 4. И.п. – о.с. 1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад. 5.И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 –поворот туловища вправо; 3- 4 – поворот туловища влево. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в замке; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево. 7. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1- наклон к правой ноге; 2 - наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4- и.п. 8. И.п. - выпад на правую ногу, руки на колене. 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу. 9. И.п. – о.с., руки за головой. 1 – приседание; 2 - ИП. Контроль ЧСС	6-8 раз	Дыхание равномерное. Спина прямая. За 15 сек.
	8-10 раз	
	10-12 раз	
	8-10 раз	
	10-12 раз	
II. Основная часть	8-10 раз	10мин 5- 7.00 мин. 4- 7.30 мин. 3- 8.00 мин. 5- 4.20 мин. 4- 4.50 мин. 3- 5.15 мин Старт общий.
	20 раз	
Бег 1500 м. мальчики – контрольный норматив. Бег 1000 м. девочки – контрольный норматив. Упражнения на восстановления дыхания	15 мин	Напомнить правила игры. Разделить класс на 2 команды
III. Заключительная часть	5 мин.	

1. Упражнения на расслабление и восстановления дыхания.	3 мин.	Оценки за урок.
2. Построение, подведение итогов урока.	2 мин.	
3. Организованный уход с урока.		

Практическая работа № 8, 9

Тема урока: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Цель урока: Повышение уровня подготовленности учащихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину с разбега.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты)

Познакомить с техникой прыжка в длину с разбега

Закрепить понятия двигательных действий

Укрепить здоровье учащихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Инвентарь: Прыжковая яма, лопата, рулетка, эстафетные палочки

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть	Построение. Проверка учащихся. Сообщение задач урока, знаний техники безопасности. Строевые упражнения: Повороты направо, налево. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, в полном приседе. Равномерный бег с заданием: с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, ходьба гусиным шагом, прыжки приставными шагами. Общеразвивающие упражнения: 1. Наклоны в стороны руки вверх 12 раз 2. Наклоны вперед ноги на ширине плеч, ноги вместе 10-12 раз. 3. Прыжки шагом, то есть поочередно отталкиваясь то правой, то левой ногой. Пропрыгать 10 метров, выполняя прыжки как можно выше и дальше 2-3 раза. 4. Прыжки с разбега на препятствие высотой 50 – 80 см. 5. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 10 раз 6. Прыжки с места с продвижением вперед 5-6 метров. 7. Упражнение «Мельница»	12 мин	Соблюдать технику безопасности: Во время бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Размещение - Шеренга Выполнять хорошо разминку.

	8. Прыжки с выпадами со сменой ног. Эстафета с бегом на скорость. Расстояние 15 метров. Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает метку и, возвращаясь к команде, передает эстафету следующему участнику.		Размещение три колонны. Задание выполнять технично, честно.
Основная часть	Техника прыжка в длину с разбега включает в себя: технику разбега; технику отталкивания; технику движения в полете; технику приземления. Подготовительные упражнения: 1. Разбежаться сделав 5-6 шагов, и прыгнуть в яму, перепрыгнув через планку, установленную на высоте 20-30 см, в 1,5 м от доски для отталкивания 2-3 раза. 2. Определить ритм и длину своего разбега для точного попадания. Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2-4 шагов, разбег доводят до 10-12 шагов, по мере развития физических качеств с повышением тренированности, длина и скорость разбега увеличиваются.	20 мин 2-3 раза	Размещение - колонна О чем надо помнить при отталкивании: 1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично. 2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела. 3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед. 4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются). 5. Отталкиванию

	При приземлении важно следующее: 1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены. 2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления. 3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта. 4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее. 5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища. 6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед. <i>Выполнение прыжка «согнув ноги» три попытки.</i> После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета. Как уже было сказано, самый простейший из способов — прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.		содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимают) 1. Прыжки выполнять, после того как предыдущий прыгун покинет место приземления. 2. Нельзя перебежать дорогу учащемуся, выполнять прыжок 3. Прыжки выполнять по очереди, по сигналу учителя.
Заклочительная часть	Построение Подведение итогов урока. Задание на дом – упражнения для развития силы (укрепление мышечного корсета), гибкости.	3 мин	Выполнять утреннюю зарядку обязательно.

Тема урока: Техника метания гранаты

Цель урока: методика использования ИКТ в процессе изложения нового материала и проверки знаний.

Задачи урока:

- учить технике метания гранаты с разбега;
- способствовать развитию физических качеств, развивать творческие компетенции при преобразовании знаний, развивать рефлекссию через само и взаимооценку знаний и двигательных умений;
- содействовать формированию здорового образа жизни, воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга.

Содержание этапов	Организационно-методические указания
1. ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, маховые движения, круговые движения). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны с различными движениями руками), скручивания с согнутыми руками. 2. Бег. Передвижение различными способами бега и прыжков в обход по залу в колонне по одному. Ученики по очереди возглавляют колонну, показывая способ передвижения на расстоянии 0,5 круга. Затем ученик, возглавляющий колонну, сменяется следующим. Ходьба.	Требовать от учащихся согласованности и четкости выполнения команд. Можно применять следующие способы передвижения: бег (обычный, семенящий, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, спиной вперед); прыжки (на обеих ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, подскоками с ноги на ногу, прыжок через один шаг, приставными шагами).
Упражнения: - подержать гранату правильным хватом, почувствовать её массу; - поза финального усилия; - имитация отведения гранаты назад на 3 шага в ходьбе; - имитация отведения гранаты назад на 3 шага в беге. Большое внимание здесь отводится технике разбега и скорости разбега. Техника разбега в метании мяча и гранаты одинакова. Существует два варианта отведения гранаты: а) прямо-назад (данный вариант изучали, метая мяч); б) вперёд-вниз-назад. Выход на стадион. Специальные упражнения для обучения технике метания гранаты: - поза финального усилия с метанием гранаты с места; - отведение гранаты на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия; - держание – разбег - поза - финального усилия (ФУ); - держание – разбег - поза ФУ - метание.	Во время финального усилия при выпуске снаряда необходимо следить за тем, чтобы движение рукой выполнялось сверху над плечом, а не сбоку. Это позволит, во-первых, повысить точку вылета снаряда; во-вторых, предотвратить возможность получения травмы плечевого пояса. Определить, правильно выпущена граната или нет, можно по её вращательному движению (граната должна вращаться вертикально по отношению к земле). Обращать внимание на точность разбега и

Игра «Метание в подвижную цель». Инвентарь – три флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Разметить треугольник с длиной сторон 10-15 метров. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого мячик в руках начинает бежать первым. Как только он сделал 2-3 шага, начинает бежать игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника.	корректировку угла вылета снаряда.
--	---

Практическая работа № 11, 12

Тема: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча.

Цель урока: обучить правилам игры в баскетбол.

выполнять технические действия в баскетболе.

Задачи урока:

- Образовательные: повторить и усовершенствовать технику ведения мяча с помощью специальных упражнений.
- Оздоровительные: развитие физических способностей (скоростных, координационных).
- Воспитательные: формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Планируемые результаты.

Инвентарь и оборудование: свисток, баскетбольные мячи, фишки.

Подготовительная часть (до 15 минут):

- Построение, оглашение задач урока, строевые упражнения.
- Разминка в ходьбе (на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе).
- Специальные беговые упражнения (высокий бег, захлест голени, с выпрыгиванием вверх, семенящий бег, бег спиной вперед, бег с ускорением) .
- Комплекс ОРУ.

Основная часть (до 25 минут):

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке. С помощью ведения каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Ведение мяча на месте:

- Чередование ведения левой и правой рукой – до 1 мин.
- Чередование высокого и низкого ведения – до 1 мин.
- Ноги вместе, обвести мяч вокруг себя – до 1 мин.
- Правая нога вперед – обвести мяч вокруг ноги – до 1 мин.
- Исходное положение – широкая стойка, ведение мяча «восьмеркой» - до 2 минут.

Ведение мяча от лицевой линии до противоположной лицевой:

- Ведение в одну сторону правой рукой, обратно левой – 3 раза.
- Ведение мяча спиной вперед – 3 раза.
- Обведение фишек по кругу – поставить на площадку 3 фишки, в одну сторону ведение только правой рукой, обратно только левой, поочередно обводим каждую фишку полностью – 2 раза.

- Обведение фишек со сменой рук – расставить фишки на расстоянии 3 метра одна от другой. Змейкой обводим фишки, постоянно меняя руку таким образом, что б выполнять ведение дальше от фишки рукой – 3 раза.

Специальные упражнения:

- Два игрока с мячами становятся на линию центрального круга на противоположных точках. По сигналу начинают ведение по часовой стрелке по линии круга. Задание – не потерять мяч, и с ведением догнать соперника.
- Все учащиеся с мячами становятся в ограниченное линиями пространство площадки (трехсекундная зона, половина волейбольной или баскетбольной площадки). По сигналу начинают ведение на месте или в любом направлении, пытаясь второй рукой выбить мяч у соперников. Если игрок потерял ведение, он выходит за пределы площадки. Игра продолжается, пока на площадке останется один игрок.

Практическая работа № 13, 14, 15

Тема урока: Баскетбол. Передачи мяча. Ведение мяча в движении.

Цель урока: Формирование двигательных навыков у учащихся по передаче мяча и ведению мяча в движении.

Задачи урока:

1. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении, и совершенствование ведение мяча в движении.
2. Развитие ловкости и игровых качеств.
3. Воспитание интереса к баскетболу.

Инвентарь: баскетбольные мячи, кегли, свисток, секундомер, наглядности, ленточки 2 цвета

Содержание материала	дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть: Построение, рапорт, приветствие.С.З.У. Напоминание о ТБ на уроке баскетбола Строевые упражнения: направо, налево, кругом Ходьба. Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Разновидности бега Специальные беговые и прыжковые упражнения Ходьба. Перестроение для ОРУ-комплекс №1(типа зарядки)	1 мин. 1 мин 2 мин. 30 сек. 1 мин. 2 мин. 2 мин. 30 сек. 30 сек.	Выровняться по линии, стоять ровно. кратко Поворот направо Бежать на передней части стопы, не топать Восстановить дыхание Упр-я выполнять под счет
1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение.		
2. И.п.: о.с. 1—повернуть голову вправо; 2— прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро.	5-6 мин. 8—10 раз	
3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п.	4—5 раз.	
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова	8 раз.	

вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону.. 6. И.п.: о.с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— и.п. 7. И.п.: о.с. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—пра вая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения., меняя темп. 8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. 9. Мальчики отжимание Девочки приседание Перестроение для О.Ч.У.	3—4 раза. 4—5 раз 6—8 раз 4—5 раз 4—5 раз 10 раз 15 раз	
Обучение технике передачи мяча на месте и в движении, и совершенствование ведение мяча в движении 1.Задание в парах на месте: 1- передача мяча двумя руками от груди ; 2- ловля двумя руками и передача одной рукой от плеча 3 - передача мяча из-за головы; 4 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола- ловля двумя руками; 2. Задание в парах в движение : 1 - передача мяча двумя руками от груди ; 2 -передача мяча двумя руками с отскоком от пола- ловля двумя руками; 3. Ведение мяча в движении с изменение направления движений и скорости: 1- Выполнить ведение мяча с начало правой рукой до стойка, а обратно левой. 2- Выполнить ведение мяча попеременно правой, левой рукой между кеглями Учебная игра в баскетбол Учащиеся делятся по 5 человек. Заключительная часть: Построение. Подведение итога урока. Оценки. Замечания по уроку. Д/з: Прыжки со скакалками, подтягивание	30мин 4мин 4мин 5мин 10мин 3-5 мин.	Следить за правильным выполнением и техникой передачи мяча. Следить за своевременным перемещением после отскока (направо, налево, вперед, назад.) передвигаясь вперед на расстояние 5-6 метров Следить за правильным выбросом и выходом для удобного приема мяча Добиться точности полета мяча Расстояние между партнерами 3-4 метра Следить за техникой игры и состоянием учащихся

--	--	--

Практическая работа № 15

Тема: Совершенствование техники элементов баскетбола.
Круговая тренировка.

Цель урока: Способствовать закреплению двигательных навыков в баскетболе.

Задачи:

- Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведения мяча, оценить реакцию организма на выполняемые физические нагрузки).
- Развитие двигательных качеств (ловкость, быстрота выносливость).
- Воспитание трудолюбия, самостоятельности; воспитание чувства взаимопомощи и взаимовыручки с помощью игры.

Инвентарь и оборудование: секундомер, баскетбольные мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Построение, приветствие, рапорт, сообщение задач урока.	1 мин.	Отметить отсутствующих и освобожденных.
2. Напомнить о правилах ТБ на занятиях.	1 мин. 30 сек.	Норма: юноши-70-73 уд/мин., при реакции организма на предстоящую нагрузку 82- 85 уд/мин.
3. Ходьба в обход по залу, упражнения на предупреждение развития плоскостопия и нарушения осанки: -на пятках; -на носках; -на внешней и внутренней стороне стопы.	1 мин.	Следить за правильной постановкой стопы и расположения рук, правильной осанкой.
4. Бег на совершенствование техники перемещения в баскетболе: -приставными шагами боком.	1 мин.	Следить за соблюдением интервала и дистанции между учащимися.
5 Упражнения для развития физических качеств:	3,5 мин.	Следить за правильным выполнением, соблюдение техники безопасности.

1. Круговая тренировка:

индивидуальное выполнение заданий на станциях.

Построение, объяснение задач круговой тренировки.

1 станция: Передачи мяча об стену со сменной стойки на гимнастической скамейке. Игрок занимает позицию в 3-х метрах от стены и в ходе выполнения упражнения меняет стойку.

2 станция: Ведение мяча правой и левой рукой змейкой, обводя препятствия (условного противника).

3 станция: Стоя в 3-х метрах от стены, игрок выполняет передачи мяча в стену с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

4 станция: Ведение по кругу сразу двух баскетбольных мячей.

5 станция: Ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды.

7 станция: Лежа на спине на гимнастическом мате: броски мяча в стену из-за головы. Сидя: броски мяча в стену от груди.

8 станция: Ходьба по гимнастической скамейке с ведением мяча в пол.

2. Круговая тренировка: выполнение заданий на станциях в парах.

Построение, объяснение задач круговой тренировки парами.

1 станция: Прыжки через скамейку вправо и влево с передачей мяча партнеру.

2 станция: Лежа на животе на матах напротив друг - друга на расстоянии 2,5 м. два игрока передают мяч друг другу.

3 станция: Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Один передает сверху, другой передачей об пол.

4 станция: Передачи со сменой положений; стоя, опуститься на колени, сидя, лечь, затем проделать то

12 мин

1,5 мин.

1,5 мин.

1,5 мин.

1,5 мин.

1,5 мин.

1,5 мин.

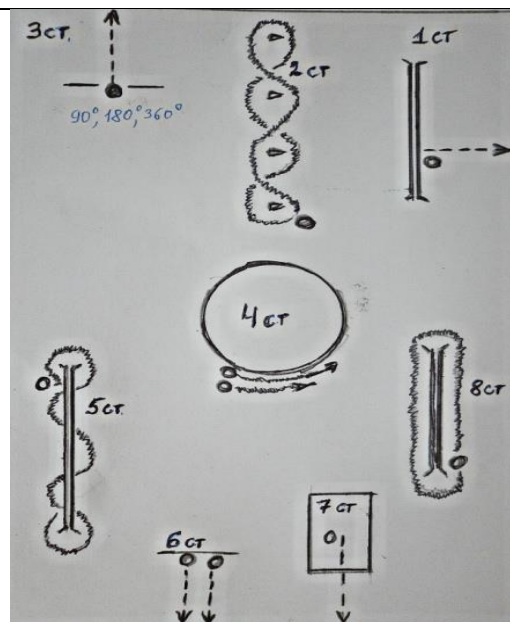
1,5 мин.

8 мин.

2 мин.

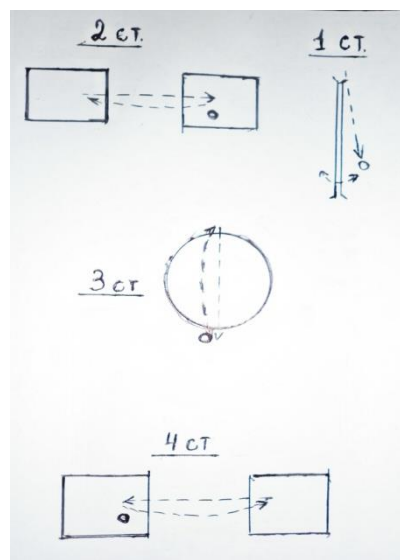
2 мин.

2 мин.



Следить за правильным выполнением упражнения.

Дать дополнительные задания наиболее подготовленным учащимся.



Следить за правильным выполнением

же в обратном порядке. 3. Игра «Пятнашки передачами мяча». Группа делится на две команды, которые располагаются на площадке произвольно. Одна команда, перемещаясь и выполняя передачи, пытается «запятнать» игроков другой команды касанием мяча (не выпуская его из рук). Задача команды убегающей: водящие не должны коснуться их мячом. «Осаленные» игроки выбывают из игры. Игра ведется на время и заканчивается когда водящие осалят всех убегающих. Затем команды меняются ролями. Победителем является команда, показавшая лучшее время. 4. Игра «Баскетбол без ведения на половине площадки соперника». Две команды играют по правилам б/бола исключая ведение мяча на половине площадки соперника.	2 мин. 3 мин.	упражнения. Следить за соблюдением правил игры. Следить за соблюдением техники безопасности. Следить за соблюдением правил игры.
--	-----------------------------	--

Практическая работа № 16,17,18

Цель урока: Ознакомить учеников с техникой выполнения нижней прямой подачи.

Совершенствовать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.

Задачи урока:

- Ознакомить учеников с техникой выполнения нижней прямой подачи. Совершенствовать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Развивать у учащихся координационные способности и быстроту. Воспитывать у обучающихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
- Формировать сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

- Содействовать развитию координационных способностей, развивать у учащихся гибкость, ловкость.
- Содействовать развитию внимания, зрительного восприятия, быстроты мышления и принятия оптимальных решений применительно к выполнению разучиваемых приемов самостраховки.
- Способствовать воспитанию дисциплинированности и чувства коллективизма. Воспитывать патриотизм и любовь к своей Родине.

Инвентарь: Волейбольные мячи, секундомер, свисток.

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Построение, рапорт дежурного, приветствие.	30 сек.	В одну шеренгу.
Сообщение цели и задач урока. Инструктаж по ТБ.	1 мин	Фронтальный метод организации деятельности учащихся.
Замер ЧСС Строевые упражнения.	30 сек. 30 сек.	Чёткость выполнения движений.
Ходьба: - на передней части стопы, руки вверх; - на пятках, руки за головой; - на внешней части стопы, руки за спиной; - в приседе, руки на колени.	2 мин.	Руки прямые, ладони внутрь. Локти отведены назад. Спина прямая. Присед полный.
Бег: - обычный; - приставной шаг правым (левым) боком, руки на пояс, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжки на левой-правой ноге. Замер ЧСС	4 мин. 30 сек.	Темп средний. Соблюдать дистанцию. Перемещения выполняются на полусогнутых ногах, руки согнуты на уровне груди.
Общеразвивающие упражнения: (Проводит ученик под контролем учителя) Замер ЧСС	6 мин. 30 сек.	Темп размеренный.
Совершенствование техники выполнения приема передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Ноги слегка согнуты в коленях одна нога впереди, туловище вертикально, руки образуют «ковш» пальцы напряжены. -1-е номера подбрасывают мяч вторым на прием сверху и наоборот. - прием передача мяча 3 раза над собой, 4 передача партнеру. -прием передача мяча сверху. -Две передачи над собой, третья партнеру. -Одна передача над собой, вторая партнеру. -Передача в одно касание -то же самое для приёма и передачи мяча снизу. Нижняя прямая подача. -Броски мяча одной рукой снизу. -Многократные удары по мячу правой (левой)	14 мин.	Обращать внимание на стойку волейболиста. Кисть развёрнута в сторону подачи. Сначала 1-е, затем вторые. Мяч не должен падать на пол. Мяч не должен вращаться. Кисть напряжена.

рукой снизу у стены. -1-е номера выполняют подачу стоя напротив вторых номеров. -то же стоя на расстоянии возле стенки.		Точность траектории полёта мяча.
Организовать занимающихся для проведения игры волейбол. Замер ЧСС	30 сек. 30 сек.	Разделить учащихся на 2 команды.
Игра волейбол.	4 мин.	Игра по правилам волейбола.
Построение в одну шеренгу.	30 сек.	
Восстанавливающие упражнения. Замер ЧСС.	2 мин.	В шеренге по одному.
Подведение итогов урока. Рефлексия. Выставление оценок. Объявление домашнего задания. (Планка, подъёмы туловища)	2 мин.	Фронтальный метод организации деятельности учащихся.
Организованный выход из спортзала.	30 сек.	В колонне по одному.

Практическая работа № 19

Тема урока: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача

Задача урока:

- Совершенствование техники верхней прямой подачи и прямого нападающего удара через сетку;
- обучить правильной технике прямой подачи мяча через сетку и прямого нападающего удара;
- развивать ловкость, координацию движений;
- способствовать укреплению костно-мышечной системы, плечевого пояса.

Инвентарь и оборудование: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка

Место проведения: спортивный зал

Содержание	Дозировка	ОМУ
1). Построение.	1 мин	Проверить готовность учащихся к уроку. Обратить внимание на внешний вид учащихся (выявление отсутствующих)
2). Приветствие. Сообщение темы и задач урока.	3 мин	Учитель приветствует класс, подаёт команды: «В одну шеренгу, становись!» Учащиеся становятся в одну шеренгу с интервалом 1м. «Равняйсь!» «Смирно!» «По порядку, рассчитайсь!» «Вольно!»
3) Движение шагом.	20 сек	Учитель озвучивает тему урока.
4). Разминка в ходьбе на осанку:	2 мин	«Класс, напра-во, раз, два!»

1.«И.п. – руки вверх, ходьба на носках, марш!»	0,5 круга	«В обход налево шагом, марш!»
2.«И.п. – руки на пояс, перекаты с пятки на носок, марш!»	0,5 круга	«Левой, левой, раз, два, три!» Дистанция 2 шага.
3.«И.п. – руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы, марш!»	0,5 круга	Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед.
5. Бег.	3 мин	Спина прямая, перекаты выполнять на каждый шаг, подбородок прямо, взгляд вперед.
6. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.	0,5 круга	Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.
7. Взять мячи	30 сек	Команда «Бегом марш!». Равномерный темп, держать дистанцию 2-3 шага, следить за дыханием.
8. ОРУ в движении с волейбольными мячами. 1) И.п. – мяч внизу. 1 – мяч вперёд, поворот головы вправо; 2 – И.п.; 3 – то же влево; 4 – И.п.	8 раз	«Переход на шаг, восстанавливаем дыхание!» На 1-2-руки через стороны вверх-вдох(через нос);на 3-4-руки через стороны вниз- выдох(через рот). Команда: Каждый берет себе мяч и продолжает движение.
2) И.п. – мяч перед грудью. 1 – мяч вниз, наклон головы вправо; 2 – И.п.; 3 – то же влево; 4 – И.п.	8 раз	Спина прямая, руки не сгибать.
3) И.п.- то же. 1-3 - мяч вперёд; 2-4 – И.п.;	8 раз	Спина прямая.
4) И.п.- мяч вперёд. 1 – скручивание туловища вправо; 2 – И.п.; 3 – то же влево; 4 – И.п.	8 раз	Спина прямая.
5) И.п. – мяч внизу. 1-3 - наклон туловища к правой; 2-4 – то же к левой.	8 раз	Спина прямая, руки не сгибать. Выполняется на каждый шаг.
6) И.п.- то же. 1 – мяч вперёд, выпад правой;	.	Ноги в коленях не сгибать.

2 – И.п.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	30 сек	
7) И.п. – мяч вперёд. 1 – мах правой, коснуться носком мяч;	30 сек	Спина прямая, руки прямые, колено составляет 90 гр. Пятку не отрывать.
2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п.	30 сек	Спина прямые, колени не сгибать.
8) И.п. – мяч в правой руке. 1-2 - перебросить мяч в левую руку. 3-4 – то же в правую.		
9) И.п. – мяч перед грудью. 1 – подбросить мяч вверх; 2-3 – сделать хлопок за спиной и перед собой; 4 – поймать мяч;		Взгляд направлен на мяч. Следить за дистанцией. Высота подброса 1,5 м.
-Перестроение в одну шеренгу.		Взгляд направлен на мяч. Следить за дистанцией. Высота подброса 1,5 м.
		«Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три!» «На месте стой, раз, два!» «Налево, раз, два!» «На 1,2 рассчитайсь!» «Вторые номера, переходят на другую сторону площадки и встают у трех метровой линии в одну шеренгу!» «Первые номера мячи за скамейку положить!» «Остаются на этой стороне, встают также, но лицом к партнёрам!»
9). Подготовительные упражнения с волейбольными мячами: В парах: - Броски мяча двумя руками из-за головы;	5 мин	Занимающиеся распределяются на пары, у одного партнёра мяч. Интервал между парами около 5 метров.
- Броски мяча правой и левой рукой из-за головы;	10 раз	Следить за правильным выполнением. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. Целиться в руки напарника. Расстояние между парой 5 метров.
- Броски мяча двумя ногами	10 раз	Прямая рука с мячом отводится максимально назад. Одна нога впереди (если броски правой-левая, броски левой-правая). Целиться в

зажав мяч между стоп.		грудь напарника. Расстояние между парой 5 метров.
10). Подводящие упражнения:	10 раз 10 раз 10 раз	И.п. - ноги врозь, мяч зажат ступнями ног. Подбрасывание мяча прямым ногами вперед-вверх.
- Передача мяча сверху.	10 раз	
- Передача мяча сверху правым боком.	10 раз	
- То же левым.	5 мин	
- Нижняя передача		Занимающийся выполняет передачу мяча сверху сначала над собой, затем делает передачу партнёру. Высота траектории мяча 2 метра.
- Имитация нападающего удара	5 мин	
11). Нападающий удар	20 мин (2 партии)	Занимающийся выполняет нижнюю передачу мяча, принимая мяч на предплечье
12.) подача любым способом		Занимающийся выполняет нападающий удар партнеру в колени. Задача партнера принять мяч нижним приемом. Следить за техникой выполнения.
Двухсторонняя игра в волейбол.		Два связующих встают по разные стороны сетки в 3 зоне. Остальные занимающиеся встают в одну колонну в 4 зонах на разных сторонах. Кто выполнил нападающий удар встаёт с другой стороны.
		Занимающиеся выполняют подачу любым удобным способом, задача подать мяч через сетку.
		Разделение занимающихся на две команды по равным силам.

Практическая работа № 20

Цели урока:

- совершенствование приема сверху двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками в волейболе.
- воспитывать у учащихся дисциплину, целеустремленность, чувство коллективизма; научить оказывать взаимопомощь.
- развивать координационные способности при выполнении двигательных действий с мячом.

Задачи:

- Закрепление выполнения отдельных элементов техники волейболиста: передвижение в основной стойке.
- Закрепление выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещения.
- Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Инвентарь: волейбольные мячи, теннисные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Содержание	Дозировка	Методические указания
------------	-----------	-----------------------

1. Построение, сообщение задач урока. 2. Повороты на месте. 3. Ходьба: • на носках • на пятках • с высоким подниманием бедра • в полуприседе • свободным шагом с переходом на бег 4. Беговые упражнения под музыку: • приставными шагами • бег спиной вперед • с изменением направления движения • бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени • бег прыжками с ноги на ногу 5. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета.	1 мин. 1,5 мин. 2,5 мин. 2 мин.	Следить за осанкой. Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени. Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях. Бег прыжками с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, посылается коленом вперед-вверх до горизонтального положения. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и двигаются вперед-назад. В момент отталкивания туловище, бедро, голень, стопа составляют прямую линию. Отталкиваться под острым углом, т.е. вперед, а не вверх. Темп выполнения быстрый.
Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками с переменой мест. 1. Объяснение и показ техники передачи сверху с переменой мест (в тройках). 2. Передача мяча сверху двумя руками в парах. 3. Передача мяча в тройках с перемещением по часовой стрелке. 4. Передача мяча сверху над головой в тройках со сменой мест с последующим поворотом на 180 градусов. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 1. Объяснение и показ техники выполнения. 2. Имитация удара: бьющая рука при замахе отводится вниз - назад и имитирует удар, другая рука удерживает мяч на уровне пояса.	2 мин. 3 мин. 3 мин. 4 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 2 мин. 2 мин.	Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное направление. После передачи мяча учащийся бежит и занимает место соседа слева. Техника выполнения нижней прямой подачи. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, бьющая рука впереди, туловище наклонено вперед. Другая рука, согнутая в локте, удерживает мяч на уровне пояса. Бьющая рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеча. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки

3. Имитация подачи. 4. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. 1. Имитация приема мяча снизу. 2. Передача мяча в парах в глубину площадки. 3. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. Двусторонняя игра.	7 мин.	не должны сгибаться в локтях. Руки в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.
1. Построение. Подведение итогов. 2. Методические указания. 3. Выставление оценок. 4. Домашнее задание.	3 мин.	Отметить наиболее активных учащихся. Повторить по учебнику технику выполнения передачи мяча у сетки и через сетку

Практическая работа № 21

Тема: Упражнения для развития основных мышечных групп

Цель: Повышение уровня физической готовности

Задачи урока:

1.Образовательные:

- освоение физических упражнений способствующих развитию мышечных групп.

2.Развивающие:

- развитие умения работать в группе;

- развитие силовых качеств, выносливости через физические упражнения.

3.Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, взаимопомощи, умения работать в группе.

Инвентарь: скакалки, гимнастические коврики, секундомер, свисток

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока	3 мин.	Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы.

	6-8 раз	
--	---------	--

Практическая работа № 22, 23

Тема: Лыжная подготовка

Цель урока: развитие техники лыжных ходов.

Задачи:

Закрепить технику передвижения на лыжах:

- скользящий ход,
- попеременно двухшажный ход,
- одновременно двухшажный ход,
- бесшажный ход,
- подъем лесенкой.

Развитие общей выносливости.

Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Совершенствование одновременных ходов, стойки спуска, подъёмы.

Обучение торможению «плугом».

Развитие основных физических качеств и координационных способностей.

Содержание занятия	Организационно-методические указания
Построение, приветствие, задачи на урок	Группа в одно шереножном строю. При построении учащиеся лыжи держат в правой, а палки в левой руке. По команде: «Равняйсь!» - лыжи прижаты к плечу голова повернута вправо, «Смирно!» - лыжи отведены на вытянутые руки вперед пятки лыж у правой ноги, см. на учителя. «Вольно!» - в прежнее положение. Учитель ставит задачи на урок, давая краткие пояснения.

Общеразвивающие упражнения без лыж: - И.П.- О. С ноги на ширине плеч, руки к плечам - скручивание туловища вправо, влево. - И.П.- О.С. Имитация работы рук при переменном двухшажном ходе. Ноги в коленном суставе сгибаем руки выносим под углом 45 градусов. - И.П.- О.С.- вращение туловищем вправо, влево. - И.П.- - махи ногами	Группа в одно шереножном строю с интервалом в 2 м. Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз.
Передвижение к учебному кругу	В колонну по одному
Передвижение по кругу скользящим шагом с перестроением на учебные лыжи.	В колонну по одному с интервалом в 3-4 метра.
Обучение попеременному двухшажному ходу: - выполнение стойки лыжника (СЛ); - в СЛ - попеременное движение рук; - техника скользящего шага без палок - передвижение скользящим шагом (короткие скользящие шаги без работы рук, скользящие шаги с махами руками, удлиненный прокат на лыже с махами руками)	Показать ход в целом многократное выполнение; параллельная работа рук; обратить внимание на полный перенос ЦТ на толчковую ногу и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх; окончание выпрямление ноги; выполнение минимального количества скользящих шагов следить за положением рук; полная координация движений.
- Техника попеременно двухшажного хода 2 круга	Палки поочередно ставим под углом 45 градусов, около крепления, толчок заканчиваем за бедром.
- Техника одновременно двухшажного хода по учебной лыжне.	На шаг - выносим палки, на 2 шаг - ставим, 3-отталкиваемся. Толчок заканчиваем за бедрами и скользим как можно дольше на согнутых в коленях ногах.
Передвижение на учебном кругу 750 м	При передвижении на учебном кругу закрепить изученные хода
Перемещение на спуски: - подъем лесенкой;	Учащиеся стоят боком к горке, выполняет переступание на ребро лыжи

- спуски в высокой стойке;	Учащиеся ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.
- игра «Пройди в ворота»	Задача не сбить палки

Практическая работа № 24

Тема: Дифференцированный зачет

Тестовое задание: Внимательно прочитайте и выберите правильные ответы.

1. Выберите, что не является ошибкой при приеме мяча сверху:

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу
- в) Прием на все пальцы рук.

2. Что нужно, чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру?

- а) надо ударить по мячу прямыми руками
- б) надо подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в) надо подойти под мяч и сыграть за счет ног

3. Выберите, сколько игроков может быть на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

4. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу
- б) выносливость
- в) скорость

5. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) скорость

6. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

- а) учащиеся
- б) родители
- в) учитель

7. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) опорный прыжок
- б) упражнение с лентами
- в) сальто

8. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с кольцами
- б) сальто
- в) лазание

9. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с лентами
- б) упражнения на равновесие
- в) сальто

10. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

- а) да
- б) может, если учитель отлучился
- в) нет

11. Что такое акробатическая комбинация:

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений +
- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

12. Что нельзя делать при спуске с каната:

- а) прыгать с высоты
- б) спускаться аккуратно
- в) соскальзывать руками

13. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4

в) 1, 2, 3, 4

14. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) все разновидности ходьбы

б) все виды стоек

в) все разновидности бега

15. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) преодоление препятствий

б) все разновидности бега

в) повороты, наклоны

16. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а) 1956г, Италия

б) 1924г, Франция

в) 1952г, Норвегия

17. Самый распространенный лыжный ход:

а) попеременный двухшажный

б) попеременный четырехшажный

в) одновременный бесшажный

18. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а) коньковый

б) классический

в) четырехшажный

19. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а) слалом, лыжные гонки

б) прыжки с трамплина, биатлон

в) фристайл, скоростной спуск

г) лыжные гонки, прыжки с трамплина+

20. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а) ног

б) туловища

в) рук

г) произвольно

21. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а) двухшажный

б) трехшажный

в) четырехшажный

22. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а) поворота на месте

б) подъемов и спусков

в) ступающего и скользящего шага+

23. Самый удобный способ подъема наискось:

а) «елочка»

б) «лесенка»

в) «полуелочка»

24. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а) крутизны склона

б) длины палок

в) длины лыж

25. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а) «лесенкой»

б) «елочкой»

в) беговым шагом

26. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а) $\vee$

б) $\backslash$

в) $=$

27. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а) армреслинг

б) биатлон

в) бобслей

28. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а) увеличить скорость

б) сохранить скорость

в) сохранить равновесие

29. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а) быстроту

б) силу

в) выносливость

30. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

а) физические упражнения ациклического характера

б) комбинированные физические упражнения

в) физические упражнения циклического характера

Характеристика видов практических работ

№	Наименование	Краткая характеристика	Номера практических (самостоятельных) работ
	Практическая работа	Практическая работа — это задание для студента, которое должно быть выполнено по теме, определенной преподавателем. Предполагается также использование рекомендованной им литературы при подготовке к практической работе и плана изучения материала. Рассматриваемое задание в ряде случаев включает дополнительную проверку знаний студента — посредством тестирования или, например, написания контрольной работы. Главная цель проведения практической работы заключается в выработке у студента практических умений, связанных с обобщением и интерпретацией тех или иных научных материалов. Кроме того, ожидается, что результаты практических занятий будут впоследствии использоваться обучающимися для освоения новых тем.	
	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	1,

Требование к результатам работы обучающихся:

Результаты работы следует оформить в виде конспекта в рабочей тетради.

Литература

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И. Лях. - М.:Просвещение, 2019 г. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст:электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>.
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/448769.4>.
Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО /В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/456547>.