Министерство Образования Республики Мордовия ГБОУ РМ СПО (ССУЗ)

« Зубово-Полянский педагогический колледж»

УТВЕРЖДЕНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания ПЦК Экспертный совет

№\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_

**Учебно-методический комплекс по дисциплине**

**«Физическая культура»**

**Для специальности** **050141 «Физическая культура»**

**Автор-составитель УМК Основин С.В.**

(ф.и.о.)

(руководитель коллектива) (личная подпись)

Зубова поляна 2015год.

**Содержание**

1.Требования государственного образовательного стандарта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

2.Организационно-методический раздел \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Задачи курса:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Место курса в профессиональной подготовке студента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

Требования к уровню освоения содержания курса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

Особенности организации учебного процесса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

Теоретический раздел\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

Практический раздел\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

Контрольный раздел\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

3. Распределение часов по разделам и видам работ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

3.1.Распределение часов раздела легкая атлетика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

3.2.Распределение часов раздела волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_60

3.3.Распределение часов раздела гимнастика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_125

3.4. Распределение часов раздела лыжная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_155

3.5. Распределение часов раздела баскетбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_197

3.6.Распределение часов раздела плавание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_236

4. Дополнительная примерная тематика практических занятий для самостоятельного освоения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_253

5.Контрольный раздел\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_255

6. Список использованных источников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_259

В учебно-методическом комплексе изложена программа дисциплины «Физическая культура». Учебно-методический комплекс, включает перечень следующих наименований: требования государственного образовательного стандарта, организационно-методический раздел, распределение часов по видам работ, технологическую карту и содержание учебной дисциплины (ФК), семинарские, практические занятия, самостоятельную работу студентов, формы итогового контроля знаний, учебно-методическое обеспечение курса. Программа составлена в соответствии с государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования; рассмотрены следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику: теоретического, практического и контрольно-нормативного учебного материала, а также особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами студентов, относящихся к специальным медицинским группам вССУЗ-ах.  
  
**ТРЕБОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА**  
  
В средних учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».  
  
Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура», составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;  
  
- приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686;  
  
- приказ Минобразования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;  
  
инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №777.  
  
Социогуманитарная направленность физической культуры, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».  
  
Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается в основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.  
  
Именно этими принципами пронизано все содержание учебно-базовой программы для ССУЗ-ов по педагогической дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.  
  
На основе Государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования в учебных планах СПО(ССУЗ) по всем направлениям и специальностям среднего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 176 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на первый курс обучения с проведением итоговой аттестации.

**максимальной учебной нагрузки обучающегося -176 часов,**

**в том числе:**

**обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 час.**

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**  
  
**Цель курса**  
  
Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.  
  
**Задачи курса**  
  
Для достижение поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.  
  
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.  
  
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физически упражнениями и спортом.  
  
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.  
  
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.  
  
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.  
  
 **Место курса в профессиональной подготовке студента**  
  
Многоуровневая структура подготовки специалистов среднего звена связана, прежде всего, с интеграцией общекультурной и общественно-научной подготовки студентов при формировании у них профессионально значимых умений и навыков. Поэтому важным критерием эффективности процесса педагогического образования студенческой молодежи становится переход его в процесс самообразования и самосовершенствования.  
  
 **Требования к уровню освоения содержания курса**  
  
Федеральный компонент предусматривает выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта профессионального среднего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» к знаниям и умениям студента по окончанию курса обучения данной учебной дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь**: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления  
здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать**: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и  
социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

**Особенности организации учебного процесса**

В обязательный минимум содержания учебно-методического комплекса программы дисциплины «Физическая культура» на уровне подготовки специалистов ССУЗ определен ряд положений, освоение которых предусмотрено различными формами занятий. **Учебные занятия включают:**  
  
- теоретические, практические и контрольные;  
  
- практические занятия (по выбору вида спорта) или факультативные;  
  
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);  
  
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.  
  
**Теоретический раздел**

носит опережающий характер по отношению к другим формам занятий и формирует мировоззренческую систему научно-практических и специальных знаний, обеспечивающую понимание целостности природных, социальных и социокультурных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

**Содержание теоретического раздела программы:**

1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2.История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

4.Структура процесса обучения техники и развития физических качеств.

5.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

5.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (оздоровительная и спортивная ходьба, медленный бег).

6.Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег, ходьба, прыжки, метания, игра-волейбол, баскетбол, ходьба на лыжах, плавание).

7.Гигиенические основы физической культуры и спорта.

8.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

9.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

10.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

11.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**.**

12.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

13.Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

14.Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

15.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

16.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

17.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

18.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

19.Гимнастика в системе физического воспитания.

20.Организация, содержание и методики занятий физическими упражнениями с лицами старших возрастов.

21.Плавание от древности до современности.

22.Основы техники спортивных способов плавания.

23.Оздоровительное и прикладное значение плавания. Правила безопасности при занятиях плаванием.

24.Введение в курс спортивных игр (волейбол, баскетбол). Спортивные игры как средство воспитания студентов.

**Практический раздел**

физического воспитания студентов отражает содержание учебной программы по физической культуре и представлен в двух формах занятий:  
- методико-практические занятия (обязательные урочные), направленные на освоение знаниями, методами, обеспечивающими достижение практических результатов по физической культуре;  
- учебно-тренировочные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.  
В методико-практической подготовке студентов используются ролевые, имитационные игры, тематические задания для самостоятельного выполнения.  
Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине.   
В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методики составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.  
Учебно-тренировочные занятия связаны с тренировочной (профессионально-прикладной) направленности по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности.  
Внеучебные (самостоятельные) занятия организуются в форме:  
- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;- занятий в спортивных секциях, группах по интересам;  
- самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.   
Единство рассмотренных форм учебных и внеучебных занятий обеспечивает необходимые условия для реализации объема двигательной активности не менее 4 часов в неделю.  
В ходе реализации учебно-базовой программы дисциплины «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 176 часов. Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом курсе обучения – 3 часа в неделю

**Контрольный раздел:**

обеспечивает получение оперативной (о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы), текущей (степени освоения раздела, темы) и итоговой (зачет, экзамен) информации о качестве освоения теоретико-методических знаний, о динамике физического развития студентов и их профессионально-прикладной подготовленности. Студенты обязаны сдать зачет, в конце 2 семестра обучения по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трем разделам:

1.теоретико-методической подготовленности;

2.общей физической и спортивно-технической подготовленности;  
3.сформированности профессионально-значимых умений и навыков.

К аттестации допускаются студенты при условии выполнения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.  
Критерием успешности освоения учебного материала студентами является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных, вне учебных занятий, выступление на соревнованиях по различным видам спорта, выступления с докладами по избранным темам, сдача контрольных нормативов. По каждому из выше указанных критериев набирается максимальное количество баллов. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

**3. Распределение часов по разделам и видам работ 1курс 141 группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | **Всего**  **часов** | **Количество аудиторных часов** | | | | |  | | |
| **Теоритический раздел** | **Самостоятельных** | **Практические занятия** | | **Контрольный раздел** | |
| 1 | Легкая атлетика | 31 | 2 | 10 | **27** | | 2 | |
| 2 | Гимнастика | 12 | 1 | 9 | 9 | | 2 | |
| 3 | Плавание | 4 | 1 | 5 | 2 | | 1 | |
| 4 | Волейбол | 21 | 1 | 15 | 18 | | 2 | |
| * 5 | Баскетбол | 25 | 1 | 10 | 22 | | 2 | |
| Лыжная подготовка | | 24 | 1 | 10 | 21 | | 2 | |
| Виды спорта по выбору | |  |  |  |  | |  | |
| Самостоятельные занятия | | 59 |  |  |  | |  | |
| итого | | 176 | 7 | 59 | | 99 | | 11 | |

**ПРОГРАММА (СОДЕРЖАНИЕ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗДЕЛА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях является важным разделом в физической культуре. Разнообразие, доступность и всестороннее воздействие на организм человека легкоатлетических упражнений, возможность достаточно четкого дозирования нагрузки, сравнительная простота оборудования мест занятий создают условия для использования данных упражнений в оздоровительных целях, формирования здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенствования в течении всего периода обучения в высшем учебном заведении.   
Содержание программы включает в себя следующие разделы:   
- теоретический раздел дает представление о месте и роли легкой атлетики в системе физического воспитания в высших учебных заведениях, гигиенических основах при занятиях физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой;  
- методико-практический раздел осуществляет освоение техники изучаемых видов легкой атлетики, содействует сохранению уровня здоровья и повышению функциональной и двигательной активности, приобщению студентов к здоровому образу жизни;  
- контрольный (зачетный) раздел позволяет осуществлять контроль учебной деятельности студентов на основе результатов тестов.  
**Требования к знаниям:** студент должен знать цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними: научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.

**Требования к умениям :** студент должен уметь анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально- профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни ив систематическое физическое самосовершенствование:

Формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре

**Календарно-тематический план раздел- легкая атлетика.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол-во часов**  **31час.** |
|  | **I-раздел. Лёгкая атлетика—31час** | 31 |
| 1-2 | История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений | 2 |
| 3-4 | Основы техники ходьбы и бега(одиночная опора, двойная опора, отталкивание, движение рук, скорость, дыхание) | 2 |
| 5-6 | Бег на короткие дистанции-100м (на результат) | 2 |
| 7-8 | Эстафетный бег(низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование) | 2 |
| 9-10 | Бег на средние дистанции. Кросс.(на результат) | 2 |
| 11-14 | Прыжки. Основы техники легкоатлетических прыжков(разбег, отталкивание, полет, приземление) | 4  2ч(контролных |
| 15-16 | Прыжки в длину с места(на результат) | 2 |
| 17-18 | Прыжки в длину с разбега(разбег, отталкивание, полет, приземление) | 2 |
| 19 | Совершенствование техники прыжков в длину. | 1 |
| 20-21 | Прыжки в высоту с разбега. Прыжок способом перекидной(техника толчка, приземления) | 2 |
| 22 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 23-24 | Прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп» | 2 |
| 25-26 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»(на результат) | 2 |
| 27-28 | Прыжки через короткую скакалку(на результат) | 2 |
| 29 | Метания. Основы техники метания легкоатлетических снарядов. | 1 |
| 30-31 | Толкание ядра. Исходное положение, финальные усилия. | 2 |

**Урок №1-2**

**Лекция. Тема урока:**

**«История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений»**  
**Лекция – 2 часа.** Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах, получила признание в Англии. Программу состязаний стали дополнять бегом на короткие дистанции, с препятствиями и метаниями. С 1936 года регулярно проводятся первенства СССР по легкой атлетике, а в 1946 году советские легкоатлеты впервые приняли участие в чемпионате Европы. Легкоатлетами за годы выступлений на Олимпиадах завоевано 77 золотых медалей, из них 39 раз это сделали женщины и 38 мужчины.  
  
Виды легкой атлетики дифференцируются на основе двигательных качеств и их целесообразно объединить в пять групп: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. В соответствии с классификацией выделяют четыре разновидности бега: гладкий бег, бег с искусственными препятствиями, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс). Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия; 2) через горизонтальные препятствия; 3) прыжок в длину и тройной прыжок. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) толчком (ядро); 2) броском из-за головы (копье, граната); 3) с поворотом (диск, молот). Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Выделяют: десятиборье, семиборье, пятиборье, троеборье и т.д.

**Основная литература:**

Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. ВСидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. И. Воронкин [и др]; отв. ред. Н. Г. Озолин. - 4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. : ил.

**Дополнительная литература:**

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: наука - здоровью / К. Купер. - Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

Лутковский, Е. М. Легкая атлетика / Е. М. Лутковский, А. А. Филиппова. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 367 с.

**Планы-конспектов урока по легкой атлетике для первого курса**

**Урок №3-4**

**Цель:**Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

**Задачи урока:** Основы техники ходьбы и бега(одиночная опора, двойная опора, отталкивание, движение рук, скорость, дыхание)

Оборудование и инвентарь: Малые мячи на пару один мяч, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Основы техники ходьбы и бега(одиночная опора, двойная опора, отталкивание, движение рук, скорость, дыхание) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |

**Урок №5-6**

**Цель урока:** Контролировать физическую нагрузку и развивать прыгучесть.  
**Задачи урока:** Бег на короткие дистанции-100м (на результат)

**Инвентарь:**  свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть12-15мин | 1.Построение учащихся в шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-Становись! |
|  | 2.рапорт дежурного и приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, а учитель здоровается с учениками. Обратить внимание на форму, причёски девочек! Т.Б.на уроке. |
|  | 3. сообщение задач урока | 1мин | Бег на короткие дистанции-100м (на результат) |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5. Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | **Ходьба** 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) на внешней стороне стопы, руки на пояс;  4) на внутренней стороне стопы, руки к плечам; | 3-4мин  2круга  2круга  2круга  2круга | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. |
|  | 6. Бег-разновидности бега:) Бег в равномерном темпе. - приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. - «змейка». - Специально- беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени ;  - с выносом прямых ног вперёд; - прыжковообразный бег в широком шаге; | 3-4мин  4круга  2круга  2круга  1мин  2круга  3круга  3круга  30сек | Во время бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  К: «Противоходом на лево – Марш!»,  «Змейкой –Марш  Пи этом руки держать на поясе  -бег подскоками |
|  | 7. **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений | 1мин | Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть длиннее вдоха |
|  | 8. . Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | ОРУ в движении вколону по одному: 1.И.П.- руки к плечам. 1-4- круговые движения вперёд; 5-8- круговые движения назад. **2.** . И. п. –левую руку вверх, правую вниз.  1-2 – 2 рывка левой рукой.  3-4 – 2 рывка правой рукой  **3.** И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – 2 рывка перед грудью.  3-4 – поворот влево с прямыми руками. 5-8 в другую сторону.  **4**. И. п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс,пр. вверх. 1-2 – 2 наклона влево. 3-4 – 2 наклона вправо  **5.** И. п. – стойка ноги врозь. 1-руки вверх; 2 -3- 2 наклона вперёд. 4- и.п.- о.  **6.** И. п. – основная стойка, руки за голову. Приседания  **7.**И.п.- широкая стойка левую ногу вперёд. 1-2 – 2 выпада на левой ноге, 3-4- 2 выпада на правой ноге  **8.** И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2- 2 прыжка на правой ноге, 3-4- 2 прыжка на левой ноге, 5-7 -3 прыжка ноги вместе, 8-прыжок, колени к груди. **9.**Хобьба на месте | 2-3мин  30сек  30сек  6-8раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  30сек  15-17раз  12-14раз каждой ногой  30сек  30сек | Следить за соблюдением дистанции.  Рука прямая.  Перестроения в 2 шеренги.  Руки в локтях не сгибать  Руки прямые  Наклоны глубокие  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая, пятки от пола не отрывать.  Выпады глубокие  Голову держим прямо  Руки держим на поясе, прыгаем мягко, приземляемся на носки  На месте шагом-марш! |
| Основная часть 20-25мин | **1. Совершенствование техникиразбега**  1).Вспомнить основные фазы прыжка: разбег(разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).  2).Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.  3).Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания. | 5мин  1-2мин  1-2мин | Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.  http://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/68/67666/67666_html_23c4c263.jpg |
|  | 2. Совершенствование техники отталкивания 1.С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую доску.  2.Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.  3.Тоже – с 2 шагов. | 5мин | Т.Б.Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения. |
|  | 3. Совершенствование техники полёта. | 1-2мин | Полёт в шаге через натянутую скакалку. |
|  | 4.Совершенствование техники приземления | 1-2мин | .Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд |
|  | 5.Совершенствовать прыжок в целом | 1-2мин | Прыжки поточно. Вопросы: 1.Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места.Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше**.**2.После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается? |
| Заключит  Часть 3-5 | 1.Построение в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку. | 2мин | Выполнить несколько упражнений на восстановление дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока; | .1мин | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; зачитать выставленные отметки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Подготовка к тестированию: поднимание туловища за 1 мин. - 48 раз (д), подтягивания (м) – 14 раз. |
|  | 5.Организованное  завершение урока |  | Организованный уход в раздевалку |

**Урок №7-8**

**Цель:**Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Эстафетный бег(низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование)

Оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Эстафетный бег(низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок №9-10**

**Цель:**Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Прыжки. Основы техники легкоатлетических прыжков(разбег, отталкивание, полет, приземление)

Оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Прыжки. Основы техники легкоатлетических прыжков(разбег, отталкивание, полет, приземление) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок № 11-12**

**Цель:**Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Прыжки в длину с места(на результат)

Оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Прыжки в длину с места(на результат) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок № 13-14**

**Цель:**Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Эстафетный бег(низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование)

Оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Эстафетный бег(низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок №15-16**

**Цель:***развитие двигательных качеств способом легкоатлетических упражнений*

Задачи урока: Прыжки в длину с места(на результат)

Оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Прыжки в длину с места(на результат) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок № 17-18**

**Цель:**Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Прыжки в длину с разбега(разбег, отталкивание, полет, приземление)

оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Прыжки в длину с разбега(разбег, отталкивание, полет, приземление |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок №19-21**

**Цель урока:** Контролировать физическую нагрузку и развивать прыгучесть.  
**Задачи урока:** Совершенствование техники прыжков в длину. Прыжки в высоту с разбега. Прыжок способом перекидной(техника толчка, приземления)

**Инвентарь:** лопата, грабли, рулетка, свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть12-15мин | 1.Построение учащихся в шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-Становись! |
|  | 2.рапорт дежурного и приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, а учитель здоровается с учениками. Обратить внимание на форму, причёски девочек! Т.Б.на уроке. |
|  | 3. сообщение задач урока | 1мин | Прыжки в высоту с разбега. Прыжок способом перекидной(техника толчка, приземления) |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5. Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | **Ходьба** 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) на внешней стороне стопы, руки на пояс;  4) на внутренней стороне стопы, руки к плечам; | 3-4мин  2круга  2круга  2круга  2круга | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. |
|  | 6. Бег-разновидности бега:) Бег в равномерном темпе. - приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. - «змейка». - Специально- беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени ;  - с выносом прямых ног вперёд; - прыжковообразный бег в широком шаге; | 3-4мин  4круга  2круга  2круга  1мин  2круга  3круга  3круга  30сек | Во время бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  К: «Противоходом на лево – Марш!»,  «Змейкой –Марш  Пи этом руки держать на поясе  -бег подскоками |
|  | 7. **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений | 1мин | Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть длиннее вдоха |
|  | 8. . Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | ОРУ в движении вколону по одному: 1.И.П.- руки к плечам. 1-4- круговые движения вперёд; 5-8- круговые движения назад. **2.** . И. п. –левую руку вверх, правую вниз.  1-2 – 2 рывка левой рукой.  3-4 – 2 рывка правой рукой  **3.** И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – 2 рывка перед грудью.  3-4 – поворот влево с прямыми руками. 5-8 в другую сторону.  **4**. И. п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс,пр. вверх. 1-2 – 2 наклона влево. 3-4 – 2 наклона вправо  **5.** И. п. – стойка ноги врозь. 1-руки вверх; 2 -3- 2 наклона вперёд. 4- и.п.- о.  **6.** И. п. – основная стойка, руки за голову. Приседания  **7.**И.п.- широкая стойка левую ногу вперёд. 1-2 – 2 выпада на левой ноге, 3-4- 2 выпада на правой ноге  **8.** И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2- 2 прыжка на правой ноге, 3-4- 2 прыжка на левой ноге, 5-7 -3 прыжка ноги вместе, 8-прыжок, колени к груди. **9.**Хобьба на месте | 2-3мин  30сек  30сек  6-8раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  30сек  15-17раз  12-14раз каждой ногой  30сек  30сек | Следить за соблюдением дистанции.  Рука прямая.  Перестроения в 2 шеренги.  Руки в локтях не сгибать  Руки прямые  Наклоны глубокие  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая, пятки от пола не отрывать.  Выпады глубокие  Голову держим прямо  Руки держим на поясе, прыгаем мягко, приземляемся на носки  На месте шагом-марш! |
| Основная часть 20-25мин | **1. Совершенствование техникиразбега**  1).Вспомнить основные фазы прыжка: разбег(разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).  2).Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.  3).Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания. | 5мин  1-2мин  1-2мин | Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.  http://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/68/67666/67666_html_23c4c263.jpg |
|  | 2. Совершенствование техники отталкивания 1.С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую доску.  2.Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.  3.Тоже – с 2 шагов. | 5мин | Т.Б.Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения. |
|  | 3. Совершенствование техники полёта. | 1-2мин | Полёт в шаге через натянутую скакалку. |
|  | 4.Совершенствование техники приземления | 1-2мин | .Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд |
|  | 5.Совершенствовать прыжок в целом | 1-2мин | Прыжки поточно. Вопросы: 1.Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места.Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше.2.После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается? |
| Заключит  Часть 3-5 | 1.Построение в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку. | 2мин | Выполнить несколько упражнений на восстановление дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока; | .1мин | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; зачитать выставленные отметки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Подготовка к тестированию: поднимание туловища за 1 мин. - 48 раз (д), подтягивания (м) – 14 раз. |
|  | 5.Организованное  завершение урока |  | Организованный уход в раздевалку |

**Урок №22-24**

**Цель урока:** Контролировать физическую нагрузку и развивать прыгучесть.  
**Задачи урока:** Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп»

**Инвентарь:** лопата, грабли, рулетка, свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть12-15мин | 1.Построение учащихся в шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-Становись! |
|  | 2.рапорт дежурного и приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, а учитель здоровается с учениками. Обратить внимание на форму, причёски девочек! Т.Б.на уроке. |
|  | 3. сообщение задач урока | 1мин | Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп» |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5. Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | **Ходьба** 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) на внешней стороне стопы, руки на пояс;  4) на внутренней стороне стопы, руки к плечам; | 3-4мин  2круга  2круга  2круга  2круга | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. |
|  | 6. Бег-разновидности бега:) Бег в равномерном темпе. - приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. - «змейка». - Специально- беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени ;  - с выносом прямых ног вперёд; - прыжковообразный бег в широком шаге; | 3-4мин  4круга  2круга  2круга  1мин  2круга  3круга  3круга  30сек | Во время бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  К: «Противоходом на лево – Марш!»,  «Змейкой –Марш  Пи этом руки держать на поясе  -бег подскоками |
|  | 7. **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений | 1мин | Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть длиннее вдоха |
|  | 8. . Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | ОРУ в движении вколону по одному: 1.И.П.- руки к плечам. 1-4- круговые движения вперёд; 5-8- круговые движения назад. **2.** . И. п. –левую руку вверх, правую вниз.  1-2 – 2 рывка левой рукой.  3-4 – 2 рывка правой рукой  **3.** И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – 2 рывка перед грудью.  3-4 – поворот влево с прямыми руками. 5-8 в другую сторону.  **4**. И. п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс,пр. вверх. 1-2 – 2 наклона влево. 3-4 – 2 наклона вправо  **5.** И. п. – стойка ноги врозь. 1-руки вверх; 2 -3- 2 наклона вперёд. 4- и.п.- о.  **6.** И. п. – основная стойка, руки за голову. Приседания  **7.**И.п.- широкая стойка левую ногу вперёд. 1-2 – 2 выпада на левой ноге, 3-4- 2 выпада на правой ноге  **8.** И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2- 2 прыжка на правой ноге, 3-4- 2 прыжка на левой ноге, 5-7 -3 прыжка ноги вместе, 8-прыжок, колени к груди. **9.**Хобьба на месте | 2-3мин  30сек  30сек  6-8раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  30сек  15-17раз  12-14раз каждой ногой  30сек  30сек | Следить за соблюдением дистанции.  Рука прямая.  Перестроения в 2 шеренги.  Руки в локтях не сгибать  Руки прямые  Наклоны глубокие  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая, пятки от пола не отрывать.  Выпады глубокие  Голову держим прямо  Руки держим на поясе, прыгаем мягко, приземляемся на носки  На месте шагом-марш! |
| Основная часть 20-25мин | **1. Совершенствование техникиразбега**  1).Вспомнить основные фазы прыжка: разбег(разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).  2).Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.  3).Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания. | 5мин  1-2мин  1-2мин | Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.  http://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/68/67666/67666_html_23c4c263.jpg |
|  | 2. Совершенствование техники отталкивания 1.С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую доску.  2.Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.  3.Тоже – с 2 шагов. | 5мин | Т.Б.Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения. |
|  | 3. Совершенствование техники полёта. | 1-2мин | Полёт в шаге через натянутую скакалку. |
|  | 4.Совершенствование техники приземления | 1-2мин | .Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд |
|  | 5.Совершенствовать прыжок в целом | 1-2мин | Прыжки поточно. Вопросы: 1.Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места.Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше.2.После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается? |
| Заключит  Часть 3-5 | 1.Построение в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку. | 2мин | Выполнить несколько упражнений на восстановление дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока; | .1мин | Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; зачитать выставленные отметки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Подготовка к тестированию: поднимание туловища за 1 мин. - 48 раз (д), подтягивания (м) – 14 раз. |
|  | 5.Организованное  завершение урока |  | Организованный уход в раздевалку |

**Урок №25-27**

Цель урока: Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Прыжок в длину способом «согнув ноги»(на результат) оборудование и инвентарь: Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Прыжок в длину способом «согнув ноги»(на результат) |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок №28-31**

Цель урока: Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Задачи урока: Прыжки через короткую скакалку на (результат). Метание мяча. Основы техники метания легкоатлетических снарядов. Толкание ядра. И.П. финальные усилия. Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение учащихся | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учащимися, обращает внимание на форму |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Прыжки через короткую скакалку на (результат). Метание мяча. Основы техники метания легкоатлетических снарядов. Толкание ядра. И.П. финальные усилия. Эстафетные палочки, скакалки, мел, рулетка. |
|  | 5.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | 6.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 7.Ходьба по учебному кругу и разновидности ходьбы: с изменением длины и частоты шагов в различном темпе с перешагиванием через предметы, на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, друг друга не толкать, идем в строю |
|  | 7. Бег-разновидности бега:Обычный бег с изменением направления, с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым бокомвперед | 3-4мин | Бегом-марш!  Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8.Ходьба, упражнения на восстановления дыхания | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  2-3круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 11. О.Р.У.  1. и.п. – основная стойка, повороты головы в стороны  2. и.п. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.  3. и.п. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны. 4. и.п.   1. 4. и.п. – основная стойка повороты туловища в стороны.   5. и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.  6. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, махи прямыми ногами.  7. И.п. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.  8. и.п. – основная стойка, руки перед грудью, приседания | 3-4мин  7-9раз в каждую сторону  30сек  10-12раз в каждую сторону  1мин  12-14раз каждой ногой  30сек  15-17раз | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Когда выполняем руки вверх подняться на носко  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  При наклоне в туловище прогнуться  Мах выполняем прямой ногой  При наклоне ноги в коленях не сгибать  Выполнить полный присед |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Обучить прыжку в длину с места;-выполнить прыжки на три счета с места  -Объяснить, показать, дать опробовать | 5мин  5раз | На раз поднимаемся на носки, на два приседаем, на три выполняем прыжок вперед |
|  | 2.Метание малого мяча с места, стоя грудью в направлении метания на дальность и в цель,  -объяснить, показать, дать опробовать | 5мин | -выполнить с места, при этом руку отводим назад  -Выполнить с одного шага  -С небольшого разбега |
|  | 3.«Круговая эстафета» расстояние 20 м | 5мин | Эстафетную палочку предавать из рук в руки |
|  | 4.Игра «Салки». Водящий пытается осалить игроков, бегающих по площадке, бросая в них мяч. Тот, в кого он попадает, становится водящим. Но если водящий промахивается, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться им с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, водящий должен перехватить его или осадить игрока в момент, когда тот держит мяч. | 3-5мин | -можно детей поставить в круг, осаленный игрок поднимает руку и говорит «я, водящий»  -мяч сильно не бросать, так как может далеко укатится |
| Заключит  ельная часть3-5 | 1.посроение учащихся в одну шеренгу | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на одной ноге с помощью 3\*7раз каждой ногой |
|  | 5.организованный уход в класс |  | В колонне по одному в класс шагом-марш! |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**  
**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1.Выступление Российских спортсменов на чемпионатах мира по легкой атлетике.

2. Выступление Мордовских спортсменов на Олимпийских играх, на чемпионатах мира и Европы по легкой атлетике.

3.Достижения легкоатлетов России на Олимпийских играх.

4.Основы техники легкоатлетических прыжков

5.Анализ техники и методика обучения метания малого мяча и гранаты.

6.Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.

7.Организация и проведение занятий по легкой атлетике.

8.Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега.

9.Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.

10.Содержание и классификация легкоатлетических упражнений.

11.Основы техники легкоатлетических метаний.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.

Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: наука - здоровью / К. Купер. - Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

Холодов, Ж. К.Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КУРС отделение «Физическая культура»**  
  
Студенты специального учебного отделения, а также временно освобожденные от практических учебных занятий пишут рефераты. Объем рефератов 3 – 5 машинописных страниц.

1.История развития легкой атлетики в России.

2.Значение легкой атлетики в системе физического воспитания в вузе.

3.Подготовка мест проведения соревнований по легкой атлетике.

4.Гигиеническое обеспечение мест проведения занятий по легкой атлетике.

5.Здоровый образ жизни и рациональное питание.

6.Влияние легкоатлетических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

7.Основные средства и методы обучения легкоатлетическим упражнениям.

8.Бег и ходьба, как фактор укрепления дыхательной системы.

9.Традиционные системы оздоровления.

10.Занятия легкой атлетикой при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

11.Всестороннее физическое развитие при занятиях легкой атлетикой  
12.Здоровье и работа – критерии полноценной жизнедеятельности.

13.Оздоровительное влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся.

14.Влияние бега на сердечно-сосудистую систему.

15.Легкоатлетические упражнения, как фактор укрепления центральной нервной системы.

16.Методы самоконтроля за степенью нагрузки при занятиях спортивной ходьбой.

17.Воспитание физических качеств легкоатлетов.

18.Профилактика заболеваний при помощи легкоатлетических упражнений.

19.Нетрадиционные методы оздоровления.

20.Занятия легкой атлетикой при нарушениях опорно-двигательного аппарата.   
  
**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Ильинич, В.И.Физическая культура студентов и жизнь: Учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.  
Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.

Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. И. Воронкин [и др.] ; отв. ред. Н. Г. Озолин. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. : ил.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба : физкультура для здоровья / И. А. Гайс. – М. : Советский спорт, 1990. – 48 с.

**ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**  
  
**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ 1 КУРС**

1. История развития легкой атлетики.  
  
2. Виды легкой атлетики, применявшиеся на первых этапах возрождения Олимпийских игр в 1896 г. и их характеристика.  
  
3. Достижения Российских легкоатлетов на мировой арене.  
  
4. Роль легкой атлетики в системе воспитания студенческой молодежи.  
  
5. Организация соревнований по легкой атлетике.  
  
6. Роль гигиенических факторов при занятиях легкой атлетикой.  
  
7. Режим дня и рациональное питание как факторы поддержания нормальной жизнедеятельности.  
  
8. Основные формы самоконтроля и его роль при занятиях легкой атлетикой.  
  
9. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  
  
10. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью легкоатлетических упражнений.  
  
11. Влияние занятий легкой атлетикой на состояние центральной нервной системы.  
  
12. Последовательность обучения легкоатлетическим упражнениям.  
  
13. Методика обучения технике метания малого мяча и гранаты.  
  
14. Характеристика прыжка в длину с места.  
  
15. Характеристика прыжка в длину с разбега.  
  
16. Методические особенности занятий бегом на короткие дистанции.  
  
17. Анализ техники эстафетного бега.  
  
18.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.  
  
19. Появление легкой атлетики в системе спорта.  
  
20. Характеристика видов легкоатлетических упражнений.  
  
21. Виды легкой атлетики, применявшиеся на первых ОИ и их характеристика (Др. Греция).  
  
22. Понятие об олимпийской символике и девизе.  
  
23. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой.  
  
24. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.  
  
25. Обязанности судей и организаторов соревнований по легкой атлетике.  
  
25. Влияние легкоатлетических упражнений на всестороннее физическое развитие.  
  
27. 12 минутный бег как фактор показателя здоровья.  
  
28. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы при помощи легкоатлетических упражнений.  
  
29. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.  
  
30. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).  
  
31. Анализ метания малого мяча и гранаты.  
  
32. Методические особенности прыжка в длину с разбега.  
  
33. Методика обучения прыжка в длину с места.  
  
34. Характеристика бега на короткие дистанции.  
  
35. Характеристика бега на средние дистанции.  
  
36. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.  
  
 **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Сулиев, Л. Метание копья. / Л. Сулиев. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 254 с. Олимпийский учебник студента : пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высш. учеб. заведений / В. С. Родиченко. – М. : Советский спорт, 2003. – 128 с. : ил.

**Проверочная работа по теме: Легкая атлетика**

***Требования к уровню подготовки:***  
 **Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.  
**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега отталкиванием. Бег на 100 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Метание мяча с шага. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.  
**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники

«Бег 100 метров, 200 метров,1000м(девушки), 2000м(юноши).. Прыжки в высоту и длину с разбега. . Метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с места.

**«Бег 100метров» (юноши)**

Оценка «5»--13.00сек.

Оценка «4»-13.05сек.

Оценка «3»-14.00сек**.**

**«Бег 100метров» (девушки)**

Оценка «5»-15.00сек.

Оценка «4»-15.05сек.

Оценка «3»-16.00сек**.**

**«Бег 200метров» (юноши)**

Оценка «5»-32.00сек.

Оценка «4»-36.00сек.

Оценка «3»-40.00сек.

**«Бег 200метров (девушки)**

Оценка «5»-35.00сек.

Оценка «4»-40.00сек.

Оценка «3»-45.00сек.

**«Бег 2000м»(юноши)**

Оценка «5»-9.30мин.

Оценка «4»-10.30мин.

Оценка «3»-11.30мин.

**«Бег 1000метров»(девушки)**

Оценка «5»-4.30мин.

Оценка «4»-5.30мин.

Оценка «3»-6.30мин.

**«Прыжки в высоту и длину с разбега»(юноши)**

Оценка «5»-1м.30см(высота) 5м.30см(в длину)

Оценка «4»-1м.20см(в высоту) 5м.00см(в длину)

Оценка «3»-1м.15см.(в высоту) 4м.30см. (в высоту)

**«Прыжки в высоту и длину с разбега»(Девушки)**

Оценка «5»-1м.20см.(в высоту) 4м.20см.(в длину)

Оценка «4»-1м.15см(в высоту) 3м.80см.(в длину)

Оценка «3»- 1м.10см(в высоту) 3м.40см.(в длину)

**Метание малого мяча на дальность(юноши)**

**Оценка «5»-50м, «4»-40м, «3»-30м.**

**Метание малого мяча на дальность(Девушки)**

Оценка «5»-30м, «4»-25м, «3»-20м

**прыжки в длину с места(юноши)**

Оценка «5»-2м25см, «4»-2м.15см, «3»-2.00м

**прыжки в длину с места(девушки)**

Оценка «5»-1м.85см, «4»-1м75см, «3»-1м65см**.**

**ПРОГРАММА (СОДЕРЖАНИЕ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗДЕЛА**   
 **Волейбол-21час.**

**Пояснительная записка**  
Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость. Наблюдая за нападающими игроками можно увидеть, как возросло значение физической подготовки. Они должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это – прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок (Даг Бил, 2009г). Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый важный, решающий технический элемент игры – 60-65% выигранных командой очков приносит нападение.

**Требования к знаниям:** студент должен знать цели и задачи физической культуры, основные понятия о волейболе, игры волейбол, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними: научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.

**Требования к умениям :** студент должен уметь анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально- профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни ив систематическое физическое самосовершенствование: Формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре

**Календарно-тематический план по разделу- волейбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол-во часов**  **21час** |
| 32 | Введение в курс волейбола. Волейбол как средство воспитания студентов Правила по предупреждению травматизма. | 1 |
| 33-34 | Обучение стойкам волейболиста. Перемещение шагом, бегом. Обучение двумя руками сверху над собой стоя на месте. Нижняя прямая подача. . игра «Четыре мяча | 2 |
| 35 | Правила игры. Игровое поле, сетка и стойки, мячи. Стойки и перемещения волейболистов. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху вперед стоя на месте. Двухсторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием верхней передачи. | 1 |
| 36-37 | Правила игры. Команды, руководители команд. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 38 | Теоретические сведения. Набор очка, выигрыш партии и матча, структура игры, замена игроков. Совершенствование передачи двумя руками сверху(над собой, вперед стоя на месте, после перемещений). Обучение и верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием передачи двумя руками сверху.. | 1 |
| 39-40 | Теоретические сведения . Состояние игры, игра с мячом, мяч у сетки, игрок у сетки, подача, атакующий удар, блок. Передача мяча двумя руками над собой (контрольное занятие). Закрепление нижней и верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 41 | Правила соревнований. Обычные перерывы в игре, задержки в игре, исключительные перерывы в игре, перерывы и смена площадок. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Обучение тактики игры в нападении. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 42-43 | Правила игры. Игрок «либеро», поведение участников. Нижняя и верхняя прямая подача.(контрольное занятие). Воспитание быстроты. Подвижная игра «Воробьи, вороны». Двухсторонняя игра. | 1 |
| 44-45 | Правила игры. (второй судья). Обучение передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Обучение ударному движению при наподдающем ударе стоя на месте. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 46-47 | Правила игры (секретарь). Совершенствование двумя руками сверху в парах через сетку. Закрепление ударного движения при наподдающем ударе с места через сетку. Двухсторонняя игра | 2 |
| 48 | Правила игры (судьи на линии). Совершенствование передачи мяча двумя руками в парах через сетку. Обучение наподдающему удару с места в прыжке, по не подвижному мячу. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 49 | Правила игры (официальные сигналы). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (контрольное упражнение). Обучение приему-передаче мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 50 | Способы проведения соревнований. Закрепление приема передачи двумя руками снизу. Совершенствование наподдающего удара. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 51 | Судейство соревнований. Совершенствование приема-передачи мяча двумя руками снизу. Обучение индивидуальному блокированию. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 52-53 | Судейство соревнований. Прием и передача мяча двумя руками снизу (контрольное занятие) Закрепление индивидуального блокирования. Подвижная игра «Перестрелка» | 2 |

**Урок 32**

**Лекция по теме: История возникновения волейбола. Волейбол как, средство воспитания студентов.**

Лекция – 2часа. Задачи и цели курса. Организация занятий, требования к спортивной форме. Правила игры и методика судейства. Зачетные требования к спортивной форме занимающихся. История возникновения и развитие волейбола. Волейбол в Российской Федерации. Участие национальных волейбольных команд на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние волейбола в России. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в "летающий мяч", названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола.

Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли "фаустбол". На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола.

Основные правила игры сформировались в 1915—25 гг. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии — с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11х22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования — в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии — первая в мире спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы — подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи была строго ограничена.

**Основная литература:**

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. : ил.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Волейбол : правила соревнований / Госкомспорта СССР; Упр. спорт. игр; Федер. волейбола СССР. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 79 с. : ил.

**Дополнительная литература:**

Ивойлов, А. В. Волейбол: учеб. для пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / А. В. Ивойлов. – изд. 3-е, испр. и перераб. – Мн. - : Выш. школа, 1985. – 261 с. : ил.

Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : Учебник. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с. : ил.

Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.] ; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416

**Конспекты уроков по разделу –волейбол**

**Урок № 33-34**

Цель урока: Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

Задачи урока: Обучение стойкам волейболиста. Перемещение шагом, бегом. Обучение двумя руками сверху над собой стоя на месте. Нижняя прямая подача. . игра «Четыре мяча

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Обучение стойкам волейболиста. Перемещение шагом, бегом. Обучение двумя руками сверху над собой стоя на месте. Нижняя прямая подача. . игра «Четыре мяча |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  - Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок №35**

Цель урока: Формирование физической культуры личности посредством овладения основами знаний физкультурной деятельности.

Тема урока: Правила игры. Игровое поле, сетка и стойки, мячи. Стойки и перемещения волейболистов. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху вперед стоя на месте. Двухсторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием верхней передачи.

Оборудование и инвентарь: на пару волейбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 10-12мин |  |
|  | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель приветствует учеников, обращает на форму учащихся |
|  | 3.Сообщение задач урока | 1мин | Правила игры. Игровое поле, сетка и стойки, мячи. Стойки и перемещения волейболистов. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху вперед стоя на месте. Двухсторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием верхней передачи. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 30сек | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы  -на носках-руки за голову-марш! Обычным шагом  -на пятках-руки на пояс-марш! Обычным –марш!  -крестным шагом-марш! Обычным –марш!  -в полу приседе-марш! Обычным-марш!  -в полном приседе-марш! Обычным-марш!  -с перекатом с пятки на носок-марш! Обычным-марш!  -перекат с пятки на носок с выпрыгиванием в верх-марш! Обычным-марш! | 3-4мин  2круга  2круга  3круга  2круга  2круга  2круга  2круга | -из строя не выходить, соблюдать дистанцию  -смотрим прямо, не сутулится, локти отведены в стороны  -Спина прямая, из строя не выходить  -При этом туловище не поворачивать влево, вправо  -Спина прямая, смотрим прямо, вниз не смотреть  -идем гуськом, друг друга не толкать  -выполняем пружинистые движения, поднимаемся на носки  -при прыжке сделать хлопок над головой |
|  | 7.Разновидности бега:  -перемещения правое, левое плечо вперед, приставными шагами в средней стойке волейболиста  -ускорения, имитация передачи мяча через сетку  -перемещения спиной вперед в основной стойке волейболиста  -прыжки в парах вдоль волейбольной сетки | 3-4мин  3-4круга  4-5круга  4-5круга  2мин | Бегом –марш!  -бег боком, а не галопом, руки держим на уровне головы  -Ускорения выполнить по диагонали  -смотрим через левое плечо, направляющий короче шаг  -обратить внимание на с крестный шаг |
|  | 8.Ходьба,упражнения на восстановление дыхания:  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1мин  2круга  2круга | -упражнения выполнить в медленной скорости, не спеша  Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
| Основная часть 20-25мин | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  1. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге  12-15мин | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола  Класс разделить на первый, второй, и поставить лицом друг другу у одних мячи. |
|  | -передача мяча двумя руками снизу | 2мин | Обратить внимание –кисть не выше уровня плеч |
|  | -передача снизу правой, то-же с левой | 2мин | Обратить внимание на за хлёст кистей рук |
|  | -передача двумя руками сверху | 2мин | Обратить внимание на постановку ног |
|  | -жонглирование, прием и передача мяча сверху, снизу | 2мин | Обратить внимание на кисть |
|  | -передача мяча сверху над собой | 2мин | Обратить внимание на высоту передачи |
|  | -передача мяча в парах | 2мин | Точность передачи |
|  | -передача мяча после отскока от пола | 2мин | Обратить внимание на сосредоточенность |
|  | -передача мяча со сближением и расхождением | 1мин | Точность передачи |
|  | 2.Учебная игра в волейбол  С применением раннее изученные приемы, передачи, подачи | 10мин | Соблюдать правила игры, одного из учеников поставить на судейство |
| Заключительная часть урока 3-5мин | 1.Построение  2.Ходьба по кругу с выполнением о.р.у. | 1мин  2мин | В одну шеренгу – становись!  Восстановить дыхание после игры. |
|  | 3. Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших худших занимающихся, поставить оценки. |
|  | 4.дом. задание |  | Сгибание и разгибание рук в упоре 3\*10раз от стула |
|  | 4. Домашнее задание | 30сек | Сгибание и разгибания рук в упоре 3\*10раз от стула |

**Урок №36-37**

Цель урока: Воспитать дисциплинированность, трудолюбие в игре волейбол

Задачи урока: Правила игры. Команды, руководители команд. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные 4штуки, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение. | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2 Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, и обращает на форму занимающихся |
|  | 3.Сообщение задач урока. | 1мин | Правила игры. Команды, руководители команд. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Строевые упражнения:  «Нале-во!»«Кру-гом!»  «Напра-во!»  «Прыжком кру-гом!»  «Напра-во!» | 30сек | выполнять на два счета  следить за четкостью выполнения поворотов  поворот через левое плечо |
|  | 5.Ходьба-разновидности  - на носках, руки на пояс  - на пятках, руки в стороны   * в присяде, руки за голову * прыжками в присяде | 2-3мин | следить за осанкой  плечи развернуть  спина прямая  туловище не наклонять следить за дыханием |
|  | 6.Бег- разновидности  - обычный  - «змейкой»  - с остановками по сигналу:  1 свисток – остановка шагом  2 свистка - поворот кругом  - прыжками с ноги на ног | 3-4мин | дистанция 2 шага  из строя не выходить, друг друга не толкать, использовать всю площадь зала |
|  | 7.Ходьба, упражнения на восстановление дыхания  ОРУ:  И.п. – руки перед грудью в замок  1-4 вращение в кистевых суставах вправо  5-8 вращение в кистевых суставах влево  И.п. –руки перед грудью в замок  1- руки вперед, ладонями наружу  2 – и.п.  3 – руки вверх, ладонями наружу4 – и.п.  И.п. – правая вверху  1-4 вращение в плечевых суставах вперед  5-8 вращение в плечевых суставах назад | 1мин | восстановить дыхание  плечи развернуть,  спина прямая, туловище не наклонять  следить за осанкой  руки в локтях не сгибать  потянуться за руками  туловище не наклонять, руки в локтях не сгибать, больше амплитуда вращения  упражнения выполнять с большей амплитудой  больше вращения, стараться, чтобы локти отводились в стороны |
| Основная часть | **1.Верхняя передача мяча:** | 20-25мин |  |
|  | При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согну-тых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. При приеме мяча пальцы охватывают мяч, образуя своеобраз­ную воронку  Упр. с волейбольным мячом:  1.Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче  2.Передачи вперед – вверх после собственного набрасывания  3. Тоже, но мяч набрасываетпартнер  4. 2 передачи над собой, 3 – партнеру  5. Передачи над собой в кругу  6. Передачи мяча в стену  7. 2-3 передачи над собой – передача в баскетбольное кольцо  8. Передачи в парах, тройках через сетку | 2-3  мин  2-3мин | Основная нагрузка при этом падает на указа-тель­ные и средние пальцы. В момент пере-дачи мяча ноги и руки выпрямляются, разги-банием лучезапястных суставов и элас­тичным движением пальцев мячу придается нужное направ­ление. Показы-вая стойку, обращают внимание на положение пальцев.  Обращать внимание на несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении); недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинуто назад), широко разве-дены руки, слишком низкое или высокое положение кистей; несогласованность движений звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе  выполнять в парах  на расстоянии 4-5м друг от друга |
|  | **2.Нижняя передача мяча**  Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно под­ставляя руки под мяч. Касание мяча прихо­дится на предплечья у лучезапястных суставов.  1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.  Упр. с волейбольным мячом:  1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу  2.Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом  3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю  4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру. | 2-3мин  2-3мин  2-3мин | Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимается на сведен­ные предплечья, раз-вернутые наружу. Обратить внимание уча­щихся на опускание кистей вниз. Это позволяет максимально выпрямлять руки в локтевых суставах.  выполнять в парах на расстоянии 5-6м друг от друга  выполнять индиви-дуально, изменяя расстояние до кольца, стены |
|  | **3.Учебная игра в волейбол**  С применением раннее изученные приемы, передачи, подачи | 10-12мин | Соблюдать правила игры, одного из учеников поставить на судейство |
| Заключительная часть урока |  | 3-5мин |  |
|  | 1Построение | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением о.р.у. | 2мин | Восстановить дыхание после игры, дать немного отдохнуть |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | отметить лучших, разобрать ошибки |
|  | 4.Домашнее задание | 30сек | д/з: отжимание на пальцах 10раз по 3 подхода |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | В колонне по одному |

**Урок №38**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Теоретические сведения. Набор очка, выигрыш партии и матча, структура игры, замена игроков. Совершенствование передачи двумя руками сверху(над собой, вперед стоя на месте, после перемещений). Обучение и верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием передачи двумя руками сверху..

2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола..

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Теоретические сведения. Набор очка, выигрыш партии и матча, структура игры, замена игроков. Совершенствование передачи двумя руками сверху(над собой, вперед стоя на месте, после перемещений). Обучение и верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра в 3-х метровой зоне с использованием передачи двумя руками сверху.. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок №39-40**

Цель урока: Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

Задачи урока: Теоретические сведения . Состояние игры, игра с мячом, мяч у сетки, игрок у сетки, подача, атакующий удар, блок. Передача мяча двумя руками над собой (контрольное занятие). Закрепление нижней и верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Теоретические сведения . Состояние игры, игра с мячом, мяч у сетки, игрок у сетки, подача, атакующий удар, блок. Передача мяча двумя руками над собой (контрольное занятие). Закрепление нижней и верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 41**

Цель урока: Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

Задачи урока: Правила соревнований. Обычные перерывы в игре, задержки в игре, исключительные перерывы в игре, перерывы и смена площадок. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Обучение тактики игры в нападении. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Правила соревнований. Обычные перерывы в игре, задержки в игре, исключительные перерывы в игре, перерывы и смена площадок. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Обучение тактики игры в нападении. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 42-43**

**Цель урока**: Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Правила игры. Игрок «либеро», поведение участников. Нижняя и верхняя прямая подача.(контрольное занятие). Воспитание быстроты. Подвижная игра «Воробьи, вороны». Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Правила игры. Игрок «либеро», поведение участников. Нижняя и верхняя прямая подача.(контрольное занятие). Воспитание быстроты. Подвижная игра «Воробьи, вороны». Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 44-45**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Правила игры. (второй судья). Обучение передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Обучение ударному движению при наподдающем ударе стоя на месте. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Правила игры. (второй судья). Обучение передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Обучение ударному движению при наподдающем ударе стоя на месте. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 46-47**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Правила игры (секретарь). Совершенствование двумя руками сверху в парах через сетку. Закрепление ударного движения при наподдающем ударе с места через сетку. Двухсторонняя игра

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Правила игры (секретарь). Совершенствование двумя руками сверху в парах через сетку. Закрепление ударного движения при наподдающем ударе с места через сетку. Двухсторонняя игра |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 48**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Правила игры (судьи на линии). Совершенствование передачи мяча двумя руками в парах через сетку. Обучение наподдающему удару с места в прыжке, по не подвижному мячу. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Правила игры (судьи на линии). Совершенствование передачи мяча двумя руками в парах через сетку. Обучение наподдающему удару с места в прыжке, по не подвижному мячу. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 49**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Правила игры (официальные сигналы). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (контрольное упражнение). Обучение приему-передаче мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Правила игры (официальные сигналы). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (контрольное упражнение). Обучение приему-передаче мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 50**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Способы проведения соревнований. Закрепление приема передачи двумя руками снизу. Совершенствование наподдающего удара. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Способы проведения соревнований. Закрепление приема передачи двумя руками снизу. Совершенствование наподдающего удара. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 51**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Судейство соревнований. Совершенствование приема-передачи мяча двумя руками снизу. Обучение индивидуальному блокированию. Двухсторонняя игра.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Судейство соревнований. Совершенствование приема-передачи мяча двумя руками снизу. Обучение индивидуальному блокированию. Двухсторонняя игра. |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Урок № 52-53**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в волейбол

**Задачи урока:** Судейство соревнований. Прием и передача мяча двумя руками снизу (контрольное занятие) Закрепление индивидуального блокирования. Подвижная игра «Перестрелка»   
Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи на пару, свисток, мел, сетка для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-14мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся. |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | Судейство соревнований. Прием и передача мяча двумя руками снизу (контрольное занятие) Закрепление индивидуального блокирования. Подвижная игра «Перестрелка» |
|  | 4.Повторить строевые повороты на месте | 1мин | Налево, направо, кругом; прыжком-налево, направо |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по кругу, разновидности ходьбы:  :- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней стороне стопы-марш! Обычным шагом  -на внутренней стороне стопы-марш! Обычным шагом-марш! | 3-4мин  1круг  1круг  1круг  1круг | За направляющим в обход по залу шагом-марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить  Вниз не смотреть, смотрим прямо |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш  -с высоким подниманием колена-марш! Обычным бегом. | 3-4мин  3круга  3круга  3круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания.  -при беге использовать всю площадку, углы не срезать |
|  | 8.Ходьба и упражнения для восстановления дыхания  -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2мин | Шагом-марш!  -восстанавливаем дыхание после бега, выполняем упражнения |
|  | 9. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | На первый второй рассчитайсь, вторые номера на два шага вперед-марш! |
|  | 10.Общеразвивающие упражнения без предмета  -  и.п.-руки на пояс, выпад влево, руки в стороны и.п.,выпад в право руки в стороны и.п.  -и.п-руки за голову, наклон влево-руки в верх и.п-наклон в право-руки в верх и.п.  и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п. | 3-4мин  4-6раз в каждую сторону  6-7раз в каждую сторону  8-10раз в каждую сторону  10-12раз каждой ноге | (на вытянутые в стороны руки-разомкнись!)  Ноги в коленном суставе не сгибать  Наклон выполнить точно в сторону, руки прямые в локтях не сгибать  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола. |
| Основная часть | 1.Учить передаче мяча двумя руками сверху, закрепить перемещения в стойке игрока | 20-25мин |  |
|  | -Ученик держит мяч в руках перед лицом (кисти в ковшик), сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнёру  -Ученик подбрасывает и выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнеру. Партнер ловит и выполняет тоже задание  -Ученик бросает мяч партнеру по средней траектории в направлении его головы. Партнер из стойки игрока, разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу двумя руками сверху, возвращая мяч.  -Ученик выполняет 3-5 передач сверху над собой | 1-2мин  1-2мин  2-3мин  3-4мин | -работа в парах(расстояние между учащимися 4м), Партнер старается поймать мяч на уровне лба, находясь в стойке игрока, и выполняет то  -Следить, чтобы ученики не касались мяча ладонями и, выполняя передачу, не заводили руки за голову. Стараться вытолкнуть мяч вперёд-вверх, разгибая руки и ноги. Пальцы должны слегка разведены и согнуты. Большие и указательные пальцы образуют треугольник  -Один ученик все время набрасывает мяч, второй выполняет передачу двумя руками сверху, затем, по команде происходит смена. Важно, чтобы ученики набрасывали мяч правильно. Он должен лететь сверху на лоб товарищу.  -Мяч подбрасывать на 0,5-1метр. Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | 2Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  -игра по правилам пионербола, исключение: игрок поймавший мяч, подбрасывая его, выполняет передачу сверху двумя руками товарищу по команде или через сетку. | 10-15мин | -класс разделить на две равные половины по 6 уч.  Если игрок не может сделать передачу двумя сверху , может просто отдать мяч товарищу по команде двумя руками, при этом нельзя выполнять шаги. |
| Заключительная часть | 1.Построение | 3-5мин  0,5мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Игра «Запрещенное движение» Ученики выполняют различные команды учителя, кроме запрещенного,(например-руки на пояс-это упражнение выполнять нельзя) | 2мин | Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выиграет тот, кто не ошибался и остался на своем месте в строю. |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить приседания на двух ногах 3\*10раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 0,5мин | В класс в колонну по одному шагом-марш! |

**Самостоятельная работа студентов.**

**Темы рефератов для студентов отделения «Физическая культура» 1курс.**

1.История возникновения и развития волейбола

2. История возникновения и развития волейбола в СССР и России

3.Техника игры и её классификация.

4.Техника игры в нападении и методика обучения (стойки и перемещения, подачи и передачи, нападающие удары)

5.Техника игры в защите и методика обучения (стойки, перемещения, блокирование, прием мяча)

6.Особенности реализации технических элементов в нападении (варианты технических приемов)

7. Особенности реализации технических элементов в защите (варианты технических приемов)

8. Техника игры и ее классификация.

9.Индивидуальные, групповые, командные и тактические действия в нападении и методика обучения.

10. Индивидуальные, групповые, командные и тактические действия в защите и методика обучения.

11.Современные тенденции развития волейбола.

12.Физическая подготовка волейболиста и методика обучения.

13.психологическая подготовка волейболиста.

14.Контроль и самоконтроль состояния спортсмена во время и после занятий волейболо 15.Пляжный волейбол (история техника, тактика, правила игры).

16.Организация и проведение соревнований по волейболу (положение, система розыгрышей, заявки команд).

17.материально-техническая подготовка занятий волейболом.

18.правила судейства соревнований (основные изменения в правилах игры).

19. Выступление российских волейболистов в чемпионате страны и международных соревнованиях.

**Основная литература:**

Железняк, Ю. Д. Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкултура и спорт, 1991. – 239 с. : ил.

Ивойлов, А. В. Волейбол: учеб. для пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / А. В. Ивойлов. – изд. 3-е, испр. и перераб. – Мн. - : Выш. школа, 1985. – 261 с. : ил.

Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : Учебник. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с. : ил.

**Дополнительная литература:**

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] : отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

Спортивные игры : учебник для физ. ин-тов / П. А. Чумаков [и др] ; отв. ред Ю. И. Портных. - М. : «Физкультура и спорт», 1975. – 336 с. : ил.ъ

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КУРС отделение «Физическая культура»**

Студенты специального учебного отделения и временно освобожденные от практических учебных занятий в первом, втором семестре пишут рефераты. Объем рефератов 3-5 машинописных страниц.

1.Оздоровительное влияние занятий волейболом на организм человека.

2. Значение занятий волейбола для студентов обучающихся в средних учебных заведениях

3.Обучение передаче мяча двумя руками сверху и особенность реализации в игре (варианты передач).

4. Обучение подачам мяча и особенность реализации в игре (варианты подач)

5.методическая работа индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

6.Обучение приему мяча двумя руками снизу и особенность реализации в игре ( варианты приема)

7.Обучение блокированию и особенность реализации в игре(варианты блокирования)

8.Разновидности волейбола и их краткая характеристика.

9.Значение подвижных игр при обучении техники игры и их оздоровительный эффект на организм занимающихся.

10.Методическая разработка индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировачного занятия с группой студентов

**Основная литература**

Спортивные игры : учебник для физ. ин-тов / П. А. Чумаков [и др] ; отв. ред Ю. И. Портных. - М. : «Физкультура и спорт», 1975. – 336 с. : ил.ъ

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

**Дополнительная литература:**

Ивойлов, А. В. Волейбол: учеб. для пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / А. В. Ивойлов. – изд. 3-е, испр. и перераб. – Мн. - : Выш. школа, 1985. – 261 с. : ил.Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : Учебник. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.

**Формы итогового контроля.**

**Контрольные вопросы.**

1. История развития волейбола.

2.Техника игры и её классификация.   
3.Техника стоек и перемещений в нападении.

4. Техники передачи мяча двумя руками сверху.

5. Техника атакующих ударов.

6 Техника подач мяча.

7. Тактика игры и её классификация.

8.Индивидуальные тактические действия в нападении

9.Групповые тактические действия в нападении.

10.Командные тактические действия в нападении

11.обучение стойкам и перемещениям..

12.Обучение передаче мяча двумя руками сверху.

13.Обучение подачам мяча.

14.Обучение атакующим ударам.

15.Обучение индивидуальны тактическим действия в нападении.

16.Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

17.Обучение командным тактическим действиям в нападении

18.Физическая подготовка волейболистов

19.Обучение волейболистов игровой деятельности.

20. правила судейства соревнований по волейболу.

21.Техника игры и её классификация

22. Техника приёма подачи мяча.

23.Техника приема мяча снизу одной и двумя руками.

24. Техника блокирования.

25. Тактика игры и её классификация.

26. Индивидуальные и тактические действия в защите.

27. Групповые тактические действия в защите.

28. Командные тактические действия в защите.

29. Обучение приему мяча снизу двумя руками.

30. Обучение приему мяча снизу и сверху с падением.

31. Обучение блокированию.

32. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

33. Обучение групповым тактическим действиям в защите

34. Обучение командным тактическим действиям в защите.

35. Физическая подготовка волейболистов.

36. Обучение волейболистов соревновательной деятельности.

37. Подвижные игры как средство технической и физической подготовки.

38. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки.

39.Гигиеническое обеспечение занятий по волейболу.

40.Правила судейства соревнований по волейболу.

**Основная литература:**

Железняк, Ю. Д. Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкултура и спорт, 1991. – 239 с. : ил.

Ивойлов, А. В. Волейбол: учеб. для пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / А. В. Ивойлов. – изд. 3-е, испр. и перераб. – Мн. - : Выш. школа, 1985. – 261 с. : ил.

**Дополнительная литература:**

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

**Зачетные нормативы по волейболу для студентов 1-ого курса отделения «Физическая культура». Отделения подготовительная и основная медицинская группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ | ПОЛ | СЕМЕСТР | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
| «5»  25 | «4»  20 | «3»  15 | «2»  10 | «1»  5 |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой\* (кол-во раз) | юноши | 1 | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| девушки | 1 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 2 | Мужчины: верхняя прямая подача.   Женщины: нижняя прямая подача (10 попыток) | юноши | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| девушки | 1 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Передача двумя руками сверху в парах над сеткой (кол-во раз) | юноши | 1 | 20 | 18 | 15 | 13 | 10 |
| девушки | 1 | 14 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| 4 | Передача в стену двумя рукам снизу\*\* (кол-во раз) | юноши | 1 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| девушки | 1 | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |

Примечание: высота полета мяча над головой для юношей 3м, для девушек 2м.

Расстояние от стены юноши 2м, девушки 1,5м.

**Распределение часов**

**раздела гимнастики по темам и видам работ**

**Пояснительная записка**

Гимнастика обеспечивает разностороннее физическое развитие студентов, что имеет огромное значение для профессиональной подготовки.

На занятиях по гимнастике выполняются упражнения, требующие проявления смелости, решительности и уверенности. Большое количество упражнений для отдельных групп мышц и специальные методические приемы в гимнастике способствуют формированию правильной осанки.

Для нормального функционирования организма и полноценной жизнедеятельности у человека должна быть оптимально развита скелетная мускулатура. Особенно существенны для здоровья студентов достаточная сила мышц живота, спины, рук и ног.

**студент** **должен:**

**знать** психофизические, социально биологические основы здорового образа жизни; понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**уметь** использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

**Календарно-тематический план по разделу гимнастика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол-во часов 12** |
| 54 | Развитие гимнастики в России. Оздоровительное значение гимнастики. | 1 |
| 55-56 | Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление). | 2 |
| 57 | Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке. Подвижная игра « “Море волнуется раз» | 1 |
| 58-59 | Совершенствование комбинации из ранее изученных  акробатических элементов. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации. | 2 |
| 60-61 | Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление). Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке. | 2 |
| 62-63 | Разучивание опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». Совершенствование комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации. | 2 |
| 64 | Комбинация из освоенных элементов в акробатике. Лазанье по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов. Развитие гибкости, силы, ловкости. Воспитание чувства товарищества. | 1 |
| 65 | Совершенствовать акробатические элементы, строевые упражнения.  Отработать чёткость выполнения акробатической комбинации.  Совершенствовать прохождение полосы препятствий | 1 |
|  |  |  |

**Урок 54**

**Лекция по теме: Развитие гимнастики в России. Оздоровительное значение гимнастики**

Различные гимнастические упражнения были известны еще в древней Руси – как составная часть народных праздников.

Самобытная система физического воспитания, издревле сложившаяся в России, содержала множество различных упражнений гимнастического характера. Идеи всестороннего, в том числе и физического, воспитания, оказавшие большое влияние на общественное мнение, содержались во взглядах полководца А.В. Суворова (1799-1880), педагога К.Д. Ушинского (1824-1876). Собственно гимнастика, как средство физического воспитания, утвердилась лишь в конце XVIII века, когда в 1774 году по приказу Екатерины II была включена в программу обучения в сухомлинском кадетском корпусе. В 30-е гг. XIX в. гимнастика была введена в обучение войск гвардии, а в 50-е гг. и всей русской армии, в программы средних учебных заведений. В 1855 г. в Санкт-Петербурге был открыт гимнастическо-фехтовальный зал, где офицеры, а за плату и все желающие, могли заниматься гимнастикой. Военным ведомством организуется ряд курсов ("кадров"), готовивших преподавателей гимнастики для армии, которым предоставлялось право преподавать ее и в учебных заведениях: гимназиях и реальных училищах. В 1896 г. Лесгафт открыл в Санкт-Петербурге двухгодичные курсы руководительниц гимнастики, на базе которых в 1918 г. был создан институт физической культуры, носящий его имя.(1,5)

Становление гимнастики в России связано с созданием в 70-е гг. гимнастических обществ. Правда, их организация была разрешена не сразу. В 1863 г. военный генерал-губернатор Санкт-Петербурга граф Суворов обратился в министерство внутренних дел с просьбой утвердить проект устава городского гимнастического обществаОднако, спортивная гимнастика все-таки пробила себе дорогу в жизнь и быт. В основанном в Санкт-Петербурге в 1863 г. немецком клубе "Пальма" функционировал кружок гимнастов. В 1870 г. немцам, проживавшим в патриархальной Москве, было разрешено организовать "Общество гимнастов в Москве", так и именовавшееся в обиходе "немецким". Оно, правда, будучи закрытым для лиц не немецкого происхождения, заметных следов своей деятельности не оставило.(1,3)

Первым абсолютным чемпионом России в 1887 г. стал петербуржец Ф. Кребс. К сожалению, о чемпионатах России в печати сохранились очень скудные сведения. Однако имена чемпионов ряда лет известны. Это: Инге, Дутцман, Соколовский, Потеста, Темминен, Ватеркампф, Кара-Мурза. В 1915 г. чемпионом в многоборье стал Кузьмин. Затем прведение соревнований в связи с Первой мировой войной прекратилось(1).

Участвовали в чемпионатах главным образом петербуржцы. Проезд в Санкт-Петербург и обратно в вагоне второго класса оплачивался только тем, кто удостаивался медалей(1).

К концу XIX - началу XX вв. гимнастические общества создаются во многих городах России. Мощным толчком для их организации стали "Временные правила об обществах и союзах", объявленные правительством в марте 1890 года. По ним право разрешать организацию гимнастических обществ получили генерал-губернаторы на местах. Широко распространяется сокольская система гимнастики. Сокольские кружки, благодаря усилиям генерала В.Н. Воейкова, назначенного главнонаблюдающим за физическим воспитанием в России, открываются практически во всех городах, в средних и высших учебных заведениях. Их участники - "соколы" - в 1907 и в 1912 гг. участвуют в сокольских слетах в Праге, на которых проводились соревнования по гимнастике(1,3).

В 1912 г. команда гимнастов России - Ф. Забелин, Ф. Яснов, С. Куликов, А. Ахун и П. Кушников - участвовала в V Олимпийских играх в Стокгольме (Швеция), но высоких результато не показала(1).

В августе 1913 г. в Киеве прошла I Российская Олимпиада. Гимнасты соревновались в командном (участвовало всего две команды) и в личном первенствах. Победила команда открытой в 1909 г. в Санкт-Петербурге Главной офицерской гимнастическо-фехтовальной школы и ее лидер - К. Ватеркампф. В 1914 г. российские спортсмены собрались в Риге на свою вторую олимпиаду, но из-за начавшейся I мировой войны Олимпиада закончена не была(1,3).

Федерация спортивной гимнастики России основана в 1991. Она объединяет организации 71 субъекта РФ. Возглавляет Федерацию профессор Л.Я. Аркаев, он же является главным тренером национальной сборной России по гимнастике. В России регулярно проводятся чемпионаты страны, региональные, общероссийские и международные турниры и др. мероприятия(1,3).

Нынешние «звезды» отечественной гимнастики продолжают победную эстафету своих предшественников на международной арене. А. Немов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000, а также выиграл «золото» в упражнениях на перекладине. С. Хоркина – абсолютная чемпионка мира

**Конспекты уроков по разделу « гимнастика»**

**Урок № 55-56**

**Цель урока*:*** Всестороннее воздействие гимнастики на все системы организма учащихся

**Задачи урока:** 1.Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. 2.Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление).

Оборудование и инвентарь:, маты гимнастические, стенка-шведская

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть10-15мин | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу –становись1 |
|  | 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся |
|  | Сообщение задач урока | 1мин | 1.Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. 2.Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление). |
|  | 3. Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом | 1мин | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды. |
|  | 4. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 5. . Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом | 1мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 6. Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш | 3-4мин | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 7.Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | . -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1круг  2круга | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 8. Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 1мин | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 9. . Провести комплекс общеразвивающих упражнений, совершенствовать технику выполнения каждого упражнения. Наклоны, приседания, прыжки в полном приседе на месте и в движении, выполняя в кругу, руки на плече друг друга. В конце разминки выполнить прыжки на двух ногах (ноги врозь – с крестно, правая вперед – врозь – с крестно, левая вперед). Выполнить упражнения на дыхание. | 3-4мин | Ученики стоят по кругу. Отметить лучших детей по выполнению упражнений.  “Упор присев – упор лежа прыжком”. Выполнить подсчет 1-4, постепенно увеличивая темп прыжков. На счет 1-2 руки дугами наружу вверх, подняться на носки – вдох, 3-4 вернуться в и.п. – выдох. |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1.Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. | 5-7мин | Провести с учениками игру |
|  | Провести игру “Не ошибись”  По команде учителя дети выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад (класс: “Шаг вперед. Марш!”, класс: “Два шага влево. Марш!”, класс: “Шаг вправо, шаг назад. Марш!” и т.д.) | 6-8минмин | Учащиеся внимательно слушают команду учителя и выполняют ее. Задача детей не ошибиться. Выигрывает тот ребенок, который не сделал ни одной ошибки. |
|  | 2.Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление). | 10-18мин | Класс разделить на две равные половинки. Одна команда выполняет, другая следит , подстраховывают друг друга |
|  | ) лазание по гимнастической стенке вправо (влево) с перехватом рук, приставными шагами, поворот и соскок с мягким приземлений в полу присед, руки вперед |  | Обратить внимание на соскок с мягким приземлением на стопы, пружинисто приседая. Встать: руки в стороны.  Постоянно напоминать детям о технике безопасности выполнения упражнения. |
| Заключи-тельная часть3-5м | 1. построение | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Проведение подвижной игры на внимание “Запретное движение”. Дети стоят по кругу, все играющие должны повторять движение за учителем (определенные движения выполнять нельзя). Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад, за круг. Упражнение следует делать быстро. Выигрывает тот, кто оказался самым внимательным | 2мин | Движение учителя могут быть разнообразными. Задача детей – внимательно следить за действиями учителя (можно использовать фигуры спортсменов). |
|  | 3.Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока, поощрение лучших учеников. | 1ми | поощрение лучших учеников  отметить лучших, худших занимающихся |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Повторить акробатические упражнения |
|  | Организованный выход учащихся из зала. |  |  |

**Урок № 57**

**Цель урока:** формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни

**Задачи урока:** 1. Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке.

2. Подвижная игра « “Море волнуется раз»

Оборудование и инвентарь: маты гимнастические,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2. 2.Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся |
|  | 3. Сообщение задач урока | 1мин | 1. Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке. 2. Подвижная игра « “Море волнуется раз» |
|  | 4. Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды |
|  | **5. Ходьба на месте** | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | Ходьба по залу:  - Руки на пояс ставь, на носках, марш! Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом,  С высоким подниманием колена-марш! Обычным | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | **6. Разновидности бега: -**приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш | 3-4мин | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | **7. Разновидности ходьбы** | 1мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш |  | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и поэнергичней |
|  | 8. . Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | **9. О.Р.У.-без предмета**  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на | 3-4мин  30сек  10-14раз в каждую сторону  10-15раз к каждой ноге  15-17раз каждой ногой  20-раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | **1. Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке** | 10-15мин |  |
|  | |  | | --- | | а) И.п.: лежа на спине, руки вверх.  1 – сгруппироваться, приняв положение группировки сидя;  2 – принять исходное положение, расслабиться – упор присев; | | б) 1– выполнить перекат назад в группировке;  2 – вернуться в упор присев без помощи рук. | | В) лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединить, 1 – приподнять туловище, руки и прямые ноги, принять положение “лодочка”, 2 – держать на четыре счета, расслабиться. | | Г) лежа на животе, согнуть ноги в коленях, взять руками ноги за голени, 1 – приподнять голени и грудь вверх, стараясь коснуться головой пяток ног, 2 – держать на четыре счета, расслабиться. | | Д) построение в одну шеренгу, как в начале урока. | | 2. Выполнение упражнений в следующем порядке:  а) передвижение по одной линии матов на четвереньках | | б) перекаты лежа, руки вверх (руки прижаты вдоль туловища) по 2 линии гимнастических матов вправо (влево) | | 1мин  1мин  1мин  1мин  1мин  1мин  1мин  2мин  1мин  2мин  2мин | Обратить внимание на группировку.  Перекаты назад на “круглой спине”, голова спущена вперед-вниз (нос между коленями), руки обхватывают ноги ниже колен.  Выполнять упражнение по команде учителя, ноги в коленях не сгибать.  Руками ноги подтягивать к голове, расслабляясь, вытянуть руки вперед, ноги выпрямить. Отметить лучших учеников, посадить детей на скамейки  Руками ноги подтягивать к голове, расслабляясь, вытянуть руки вперед, ноги выпрямить. Отметить лучших учеников, посадить детей на скамейки  Упражнение выполняется поточным способом. Объяснить и показать выполнение упражнений и очередность (гимнастические маты + гимнастическая стенка). Определить интервал выполнения упражнений друг за другом  Следить за выполнением техники безопасности упражнений (голова и туловище находятся на гимнастических матах, скатился – поправить правильное положение туловища, следить за соблюдением интервала выполнении упражнений |
|  | **2. Подвижная игра « “Море волнуется раз»**…”. Включить в игру “фигуры” пловца, фигуриста, футболиста, гимнаста (спортсменов | 10мин | Мальчики и девочки играют на разных половинах площадки. Отметить самые красивые фигуры. Фигуры, выполненные детьми, должны соответствовать определенному виду спорта (водящий выбирает вид спорта |
| Заключит-  ельная часть3-5м | 1.построение | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба по кругу с выполнением общеразвивающих упражнений | 2мин | Упражнения для восстановления дыхания |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших, худших занимающихся, поставить некоторым оценки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить поднимания туловища из положения лежа на полу 25раз |
|  | 5.организованный уход в класс |  |  |

**Урок №58-59**

***Цель урока:****Активизация познавательной и двигательной активности, через творческий подход к уроку.*  
**Задачи урока:** 1. Совершенствование комбинации из ранее изученных

акробатических элементов.

2. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации.

**Инвентарь:** гимнастические маты, козел, гимн. мост., скакалки, магнитофон.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 10-15мин |  |
|  | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2. рапорт дежурного, приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками, обратить на форму учащихся |
|  | 3. Сообщение задач урока | 1мин | 1. Совершенствование комбинации из ранее изученных  акробатических элементов.  2. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации. |
|  | 4.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 5. Ходьба по кругу: **Разновидности ходьбы:**  - на носках  1-4 - руки вверх  5-8- руки в стороны  - на пятках  1 -4- руки за головой  5-8 руки на поясе  - 1-2 приставным шагом вправо  3-4 влево  - в полуприседе  1-4- руки за спину  5-8 – руки в стороны  - 1-4 - в приседе руки на поясе  5-6 на носках руки вверх  - выпадами вперед | 2-3мин  3круга  1круг  3-4круга | Следить за осанкой,  Спина прямая, голову поднять.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя.  Следить за правильным положением рук  одной рукой взяться за локоть другой руки  Следить за дыханием, за дистанцией.  Внимательно слушать задания учителя |
|  | **6.** Бег разновидности:  - обычный бег  - приставными шагами влево, вправо  - с изменением направления  - с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад. | 3-4мин  2круга  3круга  4круга  3круга  3круга | |  | | --- | | Руки на пояс | | Спина прямая | | Вперёд не наклоняться | | Руки на колени | | догнать впереди бегущего ученика. |   Колено поднимаем –выше, смотреть на впереди бегущего  Руки сзади, старайтесь дотронуться до ладони пяткой |
|  | 7.Ходьба | 30сек | Упражнения на восстановление дыхания |
|  | . И. п. – руки на пояс ходьба на носках.  И. п. – руки на пояс   ходьба на пятках  И. п. – руки на пояс,  прыжки в  полуприсяду | 1мин | Спина прямая, плечи развернуты, смотреть вверх-вперед.  Команды: «Упражнение начинай!», «Обычным марш!».  Спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно. |
|  | **8. Перестроение** в две шеренги | 30сек | «На 1,2 – расчитайсь!»  «В две шеренги – Становись!»! |
|  | 9.**. Комплекс упражнений без предмета** |  |  |
|  | ***1).****И.п – о*.с.  1- левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога назад на носок.  2 – и.п  3 – 4 – другой ногой  **2).** и.п –ноги врозь, руки за спиной в замок.  1- наклон влево, правую руку вверх, левую за спину  2-3 – два пружинистых наклона влево  4- и.п. то же в другую сторону  **3)**и.п – упор лежа на животе  1-2 – захватить руками голень  3 – прогнуться  4 – и.п  **4)** И.п – упор лежа  1 – толчком ног упор стоя прогнувшись  2 – и. п.  3-4 – то же  **5**) И.п – упор лежа боком (для девочек); упор лежа кисти вместе (для мальчиков)  1 – согнуть руки  2 – и.п.  3-4 – то же  **6)** и.п – выпад левой вперед, руки в стороны  1-2 – пружинистые покачивания  вверх-вниз)  3 – выпрямиться, разгибая в колене левую ногу, руки вперед, ладони книзу. Махом правой ногой коснуться стопой ладони  4 – и.п.  **7)**и.п. – упор сидя.  1 – поднять ноги (угол)  2-3 – развести в стороны  4 – и.п.  **8)** и.п – лежа на спине, руки вдоль туловища  1 – ноги вверх, хлопок под ногами  2 – и.п.  3-4 – то же  **9)** и.п – ноги врозь, руки на поясе  1- присесть на левой, коленом правой коснуться пола, руки вперед  2 – и. п.  3-4 – то же.  **10)**и.п. – о.с.  1- выпад левой, поворот туловища налево, руки влево  2 – и.п.  3 – 4 – то же с правой  **11)**и.п – о.с.  1 – 3- подскоки на обеих ногах, руки на | 5-8раз  8-10раз в каждую сторону  5-7раз каждой ногой  4-6раз  8-10раз  10-12раз каждой ногой  12-14раз каждой ногой  7-9раз  10-12каждой ногой  6-8раз каждой ногой  10-14раз в каждую сторону  30сек | Спина прямая, голову поднять,  прогнуться  Прямая рука за головой, ноги в коленях не сгибать  Тянем ноги как можно выше, при этом туловище тоже поднимаем в верх  Прыгнуть надо как можно выше, руки поднимаем вверх  Сгибание и разгибание рук в упоре  Выпад глубже  Мах выше ,коснуться ногой руки  Ноги не сгибать  Ноги выше, не сгибать  Спина прямая, коленом обязательно касаться пола.  выпад глубже, повороты резче  Подскоки выше,  правильное приземление |
|  | поясе  4 – высокий подскок, ноги притянуть к животу.  5 – 8 ходьба на месте. |  |  |
| Основная часть |  | 20-25мин |  |
|  | 1. Совершенствование комбинации из ранее изученных  акробатических элементов. |  |  |
|  | Комбинация из изученных акробатических элементов (Равновесие на одной, 2 кувырка вперед, перекат назад в стойку на лопатках)  - повторить кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.  - совершенствование комбинации в целом.  - выполнение на оценку | 10-13мин | Учащиеся сами анализируют выполнение комбинации, называют свои ошибки, оценивают себя. |
|  | 2. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации. | 10-12мин |  |
|  | **-** отжимание от гимнастической скамейки  - прыжки на скакалке  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - приседание на одной ноге  - подтягивание на н/п |  | Упражнения выполнять с энергичностью,  каждый работает самостоятельно, друг другу не мешать  -при выполнении приседания, можно придерживаться на гимнастическую стенку |
| Заключи  Тельная часть3-5м | 1.построение | 1мин | В одну шеренгу –становись1 |
|  | 2.Ходьба по кругу с выполнением о.р.у. | 2мин | Восстановить дыхание |
|  | 3.Подведение итогов урока |  | Выставить оценки, отметить самых активных учеников. |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | выполнение упражнений для общей физ. подгот–и. |
|  | 5.организованный уход в класс |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок № 60-61**

***Цель:*** Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни.

***Задачи:***1.Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление).2. Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке.

***Оборудование:*** маты, гимнастические стенки, скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть 12-14мин | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу-становись!  Обратить на форму учащихся. |
|  | 2. Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками |
|  | 3. Сообщение задач урока. | 1мин | 1.Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление).2.Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке. |
|  | 3Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды. |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6.Ходьба по учебному кругу-разновидности ходьбы:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы,  - в полуприседе;  - в приседе. | 2-3мин  1круг  1круг  1круг  1круг  0,5круга  0,5круга | Следить за соблюдением правильной осанки: спина прямая, плечи развернуты.  -из строя не выходить  -друг друга не толкать  -слушать задания учителя  Развивать правильную осанку |
|  | 7.Бег-разновидности бега:  - равномерный;  - скрестными шагами правым боком;  - скрестными шагами левым боком;  - спиной вперед;  - с заданием: ускорение  - семенящий бег;  - с высоким подниманием бедра;  - захлест голени назад;  - многоскок;  - прыжки в шаге;  - ускорение. | 3-4мин  2круга  1круг  1круг  1круг  1мин  1мин  1круг  1круг  1круг  1круг  До1мин | Бегом - марш!  Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции.  По свистку замыкающий колонну бежит с ускорением, обгоняет строй и становится направляющим. Так бегут все по очереди, пока не окажутся на своем первоначальном месте.  Восстановить дыхание после бега. Организовать учащихся к ОРУ |
|  | 8.Ходьба свободным шагом с восстановлением дыхания. | 1-2мин | Восстановить дыхание после бега. Организовать учащихся к ОРУ  Выполняют поточно в двух колоннах. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения. |
|  | 9.О.Р.У.-без предмета | 3-4мин | Перестроить класс на две шеренги |
|  | И.П. – О.С., руки в стороны**;**1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад. | 30сек | Руки при вращении в локтевом суставе не сгибать |
|  | И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 –поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево. | 8-10раз в каждую сторону | Поворот выполнить так, чтобы увидеть сзади стоящего |
|  | И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево | 12-14раз каждой ноге | Руки в верху не сгибать, заодно и разминаем кисть и пальцы |
|  | ИП  - выпад на правую ногу, руки на колене; 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу. | 30сек | Глубже сделать выпад, сзади нога прямая |
| Основная часть20-25мин | 1. Построение в одну шеренгу, распределение детей на линии гимнастических матов. Упражнения выполняются по команде учителя. Напоминание детям техники безопасности выполнения данных упражнений. | 5мин | Фронтальный способ выполнения упражнений. Постоянно следить за выполнением техники безопасности, выполняемых упражнений. |
|  | а) И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1 – сгруппироваться, приняв положение группировки сидя;  2 – принять исходное положение, расслабиться – упор присев; | 6-8раз  6-8раз | Обратить внимание на группировку  Голова прижата к груди ноги обняты руками |
|  | б) 1– выполнить перекат назад в группировке;  2 – вернуться в упор присев без помощи рук. | 8-10раз | Перекат выполняем из упора присев, голова опущена колени чуть разведены |
|  | в) лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединить, 1 – приподнять туловище, руки и прямые ноги, принять положение “лодочка”, 2 – держать на четыре счета, расслабиться. | 10-12раз | Перекаты назад на “круглой спине”, голова спущена вперед-вниз (нос между коленями), руки обхватывают ноги ниже колен.  Выполнять упражнение по команде учителя, ноги в коленях не сгибать. |
|  | г) лежа на животе, согнуть ноги в коленях, взять руками ноги за голени, 1 – приподнять голени и грудь вверх, стараясь коснуться головой пяток ног, 2 – держать на четыре счета, расслабиться. | 6-8раз | Руками ноги подтягивать к голове, расслабляясь, вытянуть руки вперед, ноги выпрямить. Отметить лучших учеников, посадить детей на скамейки. |
|  | д) построение в одну шеренгу, как в начале урока. | 30сек | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2. Выполнение упражнений в следующем порядке:  а) передвижение по одной линии матов на четвереньках | 4-6раз | Упражнение выполняется поточным способом. Объяснить и показать выполнение упражнений и очередность (гимнастические маты + гимнастическая стенка). Определить интервал выполнения упражнений друг за другом. |
|  | б) перекаты лежа, руки вверх (руки прижаты вдоль туловища) по 2 линии гимнастических матов вправо (влево) | 4-6раз | Следить за выполнением техники безопасности упражнений (голова и туловище находятся на гимнастических матах, скатился – поправить правильное положение туловища, следить за соблюдением интервала выполнении упражнений). |
|  | в) лазание по гимнастической стенке вправо (влево) с перехватом рук, приставными шагами, поворот и соскок с мягким приземлений в полуприсед, руки вперед | 2-5мин | Обратить внимание на соскок с мягким приземлением на стопы, пружинисто приседая. Встать: руки в стороны.  Постоянно напоминать детям о технике безопасности выполнения упражнения. |
| Заключ.ча урока 3-5м | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2. Ходьба с выполнением упражнений, руки вперед, руки вверх, в стороны, круговые вращения руками, рывки руками перед грудью. | 2мин | Восстанавливаем дыхание после основной части урока,  Упражнения выполнить не спеша, друг друга не толкать из строя не выходить |
|  | 3. Поведение итогов урока | 1мин | поощрение лучших учеников. Отметить худших учеников, которые плохо занимались |
|  | 4. Домашнее задание | 30сек | Сгибание и разгибание рук в упоре3\*10раз(юноши), 3\*7раз(девочки) |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | По одному в раздевалку шагом-марш! |

**Урок № 62-63**

***Цель:*** Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни.

**Задачи:** 1.Разучивание опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».

2. Совершенствование комбинации из ранее изученных

акробатических элементов.

3. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации.

**Методы организации:** Поточный**,** фронтальный, групповой, метод круговой тренировки.

**Инвентарь:** гимнастические маты, козел, гимн. мост., скакалки,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть 12-14мин | 1.Построение, обратить на форму учащихся | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2. Рапорт дежурного, приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель здоровается с учениками |
|  | 3.сообщение задач урока | 1мин | 1.Разучивание опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».  2Совершенствование комбинации из ранее изученных акробатических элемент  3. Воспитание дисциплинированности, чувства красоты, грации. |
|  | 4. повторить строевые повороты на месте | 30сек | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды. |
|  | 5. Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. ходьба по залу с разновидностями ходьбы:- на носках  1-4 - руки вверх  5-8- руки в стороны  - на пятках  1 -4- руки за головой  5-8 руки на поясе  - 1-2 приставным шагом вправо  3-4 влево  - в полуприседе  1-4- руки за спину  5-8 – руки в стороны  - 1-4 - в приседе руки на поясе  5-6 на носках руки вверх  - выпадами вперед | 3-4мин | Следить за осанкой,  Спина прямая, голову поднять.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя.  одной рукой взяться за локоть другой руки  -не сутулится, смотреть прямо, друг друга не обгонять |
|  | 7.Бег:  - обычный бег  - приставными шагами влево, вправо  - с изменением направления  - с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад. | 3-4мин  1круг  2-3круга  1мин  1мин  2круга  2круга | Следить за дыханием, за дистанцией.  Внимательно слушать задания учителя  Бедро выше  -подножки не ставить, не обгонять, слушать задания учителя |
|  | **8.**Ходьба с восстановлением дыхания. | 1мин | Шагом-марш!, восстанавливаем дыхание после бега |
|  | 9. перестроения в колонну по два |  | «На 1,2 – расчитайсь!»  «В две шеренги – Становись!»!  -на вытянутые в стороны руки-разомкнися! |
| Основная часть 20-25мин | **Комплекс упражнений без предмета**  ***1).****И.п – о*.с.  1- левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога назад на носок.  2 – и.п  3 – 4 – другой ногой  **2).** и.п –ноги врозь, руки за спиной в замок.  1- наклон влево, правую руку вверх, левую за спину  2-3 – два пружинистых наклона влево  4- и.п. то же в другую сторону  **3)**и.п – упор лежа на животе  1-2 – захватить руками голень  3 – прогнуться  4 – и.п  **4)** И.п – упор лежа  1 – толчком ног упор стоя прогнувшись  2 – и. п.  3-4 – то же  **5**) И.п – упор лежа боком (для девочек); упор лежа кисти вместе (для мальчиков)  1 – согнуть руки  2 – и.п.  3-4 – то же  **6)** и.п – выпад левой вперед, руки в стороны  1-2 – пружинистые покачивания  вверх-вниз)  3 – выпрямиться, разгибая в колене левую ногу, руки вперед, ладони книзу. Махом правой ногой коснуться стопой ладони  4 – и.п.  **7)**и.п. – упор сидя.  1 – поднять ноги (угол)  2-3 – развести в стороны  4 – и.п.  **8)** и.п – лежа на спине, руки вдоль туловища  1 – ноги вверх, хлопок под ногами  2 – и.п.  3-4 – то же  **9)** и.п – ноги врозь, руки на поясе  1- присесть на левой, коленом правой коснуться пола, руки вперед  2 – и. п.  3-4 – то же.  **10)**и.п. – о.с.  1- выпад левой, поворот туловища налево, руки влево  2 – и.п.  3 – 4 – то же с правой  **11)**и.п – о.с.  1 – 3- подскоки на обеих ногах, руки напоясе  4 – высокий подскок, ноги притянуть к животу.  5 – 8 ходьба на месте.  **1. Разучивание прыжка ноги врозь через**  **козла**  **а)** Показ и рассказ техники выполнения.  После толчка ногами о мостик, потянутся руками к опоре (на 1/3 дальнего края снаряда), поставить на нее руки, в полете развести ноги. В момент прохождения плеч над руками, разогнуться и выполнить приземление на согнутые ноги. После чего, выпрямить тело и прогнутся, подняв руки вверх. | 3-4мин  30сек  5-8раз в каждую сторону  30сек  8раз  30сек  7-9раз каждой ногой  30сек  6-7раз каждой ногой  7-10раз  Каждой ноге  10-12раз в каждую сторону  30сек  5-7мин | Спина прямая, голову поднять,  прогнуться  Фронтальный метод  Прогнуться как можно больше  Выпад глубже  Мах выше  Ноги не сгибать  Ноги выше, не сгибать  Спина прямая, коленом обязательно касаться пола.  выпад глубже, повороты резче  Подскоки выше,  правильное приземление  Выпад выполняем глубокий, ногу не сгибать с зади  По очередно, приземление выполнить мягко  Класс делиться на 2 группы .  1 гр. – опорный прыжок  2 гр. – акроб. упр.  Учитель работает с группой обучающейся  прыжку через козла во второй группе назначается старший  обеспечить помощь и страховку. |
|  | **б)** Последовательность обучения  - повторить: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, приземление  - наскок на коня в ширину, ноги врозь и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед прогнувшись  - освоить замах ног после точка, постепенно отодвигая мостик от снаряда.  - выполнение прыжка в целом. | 5мин | При выполнении упражнения обращать внимание на:  -отталкивание от гимнастического «мостика» двумя ногами;  -высоту полета над гимнастическим снарядом;  -опору рук на гимнастическом снаряде (1/3 дальнего края);  -точное приземление на обе ноги (всю стопу), руки вперед наружу; |
|  | **2.**Комбинация из изученных акробатических элементов (Равновесие на одной, 2 кувырка вперед, перекат назад в стойку на лопатках)  - повторить кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.  - совершенствование комбинации в целом.  - выполнение на оценку | 5мин | Учащиеся сами анализируют выполнение комбинации, называют свои ошибки, оценивают себя. |
|  | **3. ОФП**  **-** отжимание от гимнастической скамейки  - прыжки на скакалке  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - приседание на одной ноге  - подтягивание на н/п | 5мин | Метод круговой тренировки  работа по станциям  1гр- хорошо подг. уч.  2 групп- средний уровень подг.  3 групп. – низкий уровень.  Индивидуальная дозировка |
| Закл.часть  3-5мин | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2. Ходьба по залу с выполнением о.р.у. | 2мин | -восстанавливаем дыхание после основной части урока |
|  | 3. Подведение итогов урока | 1мин | -отметить лучших, худших занимающихся, поставить отметки |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Прыжки из упора присев в упор лежа 3\*10раз(м), 3\*7раз(д) |
|  | 5.Организованный уход в класс |  |  |

**Урок № 64**

**Цель**: Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

**Задачи**.

1. Комбинация из освоенных элементов в акробатике.

2. Лазанье по канату в три приёма.

3. Опорный прыжок на горку матов.

4. Развитие гибкости, силы, ловкости.

5. Воспитание чувства товарищества.

**Тип урока**: учебный.

**Вид урока**: предметный.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: гимнастические маты, гим. скамейки, гимнастический конь, козёл, канат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Подг. часть – 10 мин. | 1. Построение в 1 шеренгу | 1 мин. | Обратить внимание на форму. |
| 2. Рапорт, сообщение задач урока | 1 мин. |  |
| 3. Ходьба на носках | 0.5 мин. | Следить за правильным положением рук |
| - на пятках | 0.5 мин. | Спина прямая |
| -на внешней стороне стопы | 0.5 мин. | Вперёд не наклоняться |
| - на внутренней стороне стопы | 0.5 мин. |  |
| 4. Беговые упражнения: |  |  |
| - приставными шагами | 1 мин. | Руки на пояс |
| - с высоким подниманием бедра | 1 мин. | Спина прямая |
| - с захлёстом голени | 1 мин. | Вперёд не наклоняться |
| - ходьба в приседе | 1 мин. | Руки на колени |
| - ускорение | 1 мин. | догнать впереди бегущего ученика. |
| - ходьба на месте | 1 мин. |  |
| Основная часть – 24 мин. | Задача №1 | 8 мин. |  |
| Комбинация из освоенных элементов в акробатике.  - кувырок, перекат назад, стойка на лопатках. |  | Обратить внимание на сохранение плотной группировки в кувырках. |
| Задача №2. Лазание по канату. | 8 мин. | При спуске, руки не тянуть по канату, а работать перехватом. |
| Задача №3. Опорный прыжок на горку матов. | 8 мин. | Следить за отталкиванием двумя ногами. |
| Закл. часть – 6 мин. | 1. Упражнения на внимание | 4 мин. | Называя одно положение рук. Показывать другое. |
| 2. Построение, подведение итогов урока | 2 мин. | Указать степень освоения изучаемого материала |

**Урок № 65**

**Цель**: Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

**Задачи**.

1. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке.

2. Лазанье по канату в три приёма.

3. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук в опорном прыжке.

4. Развитие гибкости, силы, ловкости.

5. Воспитание настойчивости, целеустремленности.

**Инвентарь**: гимнастические маты, гим. скамейки, гимнастический конь, козёл, канат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Подг. часть – 10 мин. | 1. Построение в 1 шеренгу | 1 мин. | Обратить внимание на форму. |
| 2. Рапорт, сообщение задач урока | 1 мин. |  |
| 3. Ходьба на носках | 0.5 мин. | Следить за правильным положением рук |
| - на пятках | 0.5 мин. | Спина прямая |
| -на внешней стороне стопы | 0.5 мин. | Вперёд не наклоняться |
| - на внутренней стороне стопы | 0.5 мин. |  |
| 4. Беговые упражнения: |  |  |
| - приставными шагами | 1 мин. | Руки на пояс |
| - с высоким подниманием бедра | 1 мин. | Спина прямая |
| - с захлёстом голени | 1 мин. | Вперёд не наклоняться |
| - ходьба в приседе | 1 мин. | Руки на колени |
| - ускорение | 1 мин. | Догнать впереди бегущего ученика |
| - ходьба на месте | 1 мин. |  |
| Осн.  часть – 24 мин. | Задача №1 | 8 мин. |  |
| Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. |  | Обратить внимание на правильный хват руками. |
| Задача №2. Лазание по канату в три приёма. | 8 мин. | При спуске, руки не тянуть по канату, а работать перехватом. |
| Задача №3. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук в опорном прыжке. | 8 мин. | Следить за отталкиванием двумя ногами. |
| Закл. часть – 6 мин. | 1. Упражнения на внимание | 4 мин. | Называя одно положение рук. Показывать другое. |
| 2. Построение, подведение итогов урока | 2 мин. | Указать степень освоения изучаемого материала |

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**  
  
**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Физическая культура.
2. Спорт.
3. Физическое воспитание.
4. Физическое развитие.
5. Физическое совершенство.
6. Физическая и функциональная подготовленность.
7. Психофизическая подготовка.
8. Ценности физической культуры.
9. Профессиональная направленность физической культуры.
10. Двигательная активность как активная форма взаимоотношения человека с окружающей средой и фактор индивидуального развития.
11. Физическое воспитание как педагогический процесс.
12. Система физического воспитания в России.
13. Цель и задачи физического воспитания.
14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего учителя.
15. Формы и содержание активной двигательной деятельности.
16. Двигательная активность. Формы и функции.
17. Ритмы двигательной активности.
18. Двигательные действия.
19. Культура двигательной деятельности.
20. Двигательная деятельность как фактор физического развития и ЗОЖ.
21. Психическое и физическое здоровье.
22. Здоровый образ жизни: дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка, режим дня.
23. Сущность и строение физической культуры.
24. Функции физической культуры.
25. Формы физической культуры.
26. Психофизиологическая характеристика труда - работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
27. Рекреация, релаксация. Самочувствие, массаж, самомассаж

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Сулиев, Л. Гимнастика для всех/ Л. Сулиев. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 254 с. Олимпийский учебник студента : пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высш. учеб. заведений / В. С. Родиченко. – М. : Советский спорт, 2003. – 128 с. : ил.

**Проверочная работа по теме: «Гимнастика»**

Висы и упоры на перекладине и брусьях. Комбинации. Опорный прыжок. Кувырок вперёд.Мост.Лазание.Акробатическиеупражнения.

Требования к уровню подготовки  
**Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.  
  
**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.  
**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию совершенствованию техники движений.  
**Акробатические упражнения:** Кувырок вперед, кувырок назад, Перекаты: сидя на краю гимнастического мата, лежа на спине, из упора присев, перекат боком.Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью.Мосты: с положения лежа на гимнастичес матах, из положения стоя.Шпагат, полу шпагат, рондад.

**Опорный прыжок:**

Прыжок согнув ноги, прыжок прогнувшись, прыжок ноги врозь.

**Гимнастическое бревно:**

Шаги, повороты, полу приседы, приседы, махи, равновесия, соскоки,

**Перекладина:**

Висы, размахивания, подтягивания, колесо.

**Программа учебной дисциплины раздела лыжной подготовки**  
  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Требования к занятиям,** студент должен знать технологии приобретении опыта творческой практической деятельности, развития самодеятельности в физической культуре и спорту для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

**Требования к умениям**, Студент должен знать широко, использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную, творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимо качеств, свойств, умений и навыков

Учебно – методический комплекс представлен в виде учебной программы дисциплины, тематики и методических рекомендаций по составлению самостоятельной работы студентов.   
  
Учебно - методический комплекс «Лыжный спорт» направление 050141 «Физическая культура» составлен в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта.   
  
«Физическая культура (лыжный спорт)» изучается: на отделении дневного обучения – 1 курс (2семестр); 2 курс (4 семестр); 4 курс (8 семестр);

Учебно – методический комплекс «Физическая культура (Лыжный спорт)» предусматривает изучение студентами теории и методики преподавания лыжной подготовки и лыжного спорта общеобразовательных школах, в средних учебных заведениях.

**Тематическое планирование по лыжной подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол-во часов 24ч** |
| **66** | Развитие лыжного спорта в России. | **1** |
| **67-69** | обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток  и носков лыж с палками и без палок;- вырабатывать «чувство» лыж и снега. | **3** |
| **70-71** | - развивать общую выносливость;- обучить скользящему шагу; - совершенствовать технику передвижения по пресеченной местности до 2 км;- сдать зачеты: спуски и подъемы. | **2** |
| **72-73** | а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);  б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг**).** | **2** |
| **74-75** | Учить технике спуска с горы в средней стойке.  Воспитание организованности и внимание. | **2** |
| **76-77** | Учить технике подъема в гору способом «лесенкой, и елочкой»  2.Повторить попеременный двухшажный ход  3.прохождение дистанции 2км | **2** |
| **78-79** | а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);  б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг). | **2** |
| **80-81** | Учить технике спуска с горы в средней стойке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику одновременного безшажного хода | **2** |
| **82-83** | Ознакомление и разучивание техники лыжных ходов:  - попеременный двухшажный ход;- подъём скользящим ходом- одновременный бесшажный ход. - одновременный одношажный ход: а) скоростной вариант; б) основной вариант; - одновременный двухшажный ход. | **2** |
| **84-85** | Обучение одновременному двухшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода). | **2** |
| **86-87** | Обучение одновременному бесшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода). | **2** |
| **88-89** | Обучение одновременному одношажному ходу: а) скоростной вариант; б) основной вариант (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода). | **2** |

**Урок № 66**

**Лекция по теме: Развитие лыжного спорта в России**.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.  
  
Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.  
Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах - на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, что особенно важно в подготовке юношей к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.  
Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.  
Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.  
Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.).  
В нашей стране сложились две основные формы работы по лыжам - лыжная подготовка и лыжный спорт.  
Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижение на лыжах. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.  
Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.  
Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

**Урок №67-69**

**Тема:**Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами  
**Задачи урока:**- обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; - вырабатывать «чувство» лыж и снега.  
**Инвентарь:1**6 пар лыж  
**Место занятий:**учебная лыжня

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| Вводная часть 10м | 1.Построение, рапорт, приветствие. | 1мин | Физорг, учитель |
|  | 2. Задачи урока | 1мин | - обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж без палок. |
|  | 3.**Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки.   выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног | 5мин | Наклоны, повороты туловища, махи руками, приседания,  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| Основная часть 30мин | 4.Движение ступающим шагом. В колонну по одному, дистанция 3 м. Не наступать на пятки лыж впереди идущему | 5мин | И.п.: стоять на лыжах. Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком влево-вправо. То же правой ногой. |
|  | 5.Упражнения на умение управлять лыжей. | 5мин | Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу. Размахивать лыжей вначале медленно, потом быстрее. Добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу. |
|  | 6. Повороты переступанием  -вокруг пятки  -вокруг носка  -махом | 5мин | Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют, переставляя пятки лыж.   При поворотах переступанием надо прижимать к снегу пятку или носок лыжи.   Постепенно скорость переступания надо увеличивать.   Шаги делать равномерные, так чтобы получить на снегу след от полного поворота в виде веера с одним центром. |
|  | 7.Обучение передвижению приставными шагами | 5мин | И.п.: в одно шереножном строю стоять на лыжах. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Опираясь о снег, переставить лыжу вправо. Затем, перенеся тяжесть тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу.   Проделать аналогичное упражнение влево. |
|  | 8. Игра « Кто быстрей» | 8мин | Класс разделить на 2 группы. У первых номеров эстафетные полочки, по сигналу первые номера бегут на лыжах, обегают кегли и возвращаются обратно передав палочку второму номеру, сам становятся сзади всех и. т. д. |
|  | 9. Построить класс в одну шеренгу. *Задача:* Надо первым дойти до спортзала ступающим шагом. | 2мин | *Задача:* Надо первым дойти до спортзала ступающим шагом |
| Заключительная часть 5мин | 10.Сдача лыж | 2мин | Снять лыжи, обтереть от снега, сдать в хранилище. |
|  | Построение | 1мин | В спортзале – в одну шеренгу. |
|  | Итог урока. | 1мин | Отметить лучших и худших занимающихся |
|  | Домашнее задание | 1мин | Катание на лыжах. Повторить упражнения, разученные на уроке. |

**Урок № 70-71**

**Тема:**Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъемы

**Задачи урока:**- развивать общую выносливость;- обучить скользящему шагу;  
- совершенствовать технику передвижения по пресеченной местности до 2 км;  
- сдать зачеты: спуски и подъемы.   
**Инвентарь:**6 пар лыж, флажки.  
**Место занятий:**учебная лыжня, учебный спуск.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть | 1.Построение, рапорт, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель приветствует учеников |
|  | 2.Задачи на урок. | 1мин | - развивать общую выносливость; - Обучение скользящему шагу;  - совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности;  - совершенствовать технику спусков и подъемов.На учебной лыжне, в колонне по одному. |
|  | 3.Пробежка. | 5мин | По учебному кругу пробежка на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом |
|  | 4.ОРУ на лыжах. | 3мин |  |
|  | 1. Наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад, приседания палки вперед, махи руками, наклоны головы стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног. |  | Упражнения выполнять добросовестно, рывки выполнять энергично  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| Основная часть | 5.Скользящий шаг. | 5мин |  |
|  | -выполнить упражнение без палок  - выполнить упражнение с палками | 3круга  3круга | Попеременно скользя то на левой, то на правой лыже, переносить вес тела с одной ноги на другую, держать колено опорной ноги согнутым, широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шага. Отталкиваясь, полностью выпрямлять ногу и поднимать задний конец лыжи перед выносом ее вперед для скольжения. |
|  | 6.Движение по пересеченной местности. | 5мин | Перед выходом на большую лыжню напомнить, как передвигаться и какие способы движения использовать. |
|  | 7. Спуски и подъемы (во время подвижной игры). | 5мин | - спуски в стойках  - подъемы ступающим шагом и «полуелочкой». |
|  | Игры: 1.объехать препятствие.  На лыжне снежный шар диаметром 30 см.   2.на склоне над лыжней установить 3 ворот из наклоненных друг к другу лыжных палок. | 5мин  5мин | Задача: съезжая с уклона в высокой стойке, пропустить шар между ног.  Задача: проехать через все ворота в основной стойке, не задев палок. Подъем учеников учитель проверяет визуально, предварительно дав задание. |
|  | 1. На лыжне спуска слева и справа стоят сигнальные флажки в 25-30 см от лыжи через 5 м. | 5мин | Задача: спускаясь в низкой стойке без палок, собрать как можно больше флажков той и другой рукой. Подъем учеников учитель проверяет визуально, предварительно дав задание. |
| Заключительная часть | 8.Сдача лыж. | 3мин | Очистить от снега, протереть, установить на место. |
|  | 9.Построение. | 1мин | Физорг. |
|  | 10.Итог урока. | 0,5мин | Учитель подводит итог урока, сообщает ученикам оценки. |
|  | 11.Домашнее задание. | 0,5мин | Катание на лыжах, силовые упражнения. |
|  | 12. организованный уход в класс |  |  |

**Урок № 72-73**

***ЦЕЛЬ:***Создать условия для овладения техникой одновременного бесшажного хода.

***ЗАДАЧИ :***а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);   
б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг**).**

.*ИНВЕНТАРЬ*: лыжи , лыжные палки, ботинки, секундомер , флажки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| Вводная часть |  | 10-15мин |  |
|  | 1.Построение | 1мин | «В одну шеренгу становись!» |
|  | 2.Сообщение задач урока | 1мин | Сегодня мы с вами ) ознакомимся и разучим технику одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);  б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг**).** |
|  | 3. Раздача лыж, палок и подготовка к уроку. | 2мин | Каждый ученик получит лыжи и палки, садится на скамейку и одевает ботинки, проверить у всех ли есть варежки |
|  | 4.Ходьба на учебный круг | 2мин | По команде «Лыжи под руку» все дети берут лыжи и идут занаправляющим к учебному кругу, палки несут кольцами назад, друг друга не толкать. |
|  | |  | | --- | | 5. О.Р.У.-на лыжах) .  **1** – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. **2** – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.**3** б) Маршировка для рук.  4.И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног.Полу присед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук.  в) Маршировка для ног .И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках.1 – левое колено вперед, стопа на носок.2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок | | г) Упражнение для позвоночника.И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной. | | д) Наклоны.И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. | | е) Приседания.И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. | | ж) Прыжки.И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу. | | 5-6 раз каждой ногой  12-15раз  15-20 раз каждой ногой  30секунд  10-13раз в каждую сторону  30 секунд  25-30 секунд | Пятку прижать к снегу , а носок приподнимаем, Начать медленно, затем ускорить. .Темп постепенно увеличить  Пятки вместе носки врозь, руки держать согнутыми в локтях. Темп постепенно увеличить  Упражнение выполняем в малой амплитуде, не спеша, стараться не поскользнуться  Выполняем наклоны в левую и правую стороны, плавно, соблюдая дистанцию  Наклон выполнить дотрагиваясь до снега, стараться ноги в коленях не сгибать  Выполнять полный присед, колени не сводить, друг друга не толкать  Прыгаем мягко приземляемся на носок, высоко нк прыгать |
| Основная часть 20-25мин | |  | | --- | | 1. Разучивание техники одновременного бесшажного хода.  Этот ход состоит из одновременного толчка руками двумя лыжными палками.  Два цикла скольжения с отталкиванием и без отталкивания палками.  Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при активном сгибании туловища.  В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи. | | в) Имитация движения рук на месте. | | г) Ходьба полным шагом в движении по группам. | | 2. Повторить технику попеременного двухшажного хода.  а) без палок, и спалками  б) Самостоятельное прохождение. | | 10мин  5мин  5мин  5мин | а) Показ.  б) Объяснение.  Толчки производятся одновременно обеими руками сильно назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях.  После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отводя руки назад и вверх, а затем выпрямляясь выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.  Руки в локтевом суставе не сгибать  Отпускать с линии старта по несколько учеников, чтобы не мешать друг другу  Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник.  Обратить внимание на ошибки:  Приседание при отталкивании, нет сгибания туловища |
|  | 3. Эстафета “Кто быстрее”  а) Класс делится на две команды, ребята самостоятельно распределяют этапы.  б) Передвижение на отрезке 10 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом. |  | |  | | --- | | Построение в одну шеренгу, расчет на 1,2. Последний участник берет флажок и финиширует.  Судьи - освобожденные дети. | |  | |
| Заключительная часть | 1.Переход в школу, сдача инвентаря | 2мин | Соблюдать правила переноса лыж, отчистить лыжи от снега |
|  | 2.Подведение итогов урока. | 1мин | Отметить лучших и худших занимающихся, поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 3.Домашнее задание | 1мин | - имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе, одновременном двухшажном ходе.  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно). |
|  | 4.Организованный уход в класс | 1мин | По одному в класс шагом марш |

**Урок № 74-75**

**Цель**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом. Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

**Задачи:** Учить технике спуска с горы в средней стойке.

Воспитание организованности и внимание.

Развитие координационных способностей и выносливости.

**Метод проведения**: соревновательный, игровой, поточный, групповой.

**Оборудование и инвентарь**: Лыжный инвентарь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 10мин |  |
|  | 1.Построение,рапорт, приветствие | 3мин | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. |
|  | 2.Сообщение задач урока | 1мин | -учить технике спуска с горы в средней стойке  - воспитание организованности и внимание.  *-*развитие координационных способностей и выносливости |
|  | 3. Выход на учебный круг | 2мин | При ходьбе соблюдать дистанцию, палками не размахиваться. |
|  | **4.Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок. | 750мет | Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже. |
|  | Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход. | 500мет | Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди. |
|  | 5.**ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. | 30сек | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
|  | 1. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. | 30сек | Поворот выполнить больше, чтобы увидеть сзади стоящего |
|  | 1. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. | 30сек | При поворотах ноги в коленях не сгибать, туловище чуть наклонено вперед |
|  | 1. выпад правой, левой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног. | 30сек | Выпад выполнить как можно глубже, сзади нога прямая, при этом надо опереться на палки |
| Основная часть |  | 25-30мин |  |
|  | 1. Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом. Имметация работы рук при движении П 2х ШХ. | 5мин | Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора. |
|  | 2Имметация работы ног при движении П 2х ШХ. | 5мин | Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. |
|  | 3.Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  Отработка схемы работы рук и ног в движении. | 5мин | Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо. |
|  | 4.**Спуск с горы в средней стойке**.  Положение тела при спуске горы ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед. Учащееся принимают среднюю стойку имметируя спуск с горы.  1) набрав скорость на лыжах ученики принимают среднюю стойку и скользят.  Выход на гору. Напомнить технику падения при потере равновесия.  Спуски с горы в средней стойке под углом 45 градусов к уклону. Подъем в гору способом елочка.  Выполнить спуски с горы в средней стойке под уклон. | 10мин | Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.  Учитель проверяетправильно ли ученики усвоили положение тела при спуске с горы.Проконтролировать технику средней стойки.  При спуске обратить внимание , чтобы ученики спускались в группировке не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию. |
|  | **5. Лыжная эстафета.** Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты : мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом. | 5мин | После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует. |
| Заключ. часть |  | 3-5мин |  |
|  | 1.Построение | 2мин | «В одну шеренгу становись, отчистить лыжи от снега. |
|  | 2.Подведение итогов занятия | 1мин | разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке. |
|  | 3.Домашнее задание: | 1мин | выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы |
|  | 4.Уход с места занятий | 1мин | Осторожно переходить дорогу |

Урок №76-77

**Цель**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом.

**Задачи:** Учить технике подъема в гору способом «лесенкой, и елочкой»

2.Повторить попеременный двухшажный ход

3.прохождение дистанции 2км

**Метод проведения**: соревновательный, игровой, поточный, групповой.

**Оборудование и инвентарь**: Лыжный инвентарь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 10мин |  |
|  | 1.Построение,  рапорт,  приветствие | 3мин | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. |
|  | 2.Сообщение задач урока | 1мин | -Учить технике подъема в гору способом «лесенкой, и елочкой»  -Повторить попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2км |
|  | 3.Раздача лыж и палок. Выход на учебный круг | 2мин | Проверить у всех ли есть варежки. При ходьбе соблюдать дистанцию, палками не размахиваться. |
|  | **4.Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг попеременным двухшажным ходом без палок. | 750мет | Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже. |
|  | Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход. | 500мет | Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди. |
|  | 5. **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь круговые вращения туловища волевую и правую сторону | 30сек | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
|  | 1. выпад правой, левой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ногстоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. | 30сек | Выпад выполнить как можно глубже, сзади нога прямая, при этом надо опереться на палкиПоворот выполнить больше, чтобы увидеть сзади стоящего |
|  | 1. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. | 30сек | При поворотах ноги в коленях не сгибать, туловище чуть наклонено вперед |
|  | 1. .ног стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. | 30сек | Поворот выполнить больше, чтобы увидеть сзади стоящего |
| Основная часть |  | 25-30мин |  |
|  | 1. Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом. Имметация работы рук при движении П 2х ШХ. | 5мин | Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора. |
|  | 2 Имметация работы ног при движении П 2х ШХ. | 5мин | Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. |
|  | 3.Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  Отработка схемы работы рук и ног в движении. | 5мин | Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо. |
|  | 4**. Учить технике подъема в гору способом «лесенкой, и елочкой»**  Положение тела при подъеме в гору, ноги согнуты в коленном суставе Подъем в гору «лесенкой»- стоя боком к склону правая лыжа ставится на наружное ребро в верх, левая лыжа ставится на внутреннее ребро, палки по очередно ставятся то вверх то вниз, вес тела распределить одновременно на обе ноги  Подъем в гору способом «елочкой»- выполняется следующим образом: Лыжи ставить на внутреннее ребро пятки развести а носок свести, палки ставим то левая в верху , то правая в верху, сильно опираться на палки, чтобы не поскользнуться. | 10мин | Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.  Учитель проверяет правильно ли ученики усвоили положение тела при подъеме в гору. Проконтролировать технику подъема в гору способом «лесенкой»  Соблюдали дистанцию.  Выполнять упражнение с соблюдением дистанции, палками не размахиваться  Проконтролировать технику подъема в гору способом «елочкой» |
|  | **5. Лыжная эстафета.** Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты : мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом. | 5мин | После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует. |
| Заключ. часть |  | 3-5мин |  |
|  | 1.Построение | 2мин | «В одну шеренгу становись, отчистить лыжи от снега. |
|  | 2.Подведение итогов занятия | 1мин | разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке. |
|  | 3.Домашнее задание: | 1мин | выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы |
|  | 4.Уход с места занятий | 1мин | Осторожно переходить дорогу |

**Урок №78-79**

**Задачи урока:** а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);   
б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Части урока | дозировка | Организационно – методические указания |
|  | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг  **Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.   **Основная часть.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом.  А) Имметация работы рук при движении П 2х ШХ.  Б) Имметация работы ног при движении П 2х ШХ.  В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  Отработка схемы работы рук и ног в движении.  А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.  Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.  В) Передвижение П 2х ШХ в полной координации.  Г) Провести эстафету разделив класс на 2 команды.  Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.  Положение тела при спуске горы ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед. Учащееся принимают среднюю стойку имметируя спуск с горы.  1) набрав скорость на лыжах ученики принимают среднюю стойку и скользят.  Выход на гору. Напомнить технику падения при потере равновесия.  Спуски с горы в средней стойке под углом 45 градусов к уклону. Подъем в гору способом елочка.  Выполнить спуски с горы в средней стойке под уклон.  Напомнить технику одновременного безшажного хода. Один из учащихся выполняет передвижение ОБШх учитель указывает на возможные ошибки. Ученики выполняют движение по учебному кругу. На участке под уклон выполняют движение с применением ОБШх. Учитель оценивает технику ОБШх.  Лыжная эстафета. Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты : мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  Игра.команды остаются в том же составе. После старта доехать до фишки ОБШ ходом ,сделать снежок бросить в щит расположенный на расстоянии 8 метров , назад возвращаемся П 2хШХ.  **Заключительная часть.**  Построение , подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.  Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий. | **10 мин**  250 м  250м  250 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  12 раз  12 раз  **25 мин**  10 раз  10 раз  3\*20 м  3\*20 м  250м  3,4 ускорения  3 раза  3 раза | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.  Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора.  Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.  Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо.  Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.  Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.  Обратить внимание на координацию работы рук и ног.  Соревнуются на скорость при этом не забывая соблюдать технику движения.  Учитель проверяет правильно ли ученики усвоили положение тела при спуске с горы.  Проконтролировать технику средней стойки.  При спуске обратить внимание , чтобы ученики спускались в группировке не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию.  При выполнении отталкивания обратить внимание, чтобы толчок был мощный, руки выпрямлялись в локтевом суставе до конца.  После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.  Выигрывает тот ,кто первым финиширует.  Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет |

**Урок № 80-81**

**Цель**: Привитие интереса к занятию лыжным спортом.

Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

**Задачи:** Учить технике спуска с горы в средней стойке.

Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

Оценить технику одновременного безшажного хода

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Части урока | дозировка | Организационно – методические указания |
|  | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг  **Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.   **Основная часть.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом.  А) Имметация работы рук при движении П 2х ШХ.  Б) Имметация работы ног при движении П 2х ШХ.  В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  Отработка схемы работы рук и ног в движении.  А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.  Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.  В) Передвижение П 2х ШХ в полной координации.  Г) Провести эстафету разделив класс на 2 команды.  Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.  Положение тела при спуске горы ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед. Учащееся принимают среднюю стойку имметируя спуск с горы.  1) набрав скорость на лыжах ученики принимают среднюю стойку и скользят.  Выход на гору. Напомнить технику падения при потере равновесия.  Спуски с горы в средней стойке под углом 45 градусов к уклону. Подъем в гору способом елочка.  Выполнить спуски с горы в средней стойке под уклон.  Напомнить технику одновременного безшажного хода. Один из учащихся выполняет передвижение ОБШх учитель указывает на возможные ошибки. Ученики выполняют движение по учебному кругу. На участке под уклон выполняют движение с применением ОБШх. Учитель оценивает технику ОБШх.  Лыжная эстафета. Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты : мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  Игра.команды остаются в том же составе. После старта доехать до фишки ОБШ ходом ,сделать снежок бросить в щит расположенный на расстоянии 8 метров , назад возвращаемся П 2хШХ.  **Заключительная часть.**  Построение , подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.  Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий. | **10 мин**  250 м  250м  250 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  12 раз  12 раз  **25 мин**  10 раз  10 раз  3\*20 м  3\*20 м  250м  3,4 ускорения  3 раза  3 раза  **5 мин** | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.  Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора.  Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.  Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо.  Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.  Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.  Обратить внимание на координацию работы рук и ног.  Соревнуются на скорость при этом не забывая соблюдать технику движения.  Учитель проверяет правильно ли ученики усвоили положение тела при спуске с горы.  Проконтролировать технику средней стойки.  При спуске обратить внимание , чтобы ученики спускались в группировке не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию.  При выполнении отталкивания обратить внимание, чтобы толчок был мощный, руки выпрямлялись в локтевом суставе до конца.  После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.  Выигрывает тот ,кто первым финиширует.  Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет |

**Урок № 82-83**

**Задачи урока:** Ознакомление и разучивание техники лыжных ходов:- попеременный двухшажный ход;- подъём скользящим ходом- одновременный бесшажный ход.  
- одновременный одношажный ход:  
а) скоростной вариант;  
б) основной вариант;  
- одновременный двухшажный ход.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Части урока | дозировка | Организационно – методические указания |
|  | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока.  Выход на учебный круг  **Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.   **Основная часть.**  Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двух шажным ходом.  А) Имметация работы рук при движении П 2х ШХ.  Б) Имметация работы ног при движении П 2х ШХ.  В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения .  Отработка схемы работы рук и ног в движении.  А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок.  Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук.  В) Передвижение П 2х ШХ в полной координации.  Г) Провести эстафету разделив класс на 2 команды.  Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.  Положение тела при спуске горы ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед. Учащееся принимают среднюю стойку имметируя спуск с горы.  1) набрав скорость на лыжах ученики принимают среднюю стойку и скользят.  Выход на гору. Напомнить технику падения при потере равновесия.  Спуски с горы в средней стойке под углом 45 градусов к уклону. Подъем в гору способом елочка.  Выполнить спуски с горы в средней стойке под уклон.  Напомнить технику одновременного безшажного хода. Один из учащихся выполняет передвижение ОБШх учитель указывает на возможные ошибки. Ученики выполняют движение по учебному кругу. На участке под уклон выполняют движение с применением ОБШх. Учитель оценивает технику ОБШх.  Лыжная эстафета. Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты : мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.  Игра.команды остаются в том же составе. После старта доехать до фишки ОБШ ходом ,сделать снежок бросить в щит расположенный на расстоянии 8 метров , назад возвращаемся П 2хШХ.  **Заключительная часть.**  Построение , подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.  Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий. | **10 мин**  250 м  250м  250 м  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  12 раз  12 раз  **25 мин**  10 раз  10 раз  3\*20 м  3\*20 м  250м  3,4 ускорения  3 раза  3 раза  **5 мин** | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  Соблюдать интервал во время движения 2 метра . акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.  Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.  Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания когда рука отводится назад мах до упора.  Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе.  Во время движения на лыжах не нужно допускать колебаний туловища влево и вправо.  Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное.  Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе.  Обратить внимание на координацию работы рук и ног.  Соревнуются на скорость при этом не забывая соблюдать технику движения.  Учитель проверяет правильно ли ученики усвоили положение тела при спуске с горы.  Проконтролировать технику средней стойки.  При спуске обратить внимание , чтобы ученики спускались в группировке не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию.  При выполнении отталкивания обратить внимание, чтобы толчок был мощный, руки выпрямлялись в локтевом суставе до конца.  После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.  Выигрывает тот ,кто первым финиширует.  Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет |

**Урок № 84-85**

**Задачи урока:** Обучение одновременному двухшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| Вводная часть 10м | 1.Построение, рапорт, приветствие. | 1мин | Физорг, учитель |
|  | 2. Задачи урока | 1мин | - обучить передвижению ступающим и приставным шагами; умению управлять лыжей; повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж без палок. |
|  | 3.**Разминка на лыжах:**  А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок.  Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения.  В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.  **ОРУ на месте.**   1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки.   выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног | 5мин | Наклоны, повороты туловища, махи руками, приседания,  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| Основная часть 30мин | 4.Движение ступающим шагом. В колонну по одному, дистанция 3 м. Не наступать на пятки лыж впереди идущему | 5мин | И.п.: стоять на лыжах. Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком влево-вправо. То же правой ногой. |
|  | 5.Упражнения на умение управлять лыжей. | 5мин | Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу. Размахивать лыжей вначале медленно, потом быстрее. Добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу. |
|  | 6. Повороты переступанием  -вокруг пятки  -вокруг носка  -махом | 5мин | Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют, переставляя пятки лыж.   При поворотах переступанием надо прижимать к снегу пятку или носок лыжи.   Постепенно скорость переступания надо увеличивать.   Шаги делать равномерные, так чтобы получить на снегу след от полного поворота в виде веера с одним центром. |
|  | 7.Обучение передвижению приставными шагами | 5мин | И.п.: в одно шереножном строю стоять на лыжах. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Опираясь о снег, переставить лыжу вправо. Затем, перенеся тяжесть тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу.   Проделать аналогичное упражнение влево. |
|  | 8. Игра « Кто быстрей» | 8мин | Класс разделить на 2 группы. У первых номеров эстафетные полочки, по сигналу первые номера бегут на лыжах, обегают кегли и возвращаются обратно передав палочку второму номеру, сам становятся сзади всех и. т. д. |
|  | 9. Построить класс в одну шеренгу. *Задача:* Надо первым дойти до спортзала ступающим шагом. | 2мин | *Задача:* Надо первым дойти до спортзала ступающим шагом |
| Заключительная часть 5мин | 10.Сдача лыж | 2мин | Снять лыжи, обтереть от снега, сдать в хранилище. |
|  | Построение | 1мин | В спортзале – в одну шеренгу. |
|  | Итог урока. | 1мин | Отметить лучших и худших занимающихся |
|  | Домашнее задание | 1мин | Катание на лыжах. Повторить упражнения, разученные на уроке. |

**Урок № 86-87**

**Задачи урока:** Обучение одновременному бесшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть | 1.Построение, рапорт, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель приветствует учеников |
|  | 2.Задачи на урок. | 1мин | - развивать общую выносливость; - Обучение скользящему шагу;  - совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности;  - совершенствовать технику спусков и подъемов.На учебной лыжне, в колонне по одному. |
|  | 3.Пробежка. | 5мин | По учебному кругу пробежка на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом |
|  | 4.ОРУ на лыжах. | 3мин |  |
|  | 1. Наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад, приседания палки вперед, махи руками, наклоны головы стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног. |  | Упражнения выполнять добросовестно, рывки выполнять энергично  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| Основная часть | 5.Скользящий шаг. | 5мин |  |
|  | -выполнить упражнение без палок  - выполнить упражнение с палками | 3круга  3круга | Попеременно скользя то на левой, то на правой лыже, переносить вес тела с одной ноги на другую, держать колено опорной ноги согнутым, широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шага. Отталкиваясь, полностью выпрямлять ногу и поднимать задний конец лыжи перед выносом ее вперед для скольжения. |
|  | 6.Движение по пересеченной местности. | 5мин | Перед выходом на большую лыжню напомнить, как передвигаться и какие способы движения использовать. |
|  | 7. Спуски и подъемы (во время подвижной игры). | 5мин | - спуски в стойках  - подъемы ступающим шагом и «полуелочкой». |
|  | Игры: 1.объехать препятствие.  На лыжне снежный шар диаметром 30 см.   2.на склоне над лыжней установить 3 ворот из наклоненных друг к другу лыжных палок. | 5мин  5мин | Задача: съезжая с уклона в высокой стойке, пропустить шар между ног.  Задача: проехать через все ворота в основной стойке, не задев палок. Подъем учеников учитель проверяет визуально, предварительно дав задание. |
|  | 1. На лыжне спуска слева и справа стоят сигнальные флажки в 25-30 см от лыжи через 5 м. | 5мин | Задача: спускаясь в низкой стойке без палок, собрать как можно больше флажков той и другой рукой. Подъем учеников учитель проверяет визуально, предварительно дав задание. |
| Заключительная часть | 8.Сдача лыж. | 3мин | Очистить от снега, протереть, установить на место. |
|  | 9.Построение. | 1мин | Физорг. |
|  | 10.Итог урока. | 0,5мин | Учитель подводит итог урока, сообщает ученикам оценки. |
|  | 11.Домашнее задание. | 0,5мин | Катание на лыжах, силовые упражнения. |
|  | 12. организованный уход в класс |  |  |

**Урок № 88-89**

Задачи урока: Обучение одновременному одношажному ходу: а) скоростной вариант; б) основной вариант (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода). 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть | 1.Построение, рапорт, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт, учитель приветствует учеников |
|  | 2.Задачи на урок. | 1мин | - развивать общую выносливость; - Обучение скользящему шагу;  - совершенствовать технику передвижения по пересеченной местности;  - совершенствовать технику спусков и подъемов.На учебной лыжне, в колонне по одному. |
|  | 3.Пробежка. | 5мин | По учебному кругу пробежка на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом |
|  | 4.ОРУ на лыжах. | 3мин |  |
|  | 1. Наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад, приседания палки вперед, махи руками, наклоны головы стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног. |  | Упражнения выполнять добросовестно, рывки выполнять энергично  Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. |
| Основная часть | 5.Скользящий шаг. | 5мин |  |
|  | -выполнить упражнение без палок  - выполнить упражнение с палками | 3круга  3круга | Попеременно скользя то на левой, то на правой лыже, переносить вес тела с одной ноги на другую, держать колено опорной ноги согнутым, широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шага. Отталкиваясь, полностью выпрямлять ногу и поднимать задний конец лыжи перед выносом ее вперед для скольжения. |
|  | 6.Движение по пересеченной местности. | 5мин | Перед выходом на большую лыжню напомнить, как передвигаться и какие способы движения использовать. |
|  | 7. Спуски и подъемы (во время подвижной игры). | 5мин | - спуски в стойках  - подъемы ступающим шагом и «полуелочкой». |
|  | Игры: 1.объехать препятствие.  На лыжне снежный шар диаметром 30 см.   2.на склоне над лыжней установить 3 ворот из наклоненных друг к другу лыжных палок. | 5мин  5мин | Задача: съезжая с уклона в высокой стойке, пропустить шар между ног.  Задача: проехать через все ворота в основной стойке, не задев палок. Подъем учеников учитель проверяет визуально, предварительно дав задание. |
|  | 1. На лыжне спуска слева и справа стоят сигнальные флажки в 25-30 см от лыжи через 5 м. | 5мин | Задача: спускаясь в низкой стойке без палок, собрать как можно больше флажков той и другой рукой. Подъем учеников учитель проверяет визуально, предварительно дав задание. |
| Заключительная часть | 8.Сдача лыж. | 3мин | Очистить от снега, протереть, установить на место. |
|  | 9.Построение. | 1мин | Физорг. |
|  | 10.Итог урока. | 0,5мин | Учитель подводит итог урока, сообщает ученикам оценки. |
|  | 11.Домашнее задание. | 0,5мин | Катание на лыжах, силовые упражнения. |
|  | 12. организованный уход в класс |  |  |

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КУРС**

1. Основные задачи и методические особенности в лыжном спорте.
2. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
3. Предупреждение травматизма, обморожений.
4. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
5. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения и их задачи.
6. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
7. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.
8. Воспитательная работа тренера-преподавателя в процессе многолетней подготовки спортсмена.
9. Обучение одновременному двухшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода).
10. 10. Обучение одновременному бесшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода).
11. Обучение одновременному одношажному ходу: а) скоростной вариант; б) основной вариант (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода).
12. Обучение попеременному двухшажному ходу. (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода).
13. Обучение подъёму скользящим шагом (Определение хода.Основные характеристики хода).

14. Воспитательная работа тренера- преподавателя в процессе многолетней подготовки спортсмена.  
  
**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. : ил.

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Вацула, Й. Азбука тренировки лыжника/ Й. Вацула, Э. Достал, В. Вомачка. – Пер. с чеш. И. П. Лучиц-Федорца, И. И. Шпака. – Мн. : Полымя, 1986. – 136 с. : ил.

Лыжная подготовка: учебное пособие для высш. и сред. спец. образования СССР, кроме ин-тов физ. культ. и факул. физ. воспитания / О. В. Константинова [и др.] ; отв. ред. А. Н.

**Проверочная работа по теме: «Лыжная подготовка»**   
Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ходы, спуски и подъёмы, торможения, лыжные гонки.  
  
***Требования к уровню подготовки:***   
  
Знать:  
  
Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Бег на лыжах 5км(юноши)

Оценка «5»-13мин, «4»-15мин, «3»- 17мин

Бег на лыжах 3км(девушки)

Оценка «5»-12мин, «4»- 14мин, «3»-16мин.

**ПРОГРАММА (СОДЕРЖАНИЕ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗДЕЛА баскетбол**  
  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по спортивным играм предусматривает изучение студентами теоретических и практических основ баскетбола. В процессе занятий решаются следующие задачи: формирование практических навыков владения основными приемами техники игры- привитие методических навыков и умений при выполнении двигательных игровых действий, формирование умений и навыков в организации судейства соревнований по изученным видам, формирование навыков , использования спортивных игр для решения задач оздоровления студентов, приобщая их к здоровому образу жизни, оптимизация двигательного режима, самостоятельных занятий физической культурой. Занятия по программе спортивных игр проводят в виде – лекций, методико-практических занятий, учебно-тренировочных занятий, контрольных занятий.

На лекциях раскрывается роль и место спортивных игр в системе физического воспитания учащейся молодежи, особенности использования средств той или иной игры в развитии основных двигательных качеств, основные правила игры, организации и проведении соревнований. Методика – практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования умений и навыков для самостоятельных занятий физической культурой.

На учебно- тренировачных занятиях студенты изучают технику и приемы тактики игр, знакомятся с последовательностью обучения техническим приемам и тактическим взаимодействиям, овладевают навыками выполнения и демонстрации приемов техники. Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития и профессионально-прикладной.

**Требования знаниям:** студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно итоговых испытаний ( тестирование, зачет, экзамен и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине « физическая культура».

**Требования к умениям:** студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических медикопрактических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «физическая культура» в профессионально —прикладной направленности: корректировать и оценивать эффективность учебного процесса.

**Календарно-тематический план по разделу баскетбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол-во час 25ч** |
| 90 | Введение в курс баскетбола. Баскетбол как средство воспитания студентов. | 1 |
| 91-93 | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.  Совершенствовать технику бросков в кольцо с двух шагов. | 3 |
| 94-95 | Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном: нападении зонной защите;2. Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;3. Воспитывать психологическую устойчивость (противостоянию утомлению, психологическому напряжению). Инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, протокол | 2 |
| 96-97 | воспитывать скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий; учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом; учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой. | 2 |
| 98-99 | Закрепить технику ведения и передачи мяча двумя руками от груди.  Развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию. | 2 |
| 100-101 | Повторить ловлю и передачу мяча.  Повторить передачи мяча  Повторить броски мяча в корзину. Разучить ведения 2шага и бросок мяча в кольцо.  Игры и эстафеты. | 2 |
| 102-103 | Ведение мяча: а) обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте и в движении; б) закрепление ведение мяча с переводом из руки в руку; в) совершенствование ведения мяча (контрольное занятие). | 2 |
| 104-105 | Ловля и передача мяча: а) обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди; б) закрепление ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы; в) совершенствование ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы; г) совершенствование ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы и одной рукой от плеча; д) вырывание мяча; | 2 |
| 106 | Тактика игры нападения и защиты: а) обучение тактике нападения и защиты; б) совершенствование тактике нападения и защиты. | 2 |
| 107-108 | Броски мяча: а) обучение броску мяча от груди, плеча, головы, стоя на месте; б) закрепление броску мяча от груди, плеча, головы, стоя на месте; в)обучение броску мяча в движении, г) совершенствование броска мяча в движении (контрольное  Обучение штрафному броску). | 2 |
| 109-110 | Совершенствование штрафному броску (контрольное занятие). | 2 |
| 111-113 | Правила соревнований и судейства: а) правила по предупреждению травматизма, б) игровое поле, щиты, кольца, мячи; в) команды, руководители команд; г) набор очка, выигрыш партии и матча, структура игры, замена игроков; | 3 |
|  |  |  |

**Урок № 90**

**Лекция по теме: Введение в курс баскетбола. Баскетбол – как средство воспитания студентов.**

Характеризуя значение баскетбола в системе физического воспитания студентов, следует отметить, что занятия баскетболом в силу своей специфики способствуют воспитанию моральных и физических качеств студентов и, в первую очередь, коллективизма, товарищества, мужества, быстроты, ловкости. Регулярность занятий в секциях, строг спланированные действия в нападении и защите, чёткое соблюдение правил игры способствует воспитанию организованности и дисциплины. Соревнования по баскетболу требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, выдержки, умения преодолевать трудности. Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм

спортсмена. Игра содержит многообразие движений, в том числе естественных: ходьба, бег, прыжки, метания и броски мяча. Действия баскетболиста сопряжены с эмоциональным возбуждением, соответствующими реакциями организма. Всё это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания. Характерная для баскетбола быстрая смена игровых ситуаций способствует многостороннему развитию функций анализаторов: зрительного, тактильного, двигательного, вестибулярного, слухового. Кроме того, разносторонне развивается концентрированность, распределяемость, быстрое переключение и устойчивость внимания. Сила спортсмена во время занятия баскетболом проявляется в беге, прыжках, передаче и бросках мяча. Она в значительной мере определяет быстроту, выносливость, ловкость, координацию. Для успешного ведения игры баскетболист должен обладать так-же скоростью движений (перемещениями, обводкой, выполнением

приёмов игры) и быстротой двигательной реакции. Быстрота в баскетболе необходима для обыгрывания защитника, для опеки противника, для осуществления таких командных действий как быстрый прорыв ипрессинг. При этом для игры характерно применение разных сторон быстроты: быстрота восприятия и оценки игровых ситуаций, быстрота

принятия решений и выбора наиболее эффективных средств, быстрота выполнения отдельных приёмов (бега, передач, бросков) и смена одних приёмов другими. Эти качества требуют сложной нервно-мышечной координации и высокоразвитой психики спортсмена. В баскетболе нет установленных стартов и стандартных положений для проявления быстроты, всё диктует постоянно меняющаяся ситуация соревнования.

Игра в баскетбол требует от спортсмена интенсивных действий в течение определенного времени спортивной борьбы, что содействует развитию выносливости. В характеристике выносливости баскетболиста выделяют специальную, игровую и скоростную выносливость. В баскетболе меняющиеся ситуации игры придают нагрузке характер переменной интенсивности: максимальная скорость на различных по времени и дистанциях отрезках сменяется кратковременным отдыхом, большие напряжения чередуются с незначительными. Баскетбол имеет большое значение для развития ловкости, т.е. способности выбирать и выполнять нужное движение (действие) пра-

вильно и быстро. Диапазон проявления ловкости обширен: от простой сноровки до эффектного выполнения двигательных задач в острых ситуациях (куда, с какой скоростью необходимо переместиться игроку, какое приложить усилие, кому передать мяч). Наряду с выше перечисленными качествами игроков баскетбол

немыслим без высокого индивидуального технического мастерства. Главным для технической подготовки игроков является разносторонность. Каждый баскетболист должен хорошо владеть всеми существующими приёмами нападения и защиты. Кроме разносторонности, необходимо также точное исполнение каждого приёма в разных усло-виях: при различных скоростях движения, против одного и нескольких защитников, в различных сочетаниях. Особенно важно владение всеми приёмами на максимальной скорости движения. Физическая подготовка баскетболистов подразделяется на общую

(ОФП) и специальную (СФП). Общая физическая подготовка способствует всестороннему развитию двигательных качеств, повышению уровня функциональных возможностей организма, его устойчивости к нагрузкам, способности к восстановлению сил, обеспечению правильности выполнения бега, прыжков, метаний. ОФП создаёт основу для развития специальных двигательных качеств и успешного овладения приёмами игры.

Специальная физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, специфичных для баскетбола. Средствами СФП являются специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Сюда входят сила рук и ног, их подвижность, быстрота перемещений в сочетании со стартовыми ускорениями и умение останавливаться послу быстрого перемещения, умение высоко и часто выпрыгивать, наблюдательность, быстрота двигательной реакции, ориентировка, ловкость и гибкость, необходимые для овладения сложно координационными движениями и точностью выполнения приёмов иг-

ры. Игровая деятельность в баскетболе не ограничивается соревнованием физических качеств и точности исполнения технических приёмов. Необходимо ещё умение применять каждый приём целесообразно, сочетая действия игроков и команды в целом. Особенно трудна в тактической подготовке организация групповых и командных дейст-

вий. В групповых действиях возросла роль взаимопомощи игроков. Для командных действий современного баскетбола характерно равно-ценное участие всех игроков в нападении и в защите. Большие физические напряжения, постоянные единоборства, не-

прерывные поиски наиболее эффективных технических приёмов и путей их применения предъявляют большие требования к моральным и волевым качествам баскетболиста. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми качествами, чтобы в жёсткой спортивной борьбе сохранить обладание, выдержку и уважение к противнику, заставить

себя преодолеть усталость, подчинить свои желания интересам команды. Непременным условием игры является также проявление таких волевых усилий, как инициатива и творчество, смелость и решительность, самостоятельность и сообразительность, настойчивость и стойкость. Одновременное состязание в быстроте и ловкости, виртуозности исполнения приёмов и меткости, слаженности усилий игроков и игро-

вом мышлении представляет захватывающее зрелище. Баскетбол имеет большую оздоровительную ценность и является средством разностороннего воспитания студентов. При наличии материальной базы эту спортивную игру следует чаще применять на занятиях по физвоспитанию у студентов вузов. При отсутствии материальной базы воз-

можно применение эстафет и подвижных игр с элементами баскетбола для всестороннего физического развития студентов.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Семашко, Н. В. Баскетбол : учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с. : ил.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : Учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с. : ил.

**Урок №91-93  
Цель:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

**Задачи урока:** 1.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.

2. Совершенствовать технику бросков в кольцо с двух шагов.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | 1.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.  2Совершенствовать технику бросков в кольцо с двух шагов. |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить прыжки через скакалку 3\*50раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | На выход шагом-марш! |

**Урок №94-95**

**Цель урока.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**Задачи урока:**1. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном: нападениии зонной защите;2. Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;3. Воспитывать психологическую устойчивость (противостоянию утомлению, психологическому напряжению). Инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, протокол

.**Место проведения:**спортивный зал

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел, обручи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Вводная  10-12мин | 1.Построение.  2.Приветствие  3. Сообщение темы и задач урока. | 1 минута  1мин  1мин | В одну шеренгу становись  Дежурный сдает рапорт  1.Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном: нападениии зонной защите;2. Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;3.Воспитывать психологическую устойчивость (противостоянию утомлению, психологическому напряжению). Инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, протокол. |
|  | 4. Ходьба обычная, на носках, на пятках... на внешней стороне стопы, на внутренней, перекатом с пятки на носок.  5, Бег в равномерном темпе; Приставным шагом правым боком и левым. Переход на ходьбу.  Восстановление дыхания.Упражнения в парах:  6.Общеразвивающие упражнения:  А)И.п-о.с-поднимаемся на носки-вдох, опускаемся с носков – выдох.  Б)и.п.- руки на поясе.Наклон влево, руку за голову,и.п.-наклон-вправо рукй за голову и.п.  8)Присед руки вперед | 10-15 минут  3-4мин  1-2мин  3-4мин  30сек  5-7раз в каждую сторону  12-14раз | Следить за осанкой. Следить за равномерным бегом. Следить за правильностью точностью выполнения предан.  Из строя не выходить, соблюдать дистанцию, друг друга не толкать, слушать задания учителя.  Восстанавливаем дыхание после бега  Перестроить класс на две колонны по команде «на первый второй –рассчитайсь» первые номера на два шага вперед –марш  Ноги в коленях не сгибать, подниматься на носки  Рука прчмая за головой, на голову руку не опускать  Выполняем полный присед, ноги в коленях не разводить |
| Основная часть (25 - 30) | 1. Передача мяча на месте двумя руками и одной,  2. Передачи мяча в движении двумя и одной рукой,  3. Вырывание и выбивание мяча,  4. Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника.  5.Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя, ведение мяча и используя обманные движения, (финты). | 4 раза  4-6раз каждой рукой  1мин  2мин  5мин | Передачу выполнить точно товарищу  Мяч сильно не ударять об пол,  Старайтесь соседней паре не мешать, подножки не ставить  Броски выполнять точно с малой силой.  Если нападающему удалось обойти защитника, задание необходимо продолжить с того места, где это произошло. Когда, одна из пар игроков переходит за среднюю линию зала, следующая пара начинает перемещение.  Каждая тройка игроков начинает выполнять атаку после свистка. Пресекая среднюю линию зала, игрокам разрешается выполнять ведение мяча. Атака идет до результативного броска либо до перехвата мяча защитниками.Через 3-4 атаки смена защитников  Получая мяч после применения комбинаций, нападающий может бросить мяч в корзину или.с ведением приблизиться к щиту и сделать бросок из более удобного положения, или снова провести новую атаку.  Если защищающаяся команда перехватила мяч, то она выполняет атаку на противоположную команду. Команда нападения остается в защите.  Определить состав команд. Определить игровые функции: центровые, разыгрывающие, а так же местоположения игроков в зонной защите.  .  Через несколько атак смена защитников  При игры соблюдать все правила, судью назначить из числа учеников  Мальчики играют отдельно от девочек, команды менять через каждые 2-3минуты |
| должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом  закрывать возможный проход для нападающего при этом не идти  на столкновение. В противоположномуглуспортивного зала  происходит смена ролей. |  |
| **Упражнения с применением быстрого прорыва.**  Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной  площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита.  Предана мяча в движении в тройках с последующим перемещением  игрока в сторону выполненной предали (малая восьмерка).  Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против  двойки защитников (действия 3x2). | 5 минут |
| **Упражнения в заслонах.**  Действия 3x3 с применением различных комбинаций в тройках. | 5 минут |
| **Учебно-тренировочная игра 5x5**.  Взаимодействия игроков в нападении выполняется по системе  «передал - выходи» или, применяя заслоны. Зонная защита: однакоманда (3:2), а другая (1:3:1) | 10-12минут |
| Заключи-тельная часть 3-5мин | 1.Построение.  2.Ходьба по кругу с выполнением упражнений  3.Разбор игры. Подведение итогов урока.  4.Домашнее задание  5.Организованный уход в класс | 1мин  2мин  1мин  1мин | В одну шеренгу –становись!  Восстановить организм занимающихся после игры  Отметить групповые действия в нападении и защите, а так же действия отдельных игроков. Разобрать тактические ошибки |

**Урок № 96-97**

**Цель урока:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол

**Задачи урока:** воспитывать скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий;

учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом;

учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой.

**Инвентарь:** один мяч на двух учащихся,стойки с плакатами с обозначением номера станции и описанием упражнений, распашонки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1.Построение |  | В одну шеренгу –становись!. |
| 2. приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на форму, дисциплину строя.воспитывать скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий;  учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом;  учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой. |
| 2.Ходьба | 30 сек. | В колоне по одному, интервал 1,5 м. |
| 3.Бег:  - обычный; - спиной вперёд; | 1 мин. | Темп спокойный |
| 4. Чередование бега лицом и спиной вперёд по команде учителя. | 30 сек. | Темп бега несколько увеличить. Команды подавать неожиданно, через разные промежутки времени. |
| 5. Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. | 30 сек. | По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать. |
| 6. Бег в чередовании с остановками прыжком, имитацией передачи и ловли двумя руками от груди на месте. | 30 сек. | Остановка по свистку. Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. |
| 7.Ходьба | 30 сек. | Постепенно замедляя скорость |
| 8. Круговая тренировка: | 8 мин. | Перестроение из колоны по одному в колонну по шесть. Кратко объяснить расположение 6 станций, назначение упражнений и их содержание. По свистку быстро занять места на станциях. Со станции на станцию переходить по свистку учителя. |
| - И.П.- Упор на согнутые руки, стоя в 1 м от стенки. Отталкивания от стенки. | 30 сек. | Переходя на эту станцию, учащиеся должны самостоятельно размять кисти. Обратить внимание на заключительное движение кистями. |
| - И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до линии штрафного броска, остановка прыжком, бег спиной вперёд до лицевой линии. | 30 сек | Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочерёдно поворотом направо и налево. |
| - И.П.- Лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову в сцеплении. Сгибание туловища и доставание локтем разноимённой руки ноги. | 30 сек | Колени не сгибать. Обязательно касаться локтем колена. |
| - И.П.- Стойка баскетболиста, выпад вперёд правой (левой) ногой, отталкивание ею от площадки и возвращение в и. п. | 30 сек | Отталкиваться как можно мощнее и быстрее, постепенно увеличивая ширину выпада. Опорную ногу не сдвигать с места. |
| - И.П.- Лёжа на груди, руки за головой в сцеплении. Наклон назад. | 30 сек | Ноги от пола не отрывать. |
| - Стойка баскетболиста в 0,5 м лицом к гимнастической стенке. Напрыгивание на рейку гимнастической стенки. | 30 сек | Стараться напрыгнуть на боле высокую рейку. Напрыгивание зафиксировать с помощью рук. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1.Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. | 2 мин. | Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м. Согласованность движений рук и ног, захлёстывающие движения кистями. |
| 2. Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд сзади стоящей ногой, ловля с шагом назад. | 2 мин | Увеличить расстояние до 3,5 м. Согласованность движений рук и ног. |
| 3. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой. | 3 серии / 2 2 мин. | Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. |
| 4. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом вперёд. | 2 мин. | Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног. |
| 5.Ведение правой и левой рукой на месте партнёру от груди двумя руками. | 2 мин. | Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнёру по команде учителя. |
| 6. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно. | 2 мин. | Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой, обратно левой и передать партнёру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади. |
| 7. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди. | Дев. 3 сер /6 раз | Прыжки выполнять во время ведения партнёра. Туловище держать прямо. |
| 8. Зонный вариант игры «Борьба за мяч» | Мал.3 сер / 8 раз 10 мин. | 4 команды. В зависимости от числа игроков в команде каждую половину площадки поделить мелом на такое же количество зон. Две команды играют на одной половине, две на другой. В каждой зоне действуют по одному игроку из обеих команд. Мяч можно передавать только в соседнюю зону. Команда, сделавшая подряд 6 передач, получает очко. Ведение запрещено. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н Я | 1.Лёгкий бег | 30 сек. | В колонну по одному.  Дежурный убирает инвентарь. |
| 2.Ходьба |
| 3.Подведение итогов урока | 2 мин. | Отметить наиболее активных, и пассивных в игре «Борьба за мяч», лучших в овладении ведением и передачей. |

**Урок № 98-99**

**Цель урока**: Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений и подвижных игр.

**Задачи урока**: 1.Закрепить технику ведения и передачи мяча двумя руками от груди.

2.Развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, свисток, мел, обручи-2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 10-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного. Приветствие учителя | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | 1.Закрепить технику ведения и передачи мяча двумя руками от груди. 2.Развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию. |
|  | 4.Повторить строевые повороты | 1мин | Налево, направо, кругом., прыжком-налево, направо, кругом. |
|  | 5.Ходьба на месте, ходьба по кругу  . Ходьба обычная, на носках, на пятках... на внешней стороне стопы, на внутренней, перекатом с пятки на носок. | 2-3мин | На месте шагом марш! За направляющим в обход по залу-марш!  Следить за осанкой. Следить за равномерным бегом. Следить за правильностью, точностью выполнения упражнения. |
|  | 6. Бег в равномерном темпе; -Приставным шагом правым боком и левым,-обычным, с захлестыванием голени назад, обычным бегом, с высоким подниманием колена, обычным бегом, сгибая прямые ноги вперед, в стороны, назад-обычным бегом- марш!  7.Переход на ходьбу. | 3-4мин  30сек | Бегом марш!  Из строя не выходить, соблюдать дистанцию, друг друга не толкать, слушать задания учителя.  Шагом марш! |
|  | 8.-руки к плечам, вверх, к плечам, вниз  -правую руку вверх, левую вниз- рывки руками со сменой на каждый шаг  -руки перед грудью пальцы на замок, круговые вращения кистью и пальцами | 8-10раз  10-12раз каждой рукой  30сек | Руки в локтях не сгибать  Упражнение выполнить по энергичней  Разминаем кисть и пальцы |
|  | 9.Перестроение в колонну по двое | 30сек | В колонну по 2 интервал и дистанция 2шага на лево(право)-марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета | 3-4мин | На вытянутые в стороны руки разомкнись! |
|  | А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 30сек  10-13раз в каждую сторону  15-17раз каждой ноге  18-20раз каждой ноге  20-25раз  До 1мин | Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1. .Закрепить технику ведения и передачи мяча двумя руками от груди. | 20-25мин | Принять среднюю стойку баскетболиста |
|  | А) Ведение мяча на месте высокой и средней стойке правой, левой рукой | 3мин | Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз-вперед, кисть накладывать справа(слева)-сбоку. |
|  | Б)Передача мяча двумя руками от груди на месте | 3мин | Мяч на уровне пояса, кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди, резким выпрямлением рук мяч послать вперед, кисти вперед. |
|  | В)Передача мяча с ударом об пол | 3мин | Бросок за среднюю линию, ноги сгибать больше, руки направлять вперед-вниз. |
|  | Г)Ведение мяча на месте с последующей передачей двумя руками от груди | 3мин | Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу. |
|  | 2.Эстафеты с ведением и передачей мяча:  -«Передал-садись» Две команды с одинаковым количеством игроков, впереди лицом к команде на расстоянии 3метра стоит капитан, у него мяч по сигналу учителя, капитан передает мяч первому номеру-тот получая передает обратно капитану- двумя руками из-за головы | 5мин | Игрок отдавший мяч капитану становится сзади колонны. Выиграет та команда, чья команда быстрей закончит, а у капитанав верху мяч. |
|  | «Кто быстрей»- У первых номеров мячи, по сигналу учителя первые номера с ведением мяча бегут до отметки и возвращаются обратно тоже с ведением | 2раза | Выиграет та команда, чья быстрей закончит эстафету.  -Передав эстафету становится в конце колонны  -Без передачи эстафеты не выбегать |
| Заключительная часть 3-5мин | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2.Ходьба по кругу упражнения для восстановления дыхания | 2мин | Упражнения на внимание, на дыхание, восстановить организм занимающихся |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить лучших и худших занимающихся, поставить оценки некоторым учащимся |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Сгибания и разгибания рук в упоре 3\*10раз |
|  | 5.Организационный уход в класс |  | Выходить из зала без шума и шагом |

**Урок № 100-101**

**Цель урока:** Совершенствовать технику перемещения, технику владения мячом. Развивать координационные способности.

**Задачи урока:**1. Повторить ловлю и передачу мяча.

2.Повторить передачи мяча

3. Повторить броски мяча в корзину

4.Разучить ведения 2шага и бросок мяча в кольцо.

5. Игры и эстафеты.

Оборудование и инвентарь: Баскетбольные мячи на пару 1мяч, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |  | 10-15мин |  |
|  | 1.Построение | 1мин | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Рапорт дежурного. Приветствие учителя. | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Обратить на форму учащихся |
|  | 3.Сообщение задач урока | 30сек | 1. Повторить ловлю и передачу мяча.  2.Повторить передачи мяча  3. Повторить броски мяча в корзину  4.Разучить ведения 2шага и бросок мяча в кольцо.  5. Игры и эстафеты. |
|  | 4.Повторить повороты на месте, или строевые повороты | 1мин | На лево, на право, кругом,. Прыжком-налево, направо, кругом. |
|  | 5.Ходьба на месте | 30сек | На месте шагом –марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом.  -на внешней, внутренней стороне стопы, обычным | 3-4мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить, не толкать друг друга |
|  | 7. Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш | 3-4ми  5-7кругов  7-9кругов  6-8кругов | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 3-4мин | Шагом марш! |
|  | 9. -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 10.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш |
|  | 11. О.Р.У.-без предмета | 3-4мин | На вытянутые в стороны руки |
|  | А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | До 1мин  15-20 в каждую сторону  20-22к каждой ноге  22-23раз на каждую ногу  До 30раз  До 1мин | Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть20-25мин | **1. Повторить ловлю и передачу мяча.** Можно ловить мяч летящий по воздуху и отскакивающий от площадки, летящий на встречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении, одной рукой и двумя руками | 3мин | Ловля мяча двумя руками  Ловля мяча одной рукой  Ловля мяча в прыжке, с выбиванием у соперника  Вес тела равномерно распределен на обе ноги, передать мяч точно товарищу. |
|  | **2.Повторить передачи мяча**  -передачи мяча двумя руками от груди  -двумя руками сверху, мяч поднят выше уровня головы, локти согнуты  -двумя руками снизу, передача выполняется с замахом рук  -мяч об пол выполняется, как можно ближе ударить мяч к своему товарищу | 3мин | Руки с мячом сгибают и подтягивают мяч к груди дугообразным движением. Локти разводят в стороны, а кистями мяч посылают вперед  Сопровождаем разгибанием локтей, мяч направляется точно товарищу  Кисти раскрываясь придают мячу нужные направления  Легче будет поймать, можно в прыжке |
|  | **3. . Повторить броски мяча в корзину**  - бросок двумя руками от груди; немного сгибая колени, подтянуть мяч к груди одновременно опуская вниз кисти с мячом  -бросок двумя руками сверху; выполняется он с места и в прыжке руки с мячом находятся выше головы, кисти отведены назад.  -бросок одной рукой снизу; это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью снизу вверх | 5мин | Вес тела распределен на обе ноги,  При броске, ноги одна впереди другой  Выполняется в движении или с поворота, когда нужно преодолеть большое расстояние. |
|  | **4. Разучить ведения 2шага и бросок мяча в кольцо.**  Мяч ведем по площадке, не доходя до кольца, ловим мяч, выполняем два шага и бросок в кольцо | 4мин | Выполняя с мячом в руках более двух шагов,- это пробежка |
|  | **5. . Игры и эстафеты. «**Передал-садись»-две команды, каждая выбирает капитана, по сигналу капитан передает мяч первому номеру-тот получает и передает обратно, сам садится.  «Эстафета с двумя мячами», У первых номеров два бас.больных мяча, по сигналу с ведением мяча вначале один, оставить до стены, вернутся за вторым, второй номер обратно по одному мячу ведет от туда  **«Учебная игра в баскетбол»**В игре баскетбол применять все ранее изученные методы | 10мин | Выиграет та команда, чья быстрей сядет, а у капитана в верху мяч.  Выиграет та команда, чья быстрей закончит эстафету  Передавший эстафету становится в конце колонны  Без передачи эстафеты не выбегать  Соблюдать правила игры, (двойное ведение, пробежка, спорный мяч, зона, трехсекундная зона) |
| Заключительная часть 3-5мин | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу –становись! |
|  | 2.Ходьба по кругу. Упражнения в ходьбе: руки вперед, вверх, в стороны, к плечам. | 2мин | Восстанавливаем дыхание после игры баскетбол |
|  | 3.Подведение итогов урока | 1мин | Отметить отличившихся учащихся, поставить оценки. |
|  | 4. Домашнее задание | 1мин | Повторить правила игры баскетбол |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | В колонну по одному в класс шагом-марш! |

**Урок №102-103**

Цель: Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

Задачи урока: Ведение мяча:а) обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте и в движении; б) закрепление ведение мяча с переводом из руки в руку; в) совершенствование ведения мяча (контрольное занятие).

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | Ведение мяча:а) обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте и в движении; б) закрепление ведение мяча с переводом из руки в руку; в) совершенствование ведения мяча (контрольное занятие). |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить прыжки через скакалку 3\*50раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | На выход шагом-марш! |

**Урок № 104-105**

**Цель:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

**Задачи урока:** Ловля и передача мяча: а) обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди; б) закрепление ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы; в) совершенствование ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы; г) совершенствование ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы и одной рукой от плеча; д) вырывание мяча;

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | Ловля и передача мяча: а) обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди; б) закрепление ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы; в) совершенствование ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы; г) совершенствование ловли мяча и передачи мяча от груди из-за головы и одной рукой от плеча; д) вырывание мяча; |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить прыжки через скакалку 3\*50раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | На выход шагом-марш! |

**Урок № 106-107**

**Цель:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

**Задачи урока:** И Тактика игры нападения и защиты: а) обучение тактике нападения и защиты; б) совершенствование тактике нападения и защиты.

нвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | Тактика игры нападения и защиты: а) обучение тактике нападения и защиты; б) совершенствование тактике нападения и защиты. |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить прыжки через скакалку 3\*50раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | На выход шагом-марш! |

**Урок № 108-109**

**Цель:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

**Задачи урока:** Броски мяча: а) обучение броску мяча от груди, плеча, головы, стоя на месте; б) закрепление броску мяча от груди, плеча, головы, стоя на месте; в)обучение броску мяча в движении, г) совершенствование броска мяча в движении (контрольное

Обучение штрафному броску).

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | Броски мяча: а) обучение броску мяча от груди, плеча, головы, стоя на месте; б) закрепление броску мяча от груди, плеча, головы, стоя на месте; в)обучение броску мяча в движении, г) совершенствование броска мяча в движении (контрольное  Обучение штрафному броску). |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся |

**Урок № 110-111**

**Цель:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

**Задачи урока:** Совершенствование штрафному броску (контрольное занятие).

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | Совершенствование штрафному броску (контрольное занятие). |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить прыжки через скакалку 3\*50раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | На выход шагом-марш! |

**Урок № 112-113**

**Цель:** Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол.

**Задачи урока:** Правила соревнований и судейства: а) правила по предупреждению травматизма, б) игровое поле, щиты, кольца, мячи; в) команды, руководители команд; г) набор очка, выигрыш партии и матча, структура игры, замена игроков;

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка урока | Организационно-методические указания |
| Вводная |  | 12-15мин |  |
|  | 1.Построение | 30сек | В одну шеренгу-становись! |
|  | 2Рапорт дежурного, приветствие | 1мин | Дежурный сдает рапорт. Учитель здоровается с учащимися |
|  | 3. Сообщение задач урока | 30сек | Правила соревнований и судейства: а) правила по предупреждению травматизма, б) игровое поле, щиты, кольца, мячи; в) команды, руководители команд; г) набор очка, выигрыш партии и матча, структура игры, замена игроков; |
|  | 4. Повторить строевые повороты на месте. | 30сек | На-лево, на-право, кру-гом, прыжком-тоже самое. |
|  | 5. Ходьба на месте. | 30сек | На месте шагом-марш! |
|  | 6. Ходьба по залу:- Руки на пояс ставь, на носках,марш!Обычным шагом –марш!  -руки за голову ставь!- на пятках-марш! Обычным шагом. | 1-2мин | В обход по залу за направляющим-шагом марш!  Не сутулится , спина прямая, из строя не выходить |
|  | 7.Разновидности бега: -приставными шагами левым боком-марш! Обычным бегом,  -приставными шагами правым боком-марш! Обычным бегом.  -с захлестыванием голени назад-марш! Обычным бегом –марш! | 3-4мин  4-5круга  4-5круга  4-5круга | Бегом –марш!  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить, друг друга не толкать, слушать команды учителя и четко выполнять задания. |
|  | 8. Разновидности ходьбы: | 1-2мин | Шагом –марш! |
|  | -руки в стороны, вперед, вверх, обычным шагом –марш!  - руки к плечам-ставь 4круговых движения вперед руками, 4круговых движения-назад руками, обычным шагом-марш! | 1-2круга  0,5круга  1-2круга  1круг | Восстанавливаем дыхание после бега, направляющий короче шаг, выполняем упражнения, четко и по энергичней |
|  | 9.Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 30сек | В колонну по два за направляющим по центру зала на лево(направо) –марш! |
|  | 10.О.Р.У.-без предмета  А) и.п-о.с –руки вперед, вверх, в стороны- и.п.  Б)и.п.-руки за голову, два поворота туловищем влево, два поворота туловищем в право  В)и.п.-ноги врозь, наклон к левой ноге, наклон касаясь пола, наклон к правой ноге- и.п.  Г)и.п-стойка ноги врозь, выпад правой ногой вперед,-и.п., выпад леаой ногой вперед-и.п.  Д)и.п.-о.с.-присед руки вперед,  Е)и.п.-руки на поясе, прыжок ноги врозь-руки в стороны, прыжок ноги вместе руки на пояс | 3-4мин  30сек  8-10раз в каждую сторону  9-11раз к каждой ноге  12-14 раз каждой ногой  15-17раз  30сек | На вытянутые в стороны руки –разомкнись Руки прямые в локтях не сгибать.  Выполнить больше поворот, стараться увидеть сзади стоящего  Ноги в коленях не сгибать, стараться дотронуться до пола.  Глубокий выпад выполняем ногу сзади не сгибать  Выполнить полный присед  Стараться прыгнуть по выше, слушать подсчет учителя. На месте шагом –марш! |
| Основная часть | 1.Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками | 20-25мин  3мин | Выполнять с наскоком или с нашагиванием |
|  | 2.Передача мяча на месте  -правой рукой от плеча  -левой рукой от плеча  -двумя руками из-за головы  - двумя руками от груди с ударом мяча об пол | 3мин  6-8переда  6-8перед.  8-9раз | Разделить класс по парам  Передачу выполняем точно партнёру, сильно мяч не бить об пол, рядом товарищам не мешать. |
|  | 2. Бросок мяча в кольцо с двух шагов  -с правой стороны  -с левой стороны  -по центру  -штрафной бросок | 5мин | Первый шаг выполнить наскок, второй оттолкнуться к корзине,  Обратить внимание на технику броска |
|  | 3.Двухсторонняя игра баскетбол (девочки играют отдельно от мальчиков) | 10-15мин | Выбрать капитанов команд  Смена команд через каждые3-4мин |
| Заключи  тельная | 1.Построение | 3-5мин | В одну шеренгу становись! |
|  | 2.Ходьба по залу | 2-3круга | Восстановить дыхание |
|  | 3. Подведение итогов урока | 2мин | Отметить лучших и худших занимающихся. Поставить оценки отличившимся ученикам |
|  | 4.Домашнее задание | 1мин | Выполнить прыжки через скакалку 3\*50раз |
|  | 5.Организованный уход в класс | 30сек | На выход шагом-марш! |

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**  
  
**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 1 КУРС**

1. История возникновения и развития баскетбола
2. История возникновения и развития баскетбола в СССР и России.
3. Техника игры и её классификация.
4. Техника игры в нападении и методика обучения (стойки и перемещения, ведение, передачи, броски).
5. Техника игры в защите и методика обучения (стойки и перемещения, выбивание, вырывание, перехват, подбор мяча).
6. Особенности реализации технических элементов в нападении (варианты технических приёмов).
7. Особенности реализации технических элементов в защите (варианты технических приёмов).
8. Тактика игры и её классификация.
9. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и методика обучения.

10.Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите   
Современные тенденции развития баскетбола.

11.Физическая подготовка баскетболистов и методика обучения.

12.Психологическая подготовка баскетболистов.

13.Контроль и самоконтроль состояния спортсмена во время и после занятий баскетболом.

14.Стритбол (история, техника, тактика, правила игры)

15.Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение, система розыгрышей, заявки команд).

16.Материально-техническая подготовка занятий баскетболом.

17.Правила судейства соревнований (основные изменения в правилах игры).

18.Выступление российских баскетболистов в чемпионате страны и международных соревнованиях.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**  
Семашко, Н. В. Баскетбол : учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с. : ил.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

Портнов, Ю. М. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. М. Портнов. – Изд. 3-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : Учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с. : ил.

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КУРС**  
Студенты специального учебного отделения и временно освобожденные от практических учебных занятий в первом, втором семестрах пишут рефераты. Объем рефератов 3 – 5 машинописных страниц.  
1. Оздоровительное влияние занятий баскетболом на организм человека.

2. Значение занятий баскетбола для студентов обучающихся в ВУЗах.

3. Обучение ведению мяча и особенности реализации в игре (варианты ведений)  
  
4. Обучение передачам мяча и особенности реализации в игре (варианты ведений)  
  
5. Методическая разработка индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.  
6. Обучение броску мяча в движении и особенности реализации в игре (варианты ведений).  
  
7. Обучение штрафному броску мяча и особенности реализации в игре (варианты ведений).  
  
8. Разновидности баскетбола и их краткая характеристика.  
  
9. Значение подвижных игр при обучении техники игры и их оздоровительный эффект на организм занимающихся.  
  
10. Методическая разработка индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**  
Семашко, Н. В. Баскетбол : учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с. : ил.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**  
  
Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

**ФОРМЫ ИТОВОГО КОНТРОЛЯ**  
  
**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ 1 КУРС**

1. История возникновения развития баскетбола.
2. Техника игры и её классификация.
3. Техника передвижений в нападении и защите.
4. Техника ловли мяча
5. Разновидности передач и техника их выполнения.
6. Техника ведения мяча. Финты и сочетания приёмов.
7. Разновидности бросков и техника их выполнения.
8. Техника выбивания, вырывания, перехвата мяча.
9. Техника накрывания отбивания, овладения мячом
10. Тактика игры и её классификация.
11. Индивидуальные тактические действия в нападении.
12. Групповые тактические действия в нападении.
13. Командные тактические действия в нападении.
14. Индивидуальные тактические действия в защите.
15. Групповые тактические действия в защите.
16. Командные тактические действия в защите.
17. Обучение техническим приёмам в нападении.
18. Обучение техническим приёмам в защите.
19. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.
20. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и защите.
21. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.
22. Общие и специальные физические качества баскетболистов.
23. Правила игры в баскетбол.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**  
Семашко, Н. В. Баскетбол : учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с. : ил.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**  
  
Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Барчуков, И. С. Физическая культура : Учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

**ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ И ОСНОВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ** | **ПОЛ** | **СЕМЕСТР** | **ОЦЕНКА В БАЛЛАХ** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2»  10 | «1»  5 |
| 1 | Ведение мяча через 10 препятствий (сек) | юноши | 7 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| девушки | 7 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 2 | Передача в стену двумя руками от груди за 1 мин\* (кол-во раз) | юноши | 7 | 45 | 43 | 40 | 38 | 35 |
| девушки | 7 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Бросок в движении   (8 попыток) кол-во раз | юноши | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| девушки | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Штрафной бросок   (10 попыток) кол-во раз | юноши | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| девушки | 8 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Примечание: \* юноши 3м от стены, девушки 2м.

**ПРОГРАММА (СОДЕРЖАНИЕ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗДЕЛА Плавание**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
  
 Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. По данным ОСВОДа в стране за последние пять лет утонуло более 83 тысяч человек, около 20% из них - дети.

Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Во многом это объясняется тем, что общепринятая методика обучения, малоизменившаяся за последние десятилетия, недостаточно учитывает современные достижения биомеханики, дидактики, психологии строения двигательного действия и обучения.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания.

**Календарно-тематический план по разделу плавание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Наименование разделов, тем, занятий | Кол-во часов 4ч |
| 114 | Плавание в системе физического воспитания, его  оздоровительное, прикладное и оборонное значение | 1 |
| 115 | 1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “дельфин”. 2. Изучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. 3. Совершенствовать технику старта в плавании “дельфин” с бортика и тумбочки. | 1 |
| 116 | 1. Разучить технику плавательных движений для освоения с водой; 2. Ознакомить с техникой способа кроль на груди; 3. Развивать выносливость , координацию; 4. Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания. | 1 |
| 117 | 1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой; 2. Разучить технику кроль на груди; 3. Развивать выносливость процессе свободного плавания; 4. Укреплять функцию дыхания; | 1 |

**Конспекты уроков по плаванию**

**Урок № 114**

**Лекция по теме:** **Плавание в системе физического воспитания, его оздоровительное, прикладное и оборонное значение**

С каждым годом улучшается в нашей стране материально – спортивная база плавания, увеличивается число людей, занимающихся этим видом спорта, систематически повышаются спортивно – тематические результаты пловцов.

Плавание – удивительный вид физических упражнений. Оно доставляет людям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха и закаливания. Трудно найти другой вид физических упражнений, при занятиях которым так полно использовалось бы оздоровительное воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека.

Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы, развивают силу, подвижность. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания. При плавании значительно увеличивается легочная вентиляция, количество поглощаемого организмом кислорода. Пребывание в воде, а тем более плавание улучшает обмен веществ в организме; давление воды на грудную клетку пловца затрудняет вдох, что вызывает усиленную работу дыхательных мышц, способствует их развитию. Пловцы отличаются пропорционально развитой мускулатурой, хорошей осанкой, невосприимчивостью к простуде.

Плавание имеет прикладное значение в трудной деятельности человека. Умение плавать является жизненно необходимым для людей, трудовая деятельность которых связана с работой у воды, на воде или в воде – моряки, водолазы строители гидротехнических сооружений, рыбалки. Умение плавать, нырять, переправляться через водоёмы в одежде и без неё, с помощью подручных средств и без них, умение оказать помощь в воде товарищу, попавшему в беду, являются жизненно важными навыками человека.

Использование плавания как средства всестороннего развития определило его в системе физического воспитания как одного из основных видов спорта. Нормативы по плаванию являются обязательными. Плавание включено в программы физического воспитания школ, средних специальных и высших учебных заведений. Программы физического воспитания предусматривают обязательное обучение плаванию всех учащихся и студентов.

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно – сосудистой дыхательной систем. Велико и прикладное значения плавания. Переплывать большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Не случайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры.

Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, кулачным боем, лыжным спортом и бегом, потому что оно тесно связано с трудов, бытом и военной деятельностью людей. Оно начало развиваться в глубокой древности и высшего развития достигло в тех районах земли, где имелось большое количество морей, рек, озер.

Известно, что лучшими пловцами среди первобытных народов были жители Южной и Центральной Европы, Австралии, Южной Америки, островов Тихого океана. О распространении плавания среди мужчин, главным образом среди воинов, а также и среди женщин, свидетельствуют рисунки на стенах храмов, вазах, ювелирных изделиях древних Вавилона, Египта, Ассирии. На рисунках изображены люди, выполняющие движения, похожие на движения плавания саженками, брассом и дельфином.

Наибольшего развития плавание достигло во втором и первом тысячелетиях до нашей эры в Древней Греции и Риме. Характерно, что там считали недостаточно культурным человека, который не умел ни плавать, ни читать. Плавание входило в программы ежегодных древнегреческих празднеств в Гермионе и Истмийских игр. Начиная с 133 года до нашей эры на Коринфском перешейке в честь бога морей Посейдона раз в два года проводились соревнования по плаванию. Лучшими пловцами Греции считались жители островов Делос, Левкал и города Анфедона. При палестрах (местах для занятий гимнастикой) сооружать искусственные бассейны для плавания.

Развитию плавания в нашей стране способствовало большое количество рек, озёр и морей. Скифы, населявшие в VII- III веках до нашей эры северные причерноморские земли, и поселенцы восточного Причерноморья были искусными пловцами. В эпической литературе, в летописных преданиях указывается, что отличительным качеством славянских воинов было умение смело действовать в воде, плавать, нырять. По словам византийского военачальника Маврикия (VI в .н. э.), «славяне способны переправляться через реки потому, что они больше, и лучше, чем остальные люди, умеют держаться на воде. Славяне, со свойственной им смекалкой, с целью обмануть противника ложатся на дно реки навзничь и дышат, держа во рту длинные, нарочно для этого просверленные внутри камыши, концы которых выходят на поверхность воды.

Это они могут выдержать долгое время так, что совершенно нельзя догадаться об их присутствии».

Большого развития плавание в России достигло в XVII –XVIII веках. В период царствования Петра I от русских моряков требовалось полное освоение «вольного моря», в том числе умение отлично плавать и долго держаться на воде. Начиная с 1688 года в учения войск начали включать форсирование водных преград. С 1719 года обучение плаванию было введено в программу учебных дисциплин сначала в Морской академии, а затем и в других военных училищах. Особенно большое внимание плаванию как прикладному навыку уделял великий полководец А. В. Суворов. Известно, что ещё будучи командиром полка он добивался от солдат умения организованно переплывать широкие рвы и реки. В историю воин России вошёл подвиг офицера Павла Концова, который в 1770 году совершил проплыв с гибнувшего фрегата. Почти 28 километров до берега он преодолел за 12 часов.

В работе рассматривается техника следующих способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. При изучении вышеперечисленных способов плавания, будут рассмотрены: положение тела и головы, техника работы рук, техника движения ног, техника дыхания и общая координация движения

**Урок № 115**

***Цель:***Привлечение школьников к систематическим занятиям плаванием. Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “дельфин”. Изучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. Совершенствовать технику старта в плавании “дельфин” с бортика и тумбочки.

***Оборудование:*** плавательные доски.

**Форма одежды:** купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Время (мин)** | | | **Организационно- методические указания** |
| **все-го** | **тео-рия** | **прак-тика** |
| **1.** | **Вводная часть (суша):** | – | 2 | 2 |  | Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный вход детей из душевых на бортик бассейна |
| 1. Построение, приветствие. 2. Проверка присутствующих по журналу. 3. Краткий инструктаж по технике безопасности. 4. Краткое сообщение целей и задач урока. |  |  |  |  |
| **2.** | **Основная часть (вода)** |  | 25,5 | 5 | 20,5 | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
| 1. Упражнение на дыхание | 10 | 0,5 |  | 0,5 |
| 2. Плавание ноги “дельфин” руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2–4 удара ногами. | 2x25m | 2,5 | 0,5 | 2 | Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”. Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску. |
| 3. Плавание ноги “дельфин” руки брасс. | 2x25m | 2 | 0,5 | 1,5 | Плечи удерживать на уровне воды, во время удар ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз. |
| 4. После скольжения выполнить 4-6 движений руками дельфином на задержке дыхания | 2x25m | 3 | 0,5 | 2,5 | Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду, Выполнять “гребок” до бедер и без остановки. |
| 5. Плавание на руках дельфином с дыханием с доской между ног.  6. Плавание на спине с одновременным движением руками, доска между ног. | 2\*(2\*25) | 4 | 0,5 | 3,5 | Вдох выполнять во время паузы, когда руки вытянуты вперед, через 2 цикла движений руками.  Руки должны входить в воду прямыми. Акцент делать на отталкивание назад во второй части гребка. |
| 7. Плавание руки дельфин, ноги кроль.  8. Плавание на спине ноги кроль руки вдоль туловища. | 2x(2x25)m | 3 | 0,5 | 2,5 | Плечи не раскачивать, удерживать на поверхности воды. Дыхательные движения выполнять только при движении головы вверх.  Коснулись бортика развернулись поплыли на спине. |
| 9. Упражнение на дыхание. | 5 | 0,5 |  | 0,5 | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
| 10. Плавание способом “дельфин” на согласование движений ногами, руками и дыхания.  11. Плавание способом брасс на спине. | 2x25m | 2,5 | 0,5 | 2 | Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять “гребок” до бедер. Вдох выполнять во время паузы, когда руки вытянуты впереди, через 2 удара стопами ног вниз. Коснулись бортика, развернулись, поплыли на спине способом брасс. Из положения лежа на спине руки выполняют гребок, в конце которого делаются вдох и подтягивание ног для толчка ( ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку). Одновременно, с толчком ногами руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в и. п., и опускаются в воду. |
| 12. Упражнения для разучивания поворота “маятник” при плавании дельфином:  – И.П. лежа на боку, держась за бортик одной рукой.  Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180 градусов с движением рукой над водой, выполнить отталкивание от стенки.  – То же – другой рукой.  – То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами дельфином.  – Предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна.  – То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения под водой ногами дельфин. | 12 | 4 | 1 | 3 | При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. Во время вращения выполняется вдох. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания. |
| 13. Стартовый прыжок. Упражнения для совершенствования элемента “скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин:  – Старт из воды со стартовой подвески с последующим скольжением на дальность.  То же, что и предыдущее упражнение, но выполнить еще первые плавательные движения способом дельфин.  – Выполнить предыдущие упражнения с бортика бассейна. | 6 | 3,5 | 1 | 2,5 | В правилах соревнований говорится: “ После старта и поворотов, а также во время проплывания дистанции пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вывести его на поверхность”. Поэтому необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка |
| **3.** | **Заключительная часть** |  | 2,5 | 2 | 0,5 |  |
|  | 1. Упражнение на дыхание | 10 | 0,5 |  | 0,5 | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
|  | 2. Подведение итогов |  | 2 | 2 | – | Группа строится. Педагог подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого обучающегося, дает домашнее задание. |
|  | **Всего:** |  | 30 | 5 | 25 |  |

**Урок № 116**

**Цель**: Техника специальных подготовительных упражнений для освоения с водой

**Задачи:**

1. Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;
2. Ознакомить с техникой способа кроль на груди;
3. Развивать выносливость , координацию;
4. Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания.

Место проведения: бассейн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Содержание учебного материала** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1** | Построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих, постановка задач урока.  Разминка.  Упражнения на суше (комплекс № 1)   1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверз руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения; 2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами; 3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны; 4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево; 5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно; 6. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево; 7. Сесть, упереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем 8. О.С. руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные; 9. О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища; 10. «Метелица» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро. | **20 мин**  10 раз  10-15 раз  10 –15 раз  15 раз  по 20 раз каждую ногу  20 –40 раз  3-4 раза  20 раз |  |
| **2.** | Разучить технику плавательных движений для освоения с водой   1. Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:   -. Элементарные движения рук и ног стоя в воде и передвигаясь по дну шагом, бегом, с поворотами и с изменением направления;   * упражнения для погружения в воду и открывания глаз в воде; * Упражнения для дыхания (непрерывное и взрывное) * Упражнения для быстрого и глубокого вдоха через рот, плавного и продолжительного выдоха через рот и нос; * Многократные выдохи в воду через рот; * Упражнения в условиях приближенных к плаванию различными способами; * Упражнения для всплывания и лежания на поверхности воды; * Всплывание из положения стоя в воде «поплавок», «медуза»; * Лежание с опорой руками о бортик или дно бассейна;   Упражнения для скольжения   * скольжение на груди; * скольжение на спине; * скольжение на груди с различными положениями рук; руки вытянуты вперед; у бедер; одна впереди; , другая у бедра; * скольжение на спине с различными положениями рук; руки вытянуты вперед; вдоль тела; одна рука впереди, другая у бедра; * скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.   Знакомство с техникой плавания способом кроль на груди:   * Стоя в наклоне вперед прогнувшись движение руками кролем. * согласование движений руками с дыханием. Выполнять вначале одной рукой, затем двумя; * стоя в воде, ноги на ширене плеч, наклонившись вперед, лицо в воде, плечи лежат на поверхности воды, выполнять выдохи в воду и поворот головы на вдох; * И.П. то же, выполнять дыхательные упражнения с движениями руками кролем; * И.П. то же, но выполнять упражнение с передвижением по дну; * Ситоя по пояс в воде с наклоном вперед согласование движений руками с дыханием; * Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 –15 сек) * Лежа в воде, держась руками за бортик – движения ногами; * Плавание на груди с помощью движений ногами кролем, вытянув руки с доской вперед; * Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями руки (вытянуть вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) | **55 мин** | Основное назначение упражнений – ознакомление со свойствами воды, формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду.  Анализ техники плавания кролем на груди. Основные технические элементы плавания кролем (положение тела, движения руками и ногами, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием)  Выполнять вначале одной рукой, затем двумя |
| **3.** | Подведение итогов занятия  Проверка занимающихся на суше  Д.З. – упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса;   * упражнения для укрепления мышц ног; * упражнения для развития согласованных движений рук и ног | **5 мин** |  |

**Урок № 117**

**Тема:** Техника спортивного плавания способом кроль на груди

**Задачи:**

1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой;
2. Разучить технику кроль на груди;
3. Развивать выносливость процессе свободного плавания;
4. Укреплять функцию дыхания;

Место проведения: бассейн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Содержание учебного материала** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| I. | 1.Построение, прием рапорта, постановка задач урока;  2. ОРУ на суше   1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверз руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения; 2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами; 3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны; 4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево; 5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно; 6. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево; 7. Сесть, упереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем 8. О.С. руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные; 9. О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища; 10. «Метелица» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро | 20 мин | Особое внимание уделить упражнениям – движение ногами и руками как при плавании кролем и «Мельница» |
| II. | 1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой(индивидуально и в парах); 2. Разучить технику способом кроль на груди:   *1 этап обучения:*  2.1.Обучить правильному дыханию, горизонтальному положению тела в воде и скольжению  *Подводящие упражнения:*   * На дыхание: 1) из положения стоя наклонившись вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову в сторону, сделать вдох через рот, вернуть голову в И.П. – выдох через рот и нос;   2) из положения стоя наклонившись вперед, подбородок касается воды – вдох через открытый рот, опустить лицо в воду до линии бровей – выдох через рот и нос;   * На формирование навыка горизонтального положения тела в воде и скольжение:   1. скольжение на груди: стоя спиной к бортику, подняв руки вверх, соединив кисти, голова между руками сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть-чуть толкнувшись ногами от бортика, лечь на воду и задержаться в горизонтальном положении;   2. скольжение на груди с помощью движений ногами кролем, руки вытянуть вперед;   3. скольжение на груди, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру;   4. скольжение на груди когда две руки впереди или прижаты к бедрам;  1. Развивать качество выносливость:   Свободное плавание произвольным способом непрерывно. | 55 мин  2р  3-5  2р  10-15м  2р  10-15м  2р  10-15м  д – 2 х 25м  ю – 4 х 25м | Повторить упражнения в воде урока №116 (см.план-конспект)  Создать представление о изучаемом способе в целом и отдельно технических элементов. Назвать этапы обучения (дыхание, лежание, скольжение, движение руками, ногами, туловищем совместно с дыханием, согласованное движение рук и ног с дыханием)  После погружения лица в воду выполнить энергичный, но равномерный и полный выдох через рот и нос Выдох в воду должен быть платным и сильным, вдох – быстрым и глубоким.  Обратить внимание на положение тела. Отталкиваться от бортика энергично и быстро. Сохранять положение рук и тела до снижения проскальзывания.  Обратить внимание на то. Что таз и бедра у поверхности воды, плечевой пояс немного выше таза.  Упражнения выполнять за счет непрерывных попеременных движений ногами кролем.  Сохранять положение тела в вытянутом положении  Обратить внимание на дыхание в процессе плавания, положение тела в горизонтальном положении. |
| III. | Построение группы, проверка присутствующих, задание на дом. | 5 мин | Выполнить следующие упражнения по физической подготовке:   1. Отжимание от пола   дев. – 3 серии по 8-10 раз;  юн. – 3 серии по 15 раз.   1. Приседания   Дев. – 3 серии по 15 раз;  Юн. – 3 серии по 25 раз.  По теории: Естественные силы природы, их характеристика и значение для организма. |

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**  
  
**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1.Техника плавательных движений для освоения с водой;

2.Техника способа кроль на груди;

3.Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания.

4.Воспитать у детей чувство товарищества в играх на воде.

5.Обучение плаванию способами “брасс на спине”, “брасс на груди”.

6. Умения плавания способами “кроль на груди”, “кроль на спине”.

7.Умения плавания способом “дельфин”

8.Развитие остроты восприятия речевой инструкции.

9.Научить правильно согласовать движение рук, ног и дыхания в плаванием  кроль на груди.

10..Обучение технике согласования движений рук, ног  с дыханием  при способом  кроль на груди.

11..Совершенствование технику скольжения на спине.

12..Воспитание ловкости, ориентировки в воде средством игры.

13.Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “дельфин”.

14.Изучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.

15.Совершенствовать технику старта в плавании “дельфин” с бортика и тумбочки.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КУРС**

1.Техника спортивного плавания способом кроль на груди

2. Техника упражнений для освоения с водой;

3.Техника кроль на груди;

4.Развивать выносливость процессе свободного плавания;

5.Укреплять функцию дыхания;

6.Техника спортивного плавания способом кроль на груди

7.Изучение техники способом кроль на груди;

8.Изучить технику поворота при плавание кролем на груди;

9.Развивать общую выносливость в процессе плавания;

10.Формировать технику дыхательного акта при плавании кролем;

11.Прививать интерес к занятиям плаванием

12.Техника спортивного плавания способом кроль на груди

**ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**  
  
**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**   
  
1.Изучение техники способом кроль на груди;

2.Техника поворота в плавании;

3.Изучить технику старта в плавании кроль на груди;

4.Развивать специальную выносливость;

5.Формировать рациональное сочетание движений рук, ног и дыхания;

6.Улучшать функционирование органов дыхания.

7.Техника спортивного плавания способом кроль на спине

8.Совершенствовать технику кроль на груди, старта и поворота;

9.Разучить технику кроль на спине;

10Развивать общую и специальную выносливость, силу мышц верхнего плечевого пояса;

11Способствовать закаливанию организма посредством плавания;

**Основная литература**

Безотечествов К. И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. – Томск: Слово, 1983. - 26 с.

**Дополнительная литература**

Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.

14. Макаренко Л.П. Учитесь плавать на спине. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -31 с.

15. Медянников В.В. Научитесь плавать. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 31 с.

**Дополнительная примерная тематика практических занятий  
для самостоятельного освоения**  
1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде).  
  
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.  
  
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации человека к разнообразным условиям внешней среды.  
  
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.  
  
5. Основные положения методики закаливания.  
  
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.  
  
7. Физическое состояние и сексуальность.  
  
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.  
  
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.   
  
10. Ведение личного дневника самоконтроля.  
  
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.  
  
12. Методика определения профессионально-значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.  
  
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.  
  
  
**Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**Для организации самостоятельной работы студенты предлагаются следующие виды деятельности:

1.формирование навыков поиска необходимой информации; изучение указанной литературы;

2.использование дополнительной библиотечной литературы: научно- методических журналов «Физическая культура», «Физическая культура в школе» и др. изучение конспектов лекций;

3.конспектирование необходимой информации для подготовки к выступлениям на семинарских занятиях, коллоквиумах и конференциях;

4.освоение навыков самостоятельного изложения материала в форме составления основного блока содержания темы и выступления по нему; сдача индивидуальных заданий;

5.подготовка к аттестации, зачету и контрольной работе;

6.участие в научно-исследовательской работе по проблемам физической культуры и спорта, физического воспитания школьников.

7.Выполнение гигиенической утренней гимнастики.

8.Закаливание низкими и высокими температурами.

9.Проведение самостоятельных дополнительных занятий по ОФП или систематические занятия видом спорта по выбору.

10Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**Контрольный раздел**

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ студентов**  
  
  
**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного и спортивного отделения студентов  
  
Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Бег 3000 м. (мин, сек.) | 19.15 | 20.30 | 21.20 | 22.20 | 23.00 |
|  | Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 165 | 155 | 145 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 360 | 345 | 320 | 295 | 275 |
|  | Сгибание рук в висе лежа | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
|  | Приседание на одной ноге с опорой | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 5000 м. (мин, сек.) | 21.45 | 22,45 | 23,45 | 25,00 | 26,00 |
| 2. | Прыжок в длину с места | 245 | 235 | 230 | 225 | 215 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега | 540 | 440 | 480 | 410 | 390 |
| 4. | Сгибание рук в упоре на брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Подъём переворотом в упор из виса на перекладине | 8 | 5 | 3 | 2 |  |

**Рекомендуемые обязательные тесты определения физической подготовленности**

**девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м. | 16,2 | 17,0 | 17,5 | 18,3 | 19,0 |
|  | Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
|  | Выносливость: бег 2000 м.  (мин, сек.) | 10,30 | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |
|  | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м. | 13,5 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 |
|  | Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
|  | Выносливость: бег 3000 м.  (мин, сек.) | 12,20 | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
|  | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 |

**Рекомендуемая оценка по ОФП студентов.  
  
Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 1-го курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды упражнений | Пол | 1-й курс | | |
| Удов. | Хорошо | Отлично |
|  | Бег 100 м. (сек) | д | 18.7 | 17.4 | 16.5 |
| ю | 15.8 | 15.0 | 14,4 |
|  | Бег 500 м.  1000 м. | д | 2.25 | 2.15 | 2.10 |
| ю | 4.15 | 3.45 | 3.35 |
|  | Прыжки в длину с разбега | д | 3.10 | 3.20 | 3.30 |
| ю | 4.10 | 4.20 | 4.30 |
|  | Метание гранаты 500 гр.  700 гр. | д | 12 | 16 | 19 |
| ю | 30 | 32 | 34 |
|  | Бег 2000 м. (мин. сек.) | д | 11.45 | 11.15 | 10.40 |
| ю | 15.40 | 14.35 | 13.30 |
|  | Марш-бросок 3 км  5 км | д | 24 | 23 | 22 |
| ю | 33 | 31 | 29 |
|  | Сгибание рук из виса (раз), девушки из виса лежа | д | 8 | 16 | 20 |
| ю | 6 | 8 | 10 |
|  | Поднимание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 2 мин) | д | 35 | 37 | 40 |
| ю | 47 | 50 | 52 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа.   (кол-во раз) | д | 6 | 8 | 10 |
| ю | 10 | 15 | 20 |
|  | Тест Купера - бег за 12 минут (расстояние в километрах) | д | 1,9-2,1 | 2,1-2,3 | 2,3-2,4 |
| ю | 2,2-2,5 | 2,5-2,75 | 2,75-3,0 |

**Список использованных источников:**

**Раздел Легкая атлетика**

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. : ил.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.

Ильинич, В.И.Физическая культура студентов и жизнь: Учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: наука - здоровью / К. Купер. - Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.

Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. И. Воронкин [и др.] ; отв. ред. Н. Г. Озолин. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. : ил.

Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов [и др.] ; Под ред. С. Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба : физкультура для здоровья / И. А. Гайс. – М. : Советский спорт, 1990. – 48 с.

Коробов, А. Н. О беге – почти все / А. Н. Коробов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.

Легкая атлетика : правила соревнований / В. Б. Гарбер [и др] ; отв. ред В. С. Родиченко. - М. : «Физкультура и спорт», 1978. – 199 с. : ил.

Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

**РАЗДЕЛ ВОЛЕЙБОЛ**

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. : ил.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Волейбол : правила соревнований / Госкомспорта СССР; Упр. спорт. игр; Федер. волейбола СССР. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 79 с. : ил.

Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкултура и спорт, 1991. – 239 с. : ил.

Ивойлов, А. В. Волейбол: учеб. для пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / А. В. Ивойлов. – изд. 3-е, испр. и перераб. – Мн. - : Выш. школа, 1985. – 261 с. : ил.

Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : Учебник. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с. : ил.

Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.] ; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416

Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

Официальные правила по волейболу 2005 – 2008 года.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] : отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

Спортивные игры : учебник для физ. ин-тов / П. А. Чумаков [и др] ; отв. ред Ю. И. Портных. - М. : «Физкультура и спорт», 1975. – 336 с. : ил.ъ

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

**Раздел Гимнастика**

[Бальсевич В.К.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=бальсевич%20в%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you) Гимнастика для всех (к проблеме физкультурного знания) //[Теория и практика физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the). 1991, № 7, c. 37-41.

[Ивашкене В.П.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ивашкене%20в%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the%20server?'))window.location='http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ивашкене%20в') [Изучение физического состояния школьников воспитанием их сознательной и активной деятельности на занятиях физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=изучение%20физического%20состояния%20школьников%20воспитанием%20их%20сознательной%20и%20активной%20деятельности%20на%20занятиях%20физической%20культуры%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the%20server?'))window.location='http://lib.sp): Канд. дис. Каунас, 1990.

[Ильин Е.П.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ильин%20е%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the%20server?'))window.location='http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ильин%20е') [От культуры физической - к культуре здоровья](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=от%20культуры%20физической%20-%20к%20культуре%20здоровья%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the%20server?'))window.location='http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=от%20культуры%20физической%20-%20к%20культуре%20здоровья') //[Теория и практика физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the%20server?'))window.location='http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK'), 1994, № 7, с. 46-48. [Бальсевич В.К.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=бальсевич%20в%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you), [Лубышева Л.И.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лубышева%20л%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20w) [Физическая культура: молодежь и современность](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическая%20культура:%20молодежь%20и%20современность%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20f) //[Теория и практика физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the). 1995, № 4, с. 2-4.

[Быховская И.М.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=быховская%20и%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you) ["Быть телом" - "иметь тело" - "творить тело": три уровня бытия "HOMO SOMATIS" и проблемы физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=) //[Теория и практика физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the). 1993, № 7, c. 2-5.

[Визитей Н.И.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=визитей%20н%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20wa) [Физическая культура личности](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическая%20культура%20личности%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Addre). - Кишинев: Штиинца, 1989.

[Выдрин В.М.](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=выдрин%20в%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20wan) [Перестройка в области физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=перестройка%20в%20области%20физической%20культуры%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20i) (Проблемы и пути) //[Теория и практика физической культуры](javascript:if(confirm('http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK%20%20\n\nThis%20file%20was%20not%20retrieved%20by%20Teleport%20Pro,%20because%20it%20is%20addressed%20on%20a%20domain%20or%20path%20outside%20the%20boundaries%20set%20for%20its%20Starting%20Address.%20%20\n\nDo%20you%20want%20to%20open%20it%20from%20the). 1987, № 8, с. 22-25.

**Раздел Лыжная подготовка**

Аграновский, М.А. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 315 с.

Андриади, И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Дис...канд. пед. наук./ И.П. Андриади -М., 1982. -179 с.

Азарян, Р.Н. К вопросу о перестройке системы подготовки учителя физической культуры./ Р.Н. Азарян, А.Р. Азарян, Ю.В. Павлов. // Опыт и перспективы перестройки содержания и методов подготовки учителя физической культуры: Тез. докл. науч. практич. конф. - Махачкала, 1990. - С. 6-7.

Акинин, П.В. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской Научно-практической конференции 21-22 апреля 2005 г. / П.В. Акинин. – Ставрополь, 2005. – 112 с.

Акопян, Р.У. О совершенствовании учебного процесса спортивно-педагогических предметов на факультете физкультурного вуза / Р.У. Акопян // Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации. - М.: ГЦОЛИФК, 1977.-С. 168-177.

Антонова, О.А. Лыжная подготовка: методика преподавания: учеб. пособие / О.А. Антонова. – М.: Академия, 1999. – 208 с.

**РАЗДЕЛ БАСКЕТБОЛ**

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. : ил.

Барчуков, И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Костин, В. М. Баскетбол : правила соревнований / Гос.ком. СССР по физ. культ. и спорту; Упр. спорт. игр. Федер. баскетбола СССР; Всесоюз. коллегия судей. - М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с., ил.

Олимпийский учебник студентов : пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высш. учеб. заведениях / В. С. Родиченко. – М. : Советский спорт, 2003. – 128 с. : ил.

Официальные правила по баскетболу 2005 – 2008 года.

Портнов, Ю. М. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. М. Портнов. – Изд. 3-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

Семашко, Н. В. Баскетбол : учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с. : ил.

Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк [и др.]: отв.

**РАЗДЕЛ ПЛАВАНИЕ**

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. : ил.

Барчуков, И. С. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДИНА, 2003. – 255 с.

Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. – М. : Просвещение, 1974. – 192 с. : ил.

Булгакова, Н. Ж. Учите детей плавать / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 48 с. : ил.

Быков, В. А. Оздоровительное плавание для людей различного возраста : методические рекомендации для студентов ин-тов физ. культуры / В. А. Быков, А. В.Пирог. – Смоленск : СГИФК, 1989. - 29 с.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

Викулов, А. Д. Плавание : Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

Водные виды спорта : Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издпательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

Горбунов, В. В. Вода дарит здоровье : физкультурная библиотечка родителей / Г. Г. Горбунов. - М. : Советский спорт, 1990. – 32 с. : ил.

Детская спортивная медицина (руководство) / Под ред. И. И. Бахраха, Т. Г. Авдеевой. – 3-е исп. и доп. – Смоленск : Универсум, 2005. –

Ильинич, В. И.Физическая культура студентов и жизнь: Учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.

Кубышкин, В. И. Учите школьников плавать– Кн. для учителя / В. И. Кубышкин. – М. : Просвещение, 1988. – 112 с. : ил.

Куделин, А. Б. Основы обучения плаванию в вузе: учеб. пособие / А. Б. Куделин, В. В. Становов, С. М. Тарасенков. – Смоленск : СГУ, 2005. – 64 с.

Левин, Г. Плавание для малышей / Г. Левин – пер. с нем. Микулина Л.Е. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с. : ил.

Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов [и др.] ; Под ред. С. Н. Попова. – 2 –е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

Маслов, В. И. Начальное обучение плаванию / В. И. Маслов – 2-е изд., исп. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 195 с.

Макаренко, Л. П. Учитесь плавать брассом / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 31 с.

Макаренко, Л. П. Юный пловец: учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с. : ил.

Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 285 с. : ил.

Никольская, Т. В. Методика проведения занятий физическими упражнениями в воде с лицами пожилого возраста: учеб. пособие / Т. В. Никольская. – Смоленск : СГИФК, 2005. – 72 с.

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [ и др.] ; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издпательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К.Холодов, В. С. Кузнецов – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.