

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

КОНТРАКТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Практикум для обучающихся 2-3 курсов специальности  
33.02.01 Фармация

Рассмотрено и утверждено  
на заседании ЦК «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 1 от «04» 09 2023 г.

Председатель ЦК Маркина Г.М. Маркина

Черкесск

2023

**Авторы:**

Маркина Г. М. – преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Тунгия Л.А. – преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

## Содержание

Пояснительная записка

Задания для самостоятельного выполнения по УД

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Баскетбол

Раздел 3. Волейбол

Раздел 4 Футбол

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Комплексы упражнений

Нормативы физической подготовки

Список рекомендуемой литературы

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования, соответствуют требованиям ФГОС и рабочей программе по дисциплине.

Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- оказания помощи студентам в освоении учебного материала по дисциплине;
- формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- формировать умение учиться самостоятельно, т.е. овладеть способами, методами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения
- критерии безопасных условий для оказания первой помощи; клинические проявления состояний при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях;

### **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
- оценивать состояние пострадавшего и условия для оказания первой помощи; выявлять признаки состояний и заболеваний, угрожающие жизни и

здоровью граждан;проводить мероприятия по оказанию первой помощи при состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью граждан;

- соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности при реализации лекарственных препаратов в аптечной организации

Практические занятия по физической культуре решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы).Занятия с использованием элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности.. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

При разработке содержания практических работ учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина. Выполнение практических работ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет освоить технику упражнений и приобретение физических качеств необходимых в различных профессиях. В пособие представлены примеры практического применения упражнений для овладения техникой упражнений и развития физических качеств, повышения уровня функциональных и двигательных способностей на дисциплине «Физическая культура».

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Методические рекомендации предназначены для студентов колледжа, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических работ.

Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями.Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками и выставляются по пятибалльной системе по учебной дисциплине

Данную разработку могут использовать студенты для самостоятельной работы, а так же преподаватели при проведении практических занятий по физической культуре.

### **Критерии оценки практических заданий**

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;**

-Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.

- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий;**

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания

преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-**

**3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности

- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.

- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -**

**2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры, не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры

Организация выполнения и контроля практических работ по дисциплине «Физическая культура» является подготовительным этапом к сдаче Дифференцированного зачета(зачета) по данной дисциплине.

**Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура»**

Вопросы и задания составлены в соответствии с разделами и темами рабочей программы УД «Физическая культура» для удобства при выполнении практических работ

## **Раздел 1. Легкая атлетика**

### **Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.Прыжок в длину с места**

#### **Практическое занятие №1.**

Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).Техника беговых упражнений.

#### **Цель:**

- Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию.
- Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.
- Разучивание комплекса физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.
- совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- совершенствование техники прыжка в длину с места .

#### **Задачи:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки
- Овладеть рациональной техникой стартового разбега
- Формировать навыки строевых упражнений.
- Разучивание комплекса физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, индивидуальный, .

#### **Теоретическая часть:**

##### **1. Техника безопасности.**

Требования безопасности перед началом занятий по легкой атлетике.

#### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;



- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **Требования безопасности во время занятий**

#### **БЕГ**

##### ***Учащийся должен:***

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### **ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

##### ***Учащийся должен:***

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

#### **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

##### ***Учащийся должен:***

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

#### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **Оказание первой помощи**

**Первая медицинская помощь** – это комплекс срочных мероприятий, проводимых на месте происшествия и в период доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Эти мероприятия относительно несложны, но своевременное и качественное их выполнение во многом предопределяет дальнейшее состояние пострадавшего.

#### **Первая помощь при растяжении:**

- **Покой;**
- Приподнятое положение поврежденной области (для оттока крови);
- Холод (для сужения сосудов, уменьшения кровотечения);
- Сжатие повязкой (для уменьшения опухоли);
- Фиксация.

#### **Первая помощь при ушибе.**

Ушиб – повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи. При ушибах возникают разрывы сосудов, появляется припухлость и кровоподтек (синяк), при повреждении крупных сосудов образуется гематома. Первая помощь:

- Холод на место ушиба.
- Возвышенное положение поврежденной части тела.
- Наложение давящей повязки.

Через 2-3 дня прикладывают грелку или делают теплые ванночки.

#### **Первая помощь при вывихе.**

Вывих – стойкое ненормальное смещение суставных поверхностей относительно друг друга с повреждением суставной сумки, а иногда и связочного аппарата. Первая помощь заключается в уменьшении болей:

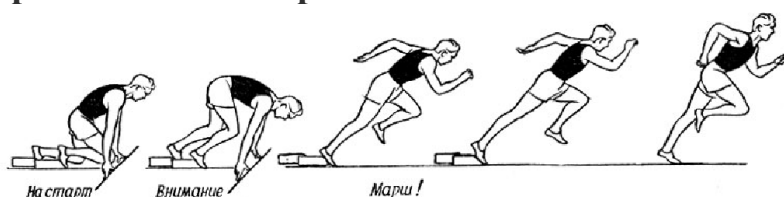
- Наложение холода.
- Введение обезболивающих средств.
- Фиксация.

## 2. Техника выполнения упражнений:

### Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на короткие дистанции условно делится на 4 этапа: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

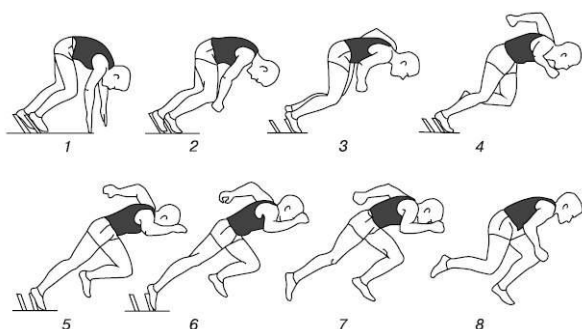
#### Первый этап — старт



На этой фазе бегун опирается стопами в колодки, ставит руки на линию старта, сгибает колено стоящей сзади ноги. В стартовой позиции голова спортсмена находится на одной линии с корпусом, прямые руки расставлены чуть шире плеч, кисти опираются на большой и указательный пальцы.

Когда звучит команда «Внимание!», атлет приподнимает колено и таз примерно на 7-15 см выше плеч. Чтобы соблюдать правильную технику бега на короткие дистанции, угол между бедром и голенью передней ноги составляет 92-105 градусов, а задней – 19-23 градуса. При выстреле или голосовой команде «Марш!» спортсмен стартует с места, оттолкнувшись руками от дорожки, а ногами – от колодок.

#### Второй этап – стартовый разбег



Стартовый разбег выполняется на расстоянии 15-30 метров. Цель этого этапа – быстро набрать максимальную скорость. Первые шаги спортсмен бежит в наклоне, на шестой-седьмой шаг постепенно поднимает корпус. При наборе скорости темп ускорения уменьшается. Шаги не должны быть слишком длинными, чтобы движения не стали прыжковыми. На этапе стартового разгона руки широко двигаются вдоль корпуса.

### Третий этап – бег по дистанции

По правилам бега на короткие дистанции наклон корпуса составляет 10-15 градусов к вертикали. Во время бега плечи отводятся слегка назад, бегун ставит стопы почти на одной линии, опора перемещается с передней части стопы, несколько не доходя до пятки. Угол сгибания в коленном суставе составляет 140-150 градусов. Качественная техника бега на короткие дистанции предполагает умение расслаблять мышцы, не задействованные в движении в данный момент.

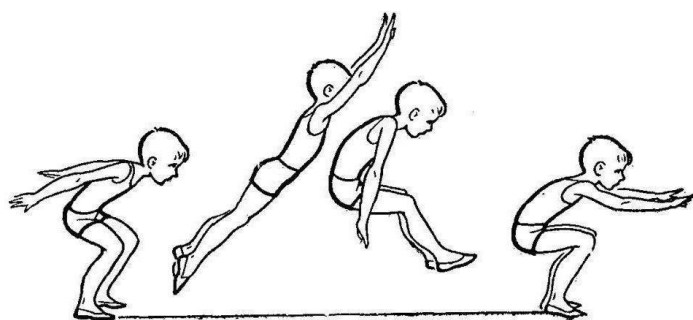
### Четвёртый этап- финиширование

Задача финиширования – сохранить, насколько это возможно, максимальную скорость. Для этого нужно увеличить частоту шагов, чему помогают правильные движения рук.

Длина и частота шагов – компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый – длина ног, а второй – скорость перемещения в пространстве. В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости. Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

### Прыжок в длину с места

Техника прыжка в длину с места предполагает последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз):



*отталкивание- полёт приземление*

**Отталкивание** выполняется с исходного положения: ноги расставлены на ширину стопы, ступни ног параллельны, руки вдоль туловища, мышцы не напряжены. Поднимаясь на носках руки поднять вперёд-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе (примерно на 130-140°), наклонить туловище вниз (голову держать прямо) и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать) с одновременным отведением рук назад до отказа и слегка в стороны. После этого, не прекращая

поступательного движения, резким взмахом рук вперед-вверх и активным, мощным разгибанием ног сначала в тазобедренном суставе, затем в коленном и голеностопном, выполнить отталкивание. Время отталкивания минимальное, без пауз, угол вылета примерно 50-60°. При этом стопы ног осуществляют подобие загребающего движения сверху и вниз – назад по отношению к туловищу.

**Полёт.** В фазе полёта слегка прогнуться и затем резким движением подтянуть ноги к туловищу, после чего подать их пятками вперед в готовности к приземлению, руки из верхнего положения перевести в среднее (на уровне плеч).

**Приземление.** Приземление осуществляется на обе ноги. Начинается оно с касания пятками поверхности. При этом необходимо выполнить перекаат с пяток на носки не поднимая последние слишком высоко, в противном случае вы по инерции можете продолжить движение и не сохраните равновесие. Ноги сгибаются в коленном и тазобедренных суставах до положения приседа, руки вытянуты вперед (на уровне плеч) или слегка вниз, что позволяет сохранить равновесие после приземления. Разрешается касаться руками поверхности перед собой.

#### **Типичные ошибки**

Любые погрешности при выполнении упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

1. Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.
2. Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.
3. Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.
4. Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов.
5. При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.
6. Падение при приземлении. Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.

#### **Практическая часть:**

№п/п	Содержание занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
------	--	-----------	---------------------------

I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	<b>20 мин.</b>	
	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы		
	Бег в медленном темпе –	6-8мин..	
	Упражнения в движении: а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) – 10-20 м; б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд – 15-20 м в) подскоки на левой (правой) ноге с продвижением вперёд – 15-25 м.;		
	Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег с захлестом голени назад для формирования умения расслаблять мышцы во время бега; в) прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для формирования оптимальной длины шага 2x15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м. г) семенящий бег для формирования техники движения стопы и техники отталкивания	15-20 м	
	Бег спиной вперед	15-20 м	
	Упражнения на гибкость и растягивание		
II.	<b>Основная часть:</b>	<b>60мин.</b>	
	<b>Бег на короткие дистанции.</b>		
	самостоятельная установка стартовых колодок;		
	1. выход со старта без команды;	5-6 р.	
	2. то же по команде;	5-6 р.	
	3. Имитация движения руками на месте (как во время бега).		
	4. Бег в упоре	30 – 40 сек	
	5. Бег с отталкиванием стопой вверх	2 ×20 м.	
6. Стартовое ускорение из положения с	3-4		

упора на одну руку	×30м.	
7. старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;	5-6 р. х 10-15 м	
8. бег с ускорением до 30м.40м, 60м. и 100м( в среднем темпе)	сериями по 3-5 повторений	Отдых между пробежками - до полного восстановления (обычно это 2-4 минуты).
9. бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 30 м с максимальной скоростью	(2-5 серий. 4-6 раз	Отдых между сериями 2-5 мин).
<b>Прыжок в длину с места</b>		
1. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук	13-15 раз.	Отдых между сериями – 1,5–2 мин. Заполняйте его легким бегом или упражнением расслабление.
2. Прыжки на месте с определенным положением рук .	13-15 раз	
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	20 м.	
4. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку ( )	2×20 м.	
5. Прыжки с возвышения (гимнастическая скамейка) -	2×15 м	
6. Прыжки из полуприседа	8-10 раз	
7. Прыжки из полного приседа.	8-10 раз	
8. Прыжки с места с закрытыми глазами	3-4 раза.	
9. Прыжки с ноги на ногу по разметкам).	3-4 раза	
10.И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Выпрыгнуть вверх, сделать хлопок ногами над скамейкой, приземлиться в положение стойки ноги врозь, скамейка между ногами, тут же повторить задание и т.д. Выполнять с небольшим продвижением вперед.	8-10 прыжков	

			вперед.
	11.Выполнение прыжка в целом на технику и на расстояние 70-80% от максимального.	5-8 прыжко в	
	12.Прыжки с места на дальность .	5-6 прыжко в	
	<b>Упражнения для развития мышц спины</b>		
	И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п.	2x20р	
	<b>Упражнения для развития мышц брюшного пресса</b>		
	И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п	2x25 р	
	<b>Заключительная часть :</b>	10мин.	
III.	1. Бег в медленном темпе	3-5 мин.	
	2. Упражнения на расслабление		



## **Практическое занятие №2.**

Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. . Переменный бег 200м.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

- Закрепление техники выполнения беговых упражнений, высокого старта и стартового разгона;
- Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки
- Совершенствование техники бега на средние дистанции

**Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

**Теоретическая часть:**

### **1. На каких дистанциях используют высокий старт**

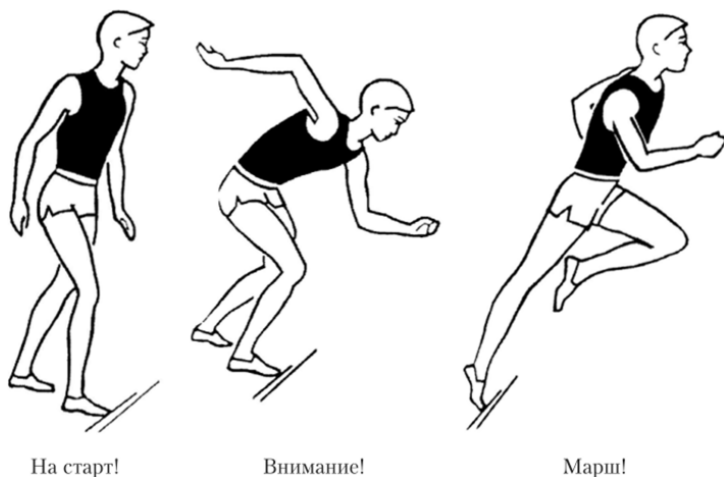
Высокий старт используется для средних и длинных дистанций в лёгкой атлетике, то есть это все забеги, начиная с 600 м. Чем меньше протяжённость дистанции, тем важнее правильно выполнить высокий старт. Соответственно, чем длиннее дистанция, например, полумарафон и марафон, тем меньше необходимости в том, чтобы технически правильно начать движение.

Таким образом, высокий старт используется на:

- средних дистанциях — 800 м, 1500 м, 3000 м,
- длинных дистанциях — 5000 м, 10 000 м и т.д.

Бег с высокого старта разделяется на три стандартные фазы. Обычно они используются на стадионных соревнованиях.

**«На старт»**



спортсмены подбегают к стартовой линии и принимают исходное положение: необходимо поставить на всю стопу перед собой свою опорную ногу и принять правильное положение верхних конечностей. Положение рук остаётся противоположным нижним: если впереди у вас левая нога, значит, вывести вперёд нужно

правую руку, а левую отвести назад. Ступни ног расставляются параллельно друг другу по траектории движения. Заступать носком за линию старта запрещено.

#### «Внимание»

По команде «внимание» бегун подаётся вперёд, перенося вес тела на согнутую в колене и стоящую впереди ногу. Заметим, что наклон вперёд не должен выносить ваши плечи за стартовую линию.

#### «Марш»

По команде «марш» или после стартового выстрела спортсмен начинает движение, постепенно увеличивая длину шагов и скорость

#### Ошибки при выполнении

##### 1. Расположение корпуса боком

Правильная техника высокого старта предполагает, что корпус и плечи атлета направлены в сторону движения.

##### 2. Неправильное положение рук

Рука впереди должна находиться в согнутом состоянии, а та, что заведена за корпус, остаётся почти в прямом положении. Работа рук во время старта имеет большое значение, поскольку быстро выброшенные руки помогают ускориться.

##### 3. Выставление вперёд не толчковой ноги

Вы по инерции выставите вперёд свою сильную ногу, поэтому доверьтесь ощущениям и не меняйте ноги местами, а лучше всего заранее узнайте, какая нога у вас сильнее другой.

##### 4. Неверное положение задней ноги

Положение задней ноги слишком далеко назад или слишком близко к толчковой ноге. Если отставить ногу слишком далеко, то это замедлит вынос бедра, а если поставить слишком близко, то не получится взрывного отталкивания. Между ногами достаточно расстояния в одну-полторы стопы.

##### 5. Экономия сил

Когда речь идёт о высоком старте на средние дистанции, то нет необходимости в том, чтобы экономить силы на разгон — выкладывайтесь на полную. Вы должны разогнать своё тело и занять выгодную для себя

позицию на дорожке. И только после этого выравнивайте скорость, переходя к своему соревновательному темпу.

#### 6. Раннее выпрямление туловища

Не следует сразу после выстрела пистолета переводить тело в вертикальное положение. Корпус должен быть наклонён первые несколько шагов, чтобы движение было направлено вперёд, а не вверх.

#### 7. Излишнее напряжение

Оставайтесь расслабленными в плечах и руках, не поднимайте руки излишне высоко, когда вы начинаете разгон. Всё это требует дополнительной энергии, которая нужна вам для максимально быстрого бега.

**Переменный бег** – разновидность бега с постоянно меняющейся скоростью, установленной заранее.

Отличной тренировкой для развития выносливости является **переменный бег** – это пробегание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Скорость бега определяется заранее в зависимости от тренировочной цели. Например, можно пробежать на средней скорости 200 метров, затем еще 200 метров на быстрой скорости, и повторить этот цикл еще раз.

### Чем переменный бег отличается от повторного бега?

**Повторный бег** подразумевает пробегание отрезков на скорости выше соревновательной и используется для развития скорости, а не выносливости, как переменный бег.

Отрезки повторного бега обычно ограничены несколькими сотнями метров (200 м, 300 м, 400 м и др.), которые нужно бежать на максимуме, а отдых после очередного отрезка должен длиться до полного восстановления с замедлением вплоть до ходьбы.

### Практическая часть:

№ п/п	Содержание занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения	Дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	15мин	
	1. Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три).		
	2. Ходьба и её разновидности: а) ходьба на носках б) ходьба на пятках		

	в) ходьба на внешней стороне стопы г) ходьба на внутренней стороне стопы		
	3. Бег в медленном темпе –	800м	
	4. Специальные беговые упражнения:		
	а) бег с высоким подниманием бедра;	15-20 м	
	б) бег с захлестом голени назад	15-20 м	
	в) приставной шаг левым(правым) боком	15-20	
	г) скрестный шаг левым(правым) боком	15-20 м	
	д) выпрыгивания вверх на каждый шаг	15-20 м	
	6. Восстановление дыхания		
	7. ОРУ на месте:	Комплекс № 2.1	
II.	Основная часть:		
	1. Выход со старта без команды;	5-6 р	
	2. То же по команде;	5-6р	
	3. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;	5-6 р	
	4. Переменный бег по отрезкам дистанции 50—200 метров с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней.	5-6р	Следить за ЧСС
	5. Повторный бег 200м.	3-4р	
	6. Прыжки со скакалкой в темпе	2x15 с	
	7. Игра на развитие скоростных качеств, специальной выносливости закрепление техники высокого старта « Сумей догнать»	10мин.	приложение
	8. Упражнения для развития мышц брюшного пресса И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п	25 раз	
III.	Заключительная часть	10 мин.	
	1. Бег в медленном темпе	3-5 мин.	
	2. Упражнения на расслабление.		
	3. подведение итогов за урок,		

**Практическое занятие №3.** Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования.. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

- уточнение и закрепление рациональной техники всех элементов стартового бега;
- Развивать выносливость скоростно - силовые, координационные способности у студентов.
- Выявить спортивную подготовленность и развитие учащихся;
- Воспитывать волевые качества
- Способствовать воспитанию целеустремленности, работоспособности, внимательности.

**Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- Развитие выносливости.

**Практическая часть:**

№ п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная часть:</b>		
	1. Построение, расчет по порядку;		
	2. Ходьба на всей ступне;		
	3. Ходьба на носках		
	4. Ходьба на пятках;		
	5. Бег в медленном темпе	6 – 8 мин.	
	6. бег с изменением направления;		
	7. бедра; бег с высоким подниманием	30м.	
	8. бег с захлестыванием голени ;	30м.	
	9. бег правым, левым боком с зашагиванием;	30м.	
	10. бег с ускорением;	2х30м	
	11. общеразвивающие упражнения на месте.	(Комплекс № 2.1)	
12. Упражнения на растягивание	(комплекс №1)		
II.	<b>Основная часть:</b>		
	1. самостоятельная установка стартовых колодок;		Следить за положением туловища, избегая колебаний влево и вправо
	2. Выход со старта без команды;	5-6 р	
	3. То же по команде;	5-6р	
4. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;			

	5. Сдача контрольного норматива : бег 100м	См. Приложение	
	6. Игра на развитие скоростных качеств «Кто первый?»	См.приложение	
	ОФП подтягивание на перекладине	10-12р.	
III.	<b>Заключительная часть:</b>	15мин	
	Упражнения на гибкость		
	Упражнения на расслабление		
	Подведение итогов: оценка выполненных нормативов		

**Практическое занятие №4.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

- Закрепление техники выполнения прыжка в длину;
- Достижение личного спортивного результата
- Определить уровень развития скоростно-силовых способностей мышц ног.

**Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- Развитие выносливости.

**Практическая часть:**

№ п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>		
	1. Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы		
	2. Бег в медленном темпе –	6 – 8 мин..	
	3. Специальные беговые упражнения:		

	а) бег с высоким подниманием бедра;	30м.	
	б) бег с захлестом голени назад	30м.	
	в) прыжки с ноги на ногу (многоскоки)	30м	
	4. Упражнения на гибкость и растягивание.		
II.	<b>Основная часть:</b>		
	1. Специальные подготовительные упражнения для подготовки суставно-связочного аппарата к выполнению прыжковой нагрузки	5 мин.	
	2. Выполнение прыжка в целом на технику и на расстояние 70-80% от максимального.	5-6	
	3. Пробные попытки	5-6р	
	4. Сдача контрольного норматива: Прыгуну дается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результаты не засчитываются в следующих случаях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заступ за линию и ее касание при отталкивании;</li> <li>• Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно;</li> <li>• Прыжок выполнен с подскока</li> </ul>		Приложение
	5. Подвижная игра « Вызов номеров»		Приложение
III.	<b>Заключительная часть:</b>	15мин	
	Бег в медленном темпе	400м	
	Упражнения на гибкость		
	Упражнения на расслабление		
	Подведение итогов: оценка выполненных нормативов.		

## Тема 1.2. Бег на средние дистанции

Практическое занятие №5. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.

### Задачи урока:

#### Образовательные:

- Закрепление техники выполнения беговых упражнений, высокого старта и стартового разгона;
- Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки
- Совершенствование техники бега на средние дистанции
- тренировка скоростной выносливости;
- развитие специальной выносливости;

#### Оздоровительные:

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- Развитие выносливости.
- совершенствование методики проведения разминки.

### **Теоретическая часть:**

**Бег на средние дистанции** — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные.

Техника и тактика бега на средние дистанции основана на последовательном преодолении 4 фаз: старт, разгон, бег и финиш. Спортсмены учатся грамотно входить в каждый этап и успешно совмещать их в единое целое. Все усилия направлены на умение правильно расходовать энергию, поддерживая предельную скорость движения. **Старт**

Начинают движение с высокого старта. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая позади, расстояние между стопами 20-35 см. Ноги полусогнуты в коленях, вес туловища перенесен на переднюю, голова опущена, взгляд смотрит вниз. Руки согнуты в локтях, расслаблены, кисти собраны в слабые кулаки;

#### **Старт**

Начинают движение с высокого старта. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая позади, расстояние между стопами 20-35 см. Ноги полусогнуты в коленях, вес туловища перенесен на переднюю, голова опущена, взгляд смотрит вниз. Руки согнуты в локтях, расслаблены, кисти собраны в слабые кулаки;

По правилам бега на средние дистанции, здесь отсутствует команда «Внимание», сразу после «На старт» следует «Марш». Как только последняя прозвучит, спортсмен делает мощный толчок вперед.

#### **Разгон**

Разгоняться следует сразу до максимума с первых секунд забега. Позже скорость немного снизится, для эффективного расхода энергии;

Стартовая скорость всегда больше дистанционной, ведь атлету психологически важно вырваться вперед в самом начале дистанции;

Ближе к 70-100 метрам необходимо постепенно прийти к желаемому скоростному режиму, при котором спортсмен успешно завершит маршрут, не потеряв позицию;

#### **Бег**

Туловище слегка наклоняют вперед, буквально, на 5°.

Руки согнуты в локтях, двигаются разноименно с ногами, причем, интенсивность их движений сильно влияет на скорость перемещения. Чем активнее спортсмен работает верхними конечностями, тем быстрее преодолевает маршрут;

Верхняя часть тела максимально расслаблена.

#### **Финиш**

Этот этап начинается еще за 300 м до конца средней дистанции;



Атлет наращивает частоту шагов;  
 Туловище сильнее наклоняется вперед, чтобы воспользоваться преимуществом инерции;  
 Практикуется спрут или финишное ускорение, при котором спортсмен собирает остатки сил и совершает мощное ускорение;  
 Разрешается использовать финальный рывок на финишную ленту – выпад грудью или плечом.

### Практическая часть:

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>		
	1. Построение в колонну, шеренгу. Строевые упражнения на месте.		
	2. Различные виды ходьбы		
	3. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу	6 – 8 мин..	
	4. Приставными шагами правым и левым боком	30м.	
	5. ОРУ на месте	Комплекс № 2.1	
II.	Основная часть:		
	<b>Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.</b>		
	1. бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег 20м.	10-15м.	
	2. бег прыжками с переходом на бег 20м	10-15м	
	3. бег с ускорением	2x40м	
	4. Высокий старт из различных исходных положений: а) спиной, боком, лицом к направлению движения;		
	5. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую .	50-80м	
6. Высокий старт и стартовый разгон по сигналу учителя.	8-10м		
	7. Установка колодок для старта на	30-40м	

	повороте. Выполнение стартового ускорения на полной скорости	5-6р	
	8. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.	30-40м 5-6р	
	9. Пробегание дистанции в 400 м.		
	Подтягивание на перекладине	10-12р.	
III.	Заключительная часть:		
	Упражнения на восстановление дыхания в движении (в ходьбе). Измерить ЧСС		
	Краткое подведение итогов урока		

Практическое занятие №6.

**Тема 1.3.** Бег на длинные дистанции

Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетике;
- тренировка скоростной выносливости;
- развитие специальной выносливости;
- совершенствование методики проведения разминки.

**Оздоровительные:**

- Развитие общей и специальной выносливости.

**Техника бега на длинные дистанции основы**

Изучение техники бега на длинные дистанции укрепит выносливость, увеличит скорость, повысит здоровье, минимизирует риск травм и поможет в достижении новых спортивных успехов.

А чтобы не привести организм к перегрузкам, травмам или растяжениям, нужно сначала отработать технику бега на длинные дистанции.

Технику бега можно условно разделить на 4 блока, каждый из которых отрабатывается как отдельно, так и в связке с другими.

Положение корпуса

Движение рук

## Постановка ног

### Дыхание

### Положение корпуса

Если держать тело в напряжении, в процессе бега будет потрачено гораздо больше сил. Чтобы этого не произошло, надо учитывать несколько правил правильной постановки корпуса.

1. Допустимый угол наклона составляет не более 5-7 градусов. Некоторые бегуны отклоняют корпус назад, но в процессе бега на длинные дистанции лучше наклонить его немного вперед. Это позволит сделать работу ног более эффективной. Спина должна быть ровной и немного прогнутой в пояснице.

2. Плечи не должны быть скованными. Не надо сутулиться. Напротив, лучше свести лопатки и постараться расслабить верхнюю часть туловища.

3. Голову нужно держать прямо, не перенапрягать мышцы шеи, не гримасничать и стараться не озираться по сторонам.

### Правильное движение рук

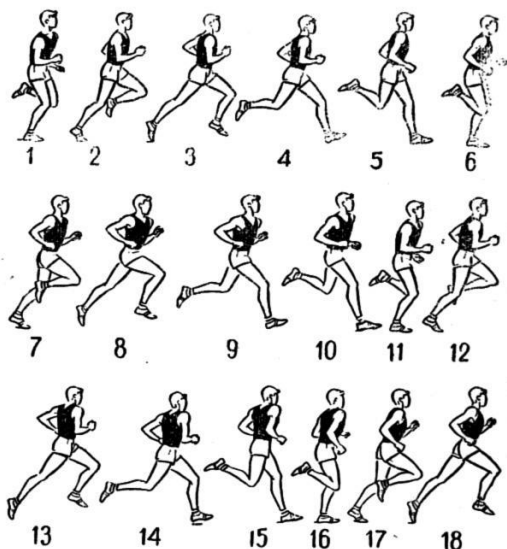
Активная работа рук поможет быстрее и правильнее организовать правильную работу ног. Поскольку движения рук и ног в процессе бега или ходьбы подсознательно синхронизируются, чем лучше работают руки, тем быстрее и правильнее передвигаются ноги спортсмена.

Что нужно учитывать при постановке движений рук:

- В первую очередь нужно держать плечи максимально расслабленными, не напрягая верхнюю часть тела. Важна правильная постановка корпуса.

- Руки необходимо согнуть в локтях, чтобы образовался угол величиной примерно  $90^\circ$ . В процессе бега руки надо держать близко к корпусу и перемещать вверх-вниз по вертикали. Когда ладонь движется по вертикали вниз, локоть должен уходить назад и максимально в сторону от туловища.

- При движении руки обратно вперед, ладонь должна быть ориентирована внутрь и направляться к середине корпуса, словно нужно поймать предмет, расположенный впереди.



### Грамотная постановка ног

Самая важная часть тренировок.

Если техника работы ног правильно поставлена и отточена на протяжении месяцев, она позволяет достичь наилучшего эффекта.

Плюс снижается риск повреждений опорно-двигательного аппарата. А сам бег вызывает гораздо меньше усталости, чем может быть в самом начале.

Чтобы бег был правильным и быстрым, ноги должны двигаться следующим образом:

Во время приземления в первую очередь

земли должна касаться внешняя сторона передней части стопы. После этого уже нужно сделать мягкий перекал на всю поверхность ступни. Когда стопа отрывается от поверхности земли, голень должна двигаться вверх, при этом нога сгибается в колене. В самой высокой точке подъема энергия движения переходит из голени в бедро, которое нужно максимально вынести вперед. Следом энергия движения снова передается голени, которая движется вперед с дальнейшей постановкой на стопу.

В момент толчка опорная нога по максимуму выпрямляется, задавая импульс движения, после чего цикл снова повторяется. Не нужно приземляться на пятку, как при обычном беге трусцой. В этом случае снижается сила толчка, и снижается темп бега. Правильная постановка стопы позволяет снизить эффект торможения в процессе приземления. В процессе бега голова должна располагаться ровно, практически продолжать линию спины. Взгляд нужно направить строго прямо.

### **Постановка дыхания**

При правильном дыхании организм спортсмена будет получать достаточно кислорода на протяжении всей дистанции, а самому бегуну будет проще ускориться на финишной прямой для получения преимущества.

Главное правило — ритмика дыхания должна рассчитываться и реализовываться в соответствии с ритмом бега.

Согласовать нужно и частоту перемещения ног, и работу рук, и частоту дыхательных циклов. Важно, чтобы дыхание было в меру частым и глубоким. Одним из удачных алгоритмов считается «4 к 1», когда один вдох или один выдох осуществляется в течение 4 шагов. В этом случае вдох/выдох проводятся одновременно через нос и рот для обеспечения лучшей вентиляции легких и получения большего количества кислорода.

**Бег на 800 метров** — это самая короткая из средних дистанций в программе крупнейших легкоатлетических соревнований. Спортсмены в беге на 800 метров начинают бег с отдельных стартовых позиций и с высокого старта. Там, где заканчивается первый вираж (115 метров), бегуны должны выйти на общую дорожку и всю оставшуюся часть дистанции пройти вдоль неё. В данной дисциплине важно изменять технику бега, когда организм уже утомлён, и мышцы «забиты» молочной кислотой.

К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями, который называется «стипель-чез». Олимпийскими же являются только три вида дистанций: 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Первый мировой рекорд был установлен в 1912 году американцем Джеймсом Мередитом с результатом 1.51.9 с на дистанции 800 м.

### **Практическая часть:**

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
------	--	-----------	------------------------------

I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	20мин.		
	Построение в колонну, шеренгу. Строевые упражнения на месте: 1. Различные виды ходьбы 2. ходьба на всей ступне; 3. ходьба на носках; 4. ходьба на пятках;	5мин.		
	5. Бег в медленном темпе	6 – 8мин.		
	6. бег с изменением направления;	30м.		
	7. приставными шагами правым и левым боком	30м.		
	8. бег с высоким подниманием бедра;	30м.		
	9. бег с захлестыванием голени;	30м.		
	10. бег правым боком с зашагиванием;	30м.		
	11. бег с ускорением;	2x40м		
	12. ОРУ на месте	Комплекс № 2.1		
	II.	Основная часть:		
		<b>Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.</b>		
1. Выход со старта без команды;		5-6 р		
2. То же по команде;		5-6р		
3. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;		5-6 р		
4. Высокий старт из различных исходных положений: а) спиной, боком, лицом к направлению движения;		30-40м		
5. Бег 100м через 200м. ходьбы		4-5р.		
6. Выполнение стартового ускорения на полной скорости		4-5р.	Интенсивность средняя	
7. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.		4-5р.		
8. Пробегание дистанции в 800 м. в $\frac{3}{4}$ силы				
Заключительная часть:				
1. Упражнения на восстановление дыхания ЧСС в движении (в ходьбе).				

	2. Упражнения на расслабление.		
	Краткое подведение итогов урока		

### Практическое занятие № 7

#### Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м

##### Задачи:

##### Образовательные:

- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетике;
- тренировка скоростной выносливости;
- развитие специальной выносливости;
- совершенствование методики проведения разминки.

##### Оздоровительные:

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- Развитие общей и специальной выносливости.

##### Практическая часть:

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>		
	Построение в колонну, шеренгу.		
	Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу	6 – 8 мин..	
	приставными шагами правым и левым боком	30м.	
	ОРУ на месте	Комплекс № 2.1	
II.	Основная часть:		
	<b>Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.</b>		
	1. бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег 20м.	10-15м.	
	2. бег прыжками с переходом на бег 20м	10-15м	
	3. бег с ускорением	2x40м	
4. высокий старт из различных			

	исходных положений: а) спиной, боком, лицом к направлению движения;		
	5. высокий старт и стартовый разгон самостоятельно.	8-10м	Обратить внимание на работу рук
	6. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.	30-40м 5-6р	
	7. пробегание дистанции в 2000 м. в среднем темпе		Без учета времени
	Подтягивание на перекладине	10-12р.	
III.	Заключительная часть:		
	Упражнения на восстановление ЧСС, дыхания в движении (в ходьбе).		
	Краткое подведение итогов урока		

Контрольные вопросы:

### Практическое занятие №8.

**Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.**

**Задачи:**

#### Образовательные:

- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетике;
- тренировка выносливости;
- развитие специальной выносливости;

#### Оздоровительные:

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- Развитие общей и специальной выносливости.

#### Практическая часть:

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	20мин	
	1. Построение в колонну, шеренгу. Строевые упражнения на месте.		

	2. Различные виды ходьбы		
	3. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу	400м	
	4. приставными шагами правым и левым боком	30м.	
	5. ОРУ на месте	Комплекс № 2.1	
II.	Основная часть:	60мин.	
	<b>Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.</b>		
	1. бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег 20м.	10-15м.	
	2. бег прыжками с переходом на бег 20м	10-15м	
	3. бег с ускорением	2x40м	
	4. высокий старт из различных исходных положений:		
5. а) спиной, боком, лицом к направлению движения;			
	6.	50-80м	
	7. -высокий старт и стартовый разгон по сигналу учителя.	8-10м	
	8. Установка колодок для старта на повороте. Выполнение стартового ускорения на полной скорости	30-40м 5-6р	
	9. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.		
	10. Зачет- кросс 3000м. Линейный старт. V=4-5м/с.		Учитель следит за графиком и ведет учеников.
III.	Заключительная часть:	10мин	
	Упражнения на восстановление дыхания в движении (в ходьбе). Измерить ЧСС		
	Краткое подведение итогов урока		



Контрольные вопросы:

## Тема 1.4 Эстафетный бег.

### Практическое занятие №9.

#### Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м

#### Задачи урока:

##### Образовательные:

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Овладеть рациональной техникой стартового разбега
- Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки
- Совершенствование техники эстафетного бега.
- Развитие коллективизма, активности дисциплинированности и самостоятельности

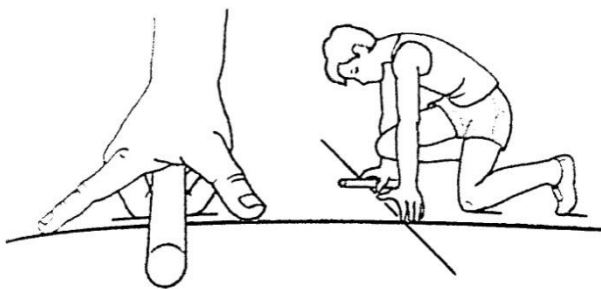
##### Оздоровительные:

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.

#### Теоретическая часть:

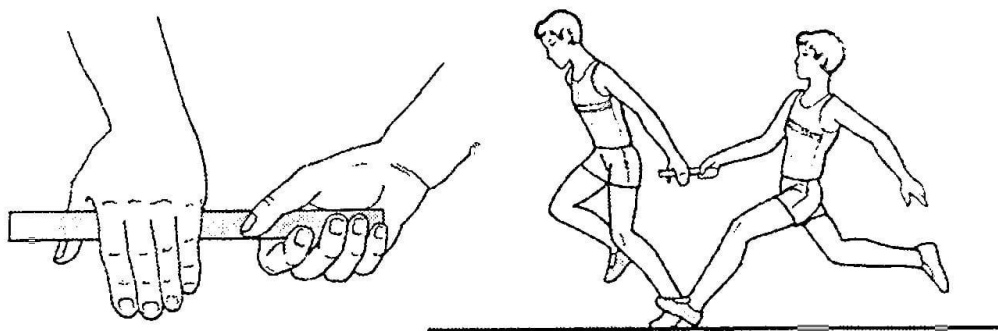
Эстафетный бег – это дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Классические соревнования проводятся исключительно на стадионе, но отдельные вариации эстафет могут проходить по шоссе.

Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости в соответствии с видом эстафеты.



Участник I этапа начинает бег с низкого старта. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Стартующий бежит у внутреннего края дорожки. На II этапе бегун принимает эстафету левой

рукой. Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху — вниз.



В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м. В эстафете 4 x 100 м бегунам II, III и IV этапов дается дополнительный разбег от начала коридора в пределах 10 м, что позволяет набрать более высокую скорость к месту передачи эстафетной палочки. Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется. Палочка должна вкладываться в руку, т.е. ее нельзя бросать или перекатывать. Если палочка упала, то поднять ее разрешается спортсмену, который нес эстафету не мешая остальным; при падении палочки в момент передачи поднять её должен передающий. В противном случае снимается вся команда.

С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на I этапе 110 м, на II — 130 м, на III — 130 м, на IV — 120 м. Поэтому при расстановке участников команды по этапам необходимо учитывать их индивидуальные особенности.

### Практическая часть:

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	20мин.	
	1. Построение в колонну, шеренгу. Строевые упражнения на месте. Различные виды ходьбы		
	2. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу	500м.	
	3. бег с изменением направления;	50м.	
	4. приставными шагами правым и левым боком	30м.	
	5. бег с высоким подниманием	30м.	

	бедра;		
	6. бег с захлестыванием голени;	30м.	
	7. бег правым боком с зашагиванием;	30м.	
	8. бег с ускорением;	2х50м	
	9. ОРУ на месте	Комплекс № 2.1	
II.	Основная часть:	60мин.	
	1. Передача эстафетной палочки в парах; а) На месте правой, левой рукой; б) В ходьбе; в) В беге с небольшой скоростью; г) Передача эстафетной палочки по прямой; д) То же при входе в поворот; е) То же при выходе на прямую	5-7р. х 20-30м	
	2. Передача эстафеты в парах с ускорением	2х40м	
	3. Эстафета 4х25м. на прямой		
	4. Эстафета 4х25 на повороте		
	5. Установка колодок для старта на повороте. Выполнение стартового ускорения на полной скорости	30-40м	
	6. Выход с низкого старта из различных исходных положений: а) спиной, боком, лицом к направлению движения;	20-30м	
	7. Эстафета 4х100		
	Комплекс ОФП		приложение
III.	Заключительная часть:	10мин	
	Упражнения на восстановление дыхания в движении (в ходьбе). Измерить ЧСС		
	Краткое подведение итогов урока		

## Контрольные вопросы

### Раздел 2. Баскетбол

#### Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.

#### Тема 2.2 Введение, прием и передача мяча

#### Практическое занятие №10-11.

Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.

#### **Задачи урока:**

#### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

#### **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.

#### **Теоретический раздел:**

##### **1. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Во время учебных занятий возникает опасность получения травм при:

- падении на твердом покрытии;
- ударе мячом;
- столкновениях;
- наличии посторонних предметов на площадке и вблизи неё.

3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

4. Занятия должны проходить на сухой и ровной площадке.

##### **Требования безопасности перед началом урока**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи неё.
3. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
4. Коротко остричь ногти, снять все украшения: кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.
5. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### **Требования безопасности во время урока**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц, предметов, спортивного инвентаря.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы страховки и самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.

### **Ведение мяча**

#### ***Обучающийся должен:***

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

### **Передача**

#### ***Обучающийся должен:***

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

### **Бросок**

#### ***Обучающийся должен:***

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

#### ***Запрещено:***

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

#### ***Во время игры обучающийся должен:***

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

#### ***Запрещено:***

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- занимающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии, получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить о случившемся преподавателю.
2. При возникновении аварийных, чрезвычайных ситуаций немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть помещение (место проведения занятий) через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

### **2. Основными приемами в технике игры считаются:**

- 1) передвижения игрока; 2) ловля мяча; 3) передача мяча; ведение мяча; 5) броски мяча в корзину; б) финты ...

### **Основные способы передвижений:**

ходьба; прыжки; остановки; бег лицом вперед; бег спиной вперед; приставной шаг (перемещения в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад)

Техника передвижения игрока позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно действовать на поле.

#### **Техника владения мячом**

Под техникой игры в баскетбол понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Нельзя успешно играть в баскетбол, если игрок не умеет хорошо ловить и вести мяч, передавать его партнеру, резко останавливаться или изменять направление своего движения, применять обманные движения в простой или сложной игровой обстановке. Поэтому каждый баскетболист должен стремиться довести до совершенствования технику владения мячом и игры без мяча.

Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**Передача мяча** — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояние, на которое нужно послать мяч, расположения или направления

движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной или двумя руками. Передавать мяч можно одной и двумя руками по воздуху, катить по площадке и отскоком от площадки. Чтобы передачи были точными, необходимо выполнять следующие условия:

1. Передавать мяч на уровне груди, оценивать обстановку на площадке и передавать мяч игроку, до которого мяч дойдет без перехвата и без борьбы.
2. Определить расстояние, на которое нужно передать мяч.
3. Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой.
4. Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.
5. Для ускорения передачи нужно использовать момент амортизации, который происходит при ловле. Время амортизации нужно использовать на подготовку к передаче и как замах. Ловля и передача должны сливаться в одно движение.

**Ловля** - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т. е. вдогонку (при поступательной передаче).

**Ведение мяча** - технический прием, пользуясь которым игрок может самостоятельно передвигаться с мячом на неограниченное расстояние. Ведение как подсобный индивидуальный прием применяется:

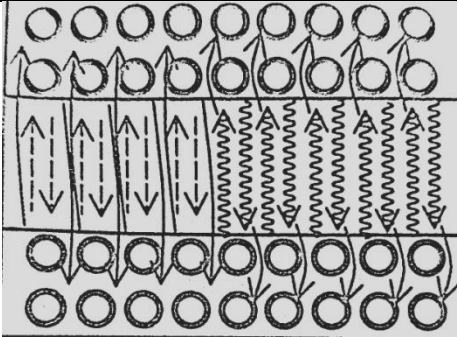
1. в единоборстве с противником, чтобы уйти, оторваться от него;
2. при атаке корзины или в случаях: если нет возможности передать мяч другому игроку.

Мяч ведется одной рукой или поочередно любой рукой. Скорость передвижения зависит: 1) от величины угла, под которым мяч ударяется о площадку; 2) от высоты отскока; 2) от частоты толчков.

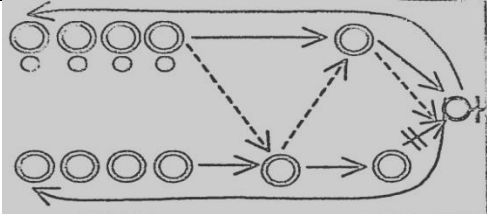
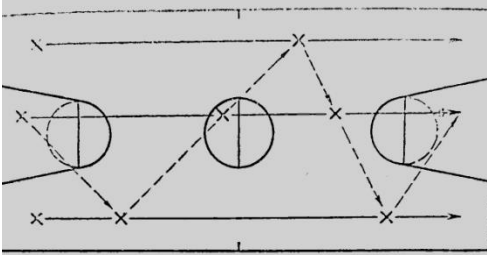
Необходимо помнить, что самый быстрый и технически подготовленный игрок, ведя мяч, будет передвигаться медленнее, чем два игрока, передающих мяч друг другу. Поэтому вести мяч рекомендуется только в случаях, указанных выше и не злоупотреблять ведением, если есть возможность играть, пользуясь передачей.

### Практическая часть:

№ п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная</b>	20мин	

	<b>части</b>	.	
	1. Построение. Техника безопасности на занятиях	5 мин.	
	2. Бег со сменой темпа и направления	5мин.	
	3. Перемещения приставными шагами: а) правым и левым боком б) лицом вперед в левосторонней, правосторонней стойке в) спиной вперед в левосторонней, правосторонней		Напомнить учащимся способы передвижения баскетболиста на площадке; Объяснить стойку баскетболиста Упражнения выполняются поточно, по диагоналям, обратить внимание на работу рук и ног.
	4. бег с высоким подниманием бедра;		
	5. бег с захлестыванием голени;		
	6. бег с ускорением;		
	7. ОРУ на месте		Комплекс № 2.1
II.	<b>Основная часть:</b>	60мин	сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема;
	1. Сочетание перемещений: а) Ускорение-бег спиной-ускорение; б) Бег спиной-поворот, ускорение лицом вперед-бег спиной		Обратить внимание на изменение скорости:средний бег-быстрый
	<b>2. Передача мяча:</b> 1) Двумя руками от груди; 2) Двумя руками с отскоком от пола; 3) Одной рукой от плеча(правой, левой) 4) Финт на передачу влево(вправо),передача; 5) Ведение, передача из рук в руки; 6) Ведение, перевод перед собой, передача одной		 <p>Из одной колонны перестроение в 4 колонны, дистанция 2-3м.;2 колонны на</p>



	рукой от плеча		левой боковой линии, 2-на правой. Упражнение выполняется в 4 встречных колоннах, после выполнения упражнения переход на противоположную сторону слева.
	3. Передача мяча двумя руками в движении	10мин	2 колонны за лицевой линией, расстояние 3-4м.. по сигналу первые номера начинают движение вперед передавая мяч. Добежав допротивоположной лицевой возвращаются тем же способом к месту старта
	4. Передача одной рукой от плеча в парах в движении: а) Правой рукой -от плеча; б)левой рукой- от плеча с отскоком от пола		
	5. Передача мяча в тройках Игроки стоящие первыми в колоннах передвигаются вперед, передавая мяч между собой, но обязательно через бегущего по середине:		
	<b>6. Ведение мяча:</b>		
	1) На месте (левой правой рукой) а) Перевод мяча перед собой; б) Высокое ведение; в) Низкое ведение		
	2) В движении: а) В колонне по периметру площадки; б) Змейкой с переводом мяча перед собой с левой на правую руки		
	а) Ведение –бросок		Расположение у каждого щита тремя колоннами. Игрок 1 передает мяч выбегающему игроку2 и перебегает в конец первой колонны. Ирок2 ведет

		<p>мяч к щиту - бросок в корзину, подбор после отскока – передача игроку 3 из второй колонны, перебегает в конец ее. Следующую передачу мяча производит игрок 3 игроку 4 (из 3 колонны), который так же ведет мяч, бросает в корзину, подбор от отскока и передает очередному игроку из второй колонны. Игрок 3 переходит в третью, а игрок 4 – во вторую колонну. Ведение и броски выполняются только из первой и третьей колонн. Из второй колонны мяч поочередно передается выбегающим игрокам двух других колонн.</p>
	<p>7. Челночный бег с ведением мяча 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х 10м</p>	<p>От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).</p>
	<p>8. Учебная игра по упрощённым правилам</p>	<p>15 мин</p>
<p>III.</p>	<p>Заключительная часть</p>	
	<p>Выполнение штрафных бросков</p>	<p>5 мин</p>
	<p>Подведение итогов</p>	

### Тема 2.3 Броски мяча

#### Практическое занятие №12- № 13

Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).

#### **Задачи урока:**

#### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка

- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

### **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.

### **Теоретический раздел:**

#### **Броски по корзине.**

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия, как индивидуальные, так и командные, сводятся к созданию благоприятных условий для броска по корзине. Броски можно разделить: 1) сверху; 2) выполняемые снизу. Одной и двумя руками с места и в движении.

Чтобы успешно бросить мяч в корзину любым из способов, нужно выполнять следующие требования:

1. бросать мяч с высокой и средней траекторией;
2. соблюдать соотношение силы в соответствии к расстоянию до кольца;
3. расслабиться перед броском и сделать минимальную паузу, которая необходима для того чтобы сосредоточить внимание на корзине и броске;
4. набрасывать мяч на обод корзины: (точки прицеливания);
5. последний толчок во время броска должен быть сделан подушечками пальцев;
6. все движение выполняется равноускоренно.

При всех разновидностях технического исполнения броска он может быть выполнен двумя вариантами: 1) непосредственно в корзину (не касаясь мячом щита); 2) с отскоком мяча от щита.

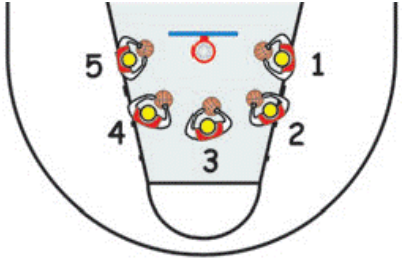
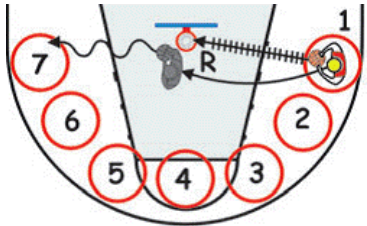
Применяя разнообразные броски, игроки воспитывают у себя глазомер и мышечное чувство, позволяющие рассчитывать силу броска. Броски непосредственно в корзину имеют преимущества по сравнению с бросками после отскока мяча от щита.

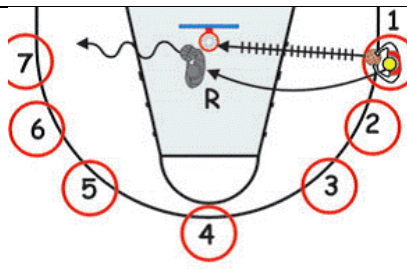
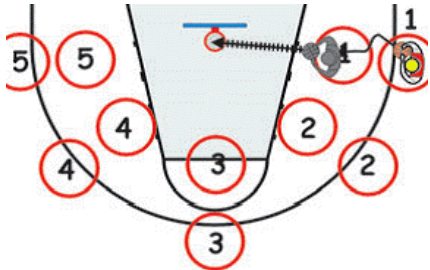
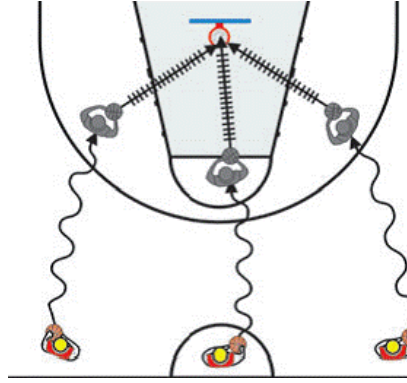
**Финт** - это совокупность ложных движений игрока, направленных на изменение действий противника или потерю им равновесия. Финт применяется с целью ввести противника в заблуждение, а также вызвать соперника на ответные определенные действия с целью создания благоприятных условий для применения того или иного техникотактического приема. Финты могут быть

одиночные - выполнение финта и сразу же, максимально быстро, сохраняя равновесие, основного приема. Повторные — повторение одного и того же приема, или сочетания ложных движений руками, ногами, туловищем.

Практическая часть:

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	Дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	20мин.	
	1. Построение. Техника безопасности на занятиях		
	2. Бег со сменой темпа и направления	бмин.	
	3. Перемещения приставными шагами: г) правым и левым боком д) лицом вперед в левосторонней, правосторонней стойке е) Спिनной вперед в левосторонней, правосторонней	20-30м.	Упражнения выполняются поточно, по диагоналям, обратить внимание на работу рук и ног.
	4. бег с высоким подниманием бедра;		
	5. бег с захлестыванием голени;		
	6. бег с ускорением;		
	7. ОРУ на месте		
II.	<b>Основная часть:</b>	60мин.	сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема;
	<b>Упражнения для индивидуальной тренировки броска</b>		

	<p><b>Упражнение 1:</b> Бросок мяча одной рукой от плеча с мест Концентрация внимания</p> <p>Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите</p> 	<p>5 бросков с каждой позиции</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начните с расстояния близкого к кольцу.</li> <li>2. Сделать бросок одной рукой. Следовать правильной технике.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;</li> <li>• четкой согласованностью движения рук туловища и ног;</li> <li>• силой и подвижностью кистей;</li> <li>• стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;</li> <li>• оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.</li> </ul>
	<p><b>Упражнение 2:</b> 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)</p> 	<p>10 бросков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок в прыжке с позиции 1.</li> <li>2. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.</li> <li>3. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.</li> </ol>
	<p><b>Упражнение 3:</b> 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)</p>	<p>10 бросков</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4</li> </ol>

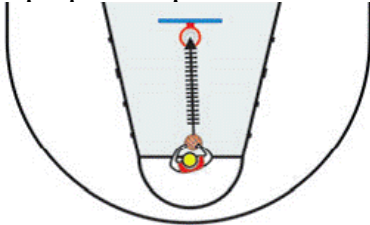
			
	<p><b>Упражнение 4:</b> бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии)</p> 	<p>На каждой позиции по 5 попыток</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начните с любой позиции.</li> <li>2. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.</li> <li>3. Возвращаетесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.</li> </ol>
	<p><b>Упражнение 5:</b> Броски в прыжке после ведения</p> 	<p>по 5 попыток в каждом направлении</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.</li> <li>3. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине</li> </ol>

			<p>площадки.</p> <p>4. Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с пивотами и т.д.</p>
	<p><b>Упражнение 6:</b></p> <p><b>Контрольный тест:</b> Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу.</p> 		<p>От средней линии выполняется ведение мяча, завершающееся броском после двух шагов под щитом с мячом в руках. Контролируется вынос рук вверх перед броском, работа ног (первый шаг длинный, второй короткий с пятки на носок), вынос вверх согнутой ноги, одноименной с бросающей рукой, высота прыжка</p>
	<p><b>Броски в паре</b></p>		
	<p><b>Упражнение 7:</b></p> 		<p>2 игрока, бросок и подбор (4 метра или из-за трехочковой линии)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего.</li> <li>2. Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок.</li> <li>3. После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на</li> </ol>

			<p>1 позицию и так далее.</p> <p>4. Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными.</p> <p>5. Затем переход на другую позицию и все то же самое</p>
	<p><b>Упражнение 8:</b></p> <p>бросок выполняется :</p> <p>а) после двух шагов,;</p> <p>б) в прыжке( после остановки прыжком на обе ноги).</p> <p>в) атакующий после получения передачи начинает движение с финта в любую сторону, после чего делает или рывок к кольцу, или бросок в прыжке</p>		<p>От боковой линии на уровне середины поля игрок выполняет передачу партнеру, находящемуся на штрафной линии, и сразу рывок под щит. В движении получает обратную передачу и выполняет бросок после двух шагов, не делая ударов мячом в пол. Пасующий может располагаться также справа (слева) от щита на расстоянии 5-6 м.</p>
	<p><b>Упражнение 9:</b></p> <p>Перемещение-прием мяча-разворот-бросок в кольцо-подбор мяча.</p>		<p>Игроки выстраиваются в одну колонну на средней линии. Первый из участников спиной перемещается к линии штрафного броска, получает мяч</p>



		<p>от направляющего колонны и после поворота на осевой ноге к щиту лицом выполняет бросок по кольцу. После чего подбирает мяч и убегает в конец колонны.</p> <p>Направляющий же после передачи мяча бьющему перемещается спиной на его место, получает мяч уже от следующего игрока, оказавшегося во главе колонны и так же выполняет бросок и т. д.</p>
	<b>Упражнение 10</b>	<p>Игроки, двигаясь парами от средней линии, выполняют не более двух передач друг другу, после чего один из них выполняет бросок мяча в кольцо. При неудачном броске следует подобрать мяч, борясь за его отскок, и добить в прыжке.</p>
	11. Броски в тройках.	<p>Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны на середине площадки вдоль противоположных боковых линий, игроки левой колонны с мячами. Движение к кольцу начинают два первых игрока из</p>

			<p>разных колонн. Игрок с мячом выполняет ведение до линии трехочкового броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, выполняет два шага и бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч в прыжке и возвращает его направляющему левой колонны, после чего партнеры меняются местами.</p>
	<p><b>Упражнение 12</b>  . Контрольный тест.  Штрафной бросок</p> 		<p>Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит по кругу после каждого броска.</p>
	Двухсторонняя игра 5x5	15мин	
III.	Заключительная часть	10мин.	
	Подведение итогов занятия. Восстановление ЧСС		
	Упражнения на гибкость		

Контрольные вопросы:

## Тема 2.4 Простые тактические комбинации.

Практическое занятие №14-15. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально

*Теоретическая часть:*

**Тактика**- это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника(Л.М. Цетлин).

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы:

1. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
2. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
3. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику.

Тактическая подготовка ведется по двум разделам: 1) тактика нападения; 2) тактика защиты.

Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Групповые действия- это действия группы игроков, организуются и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации.

Командные действия. К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, победы. Командные действия организуются с помощью различных систем.

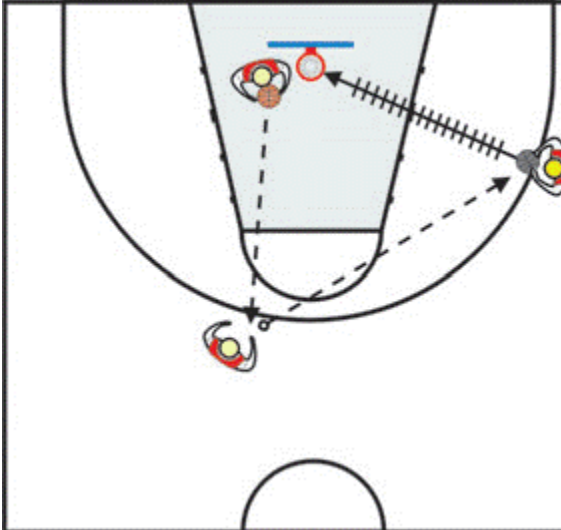
Системой игры называется совокупность действий игроков, в которых определены расстановка игроков на площадке и функции каждого игрока, соответствующие месту в этой расстановке

Основными приемами защитников в борьбе за овладение мячом являются:

1) перехват; 2) выбивание; 3) вырывание; 4) выкручивание; 5) накрывание мяча.

### Практическая часть:

№п/п	Содержание, элементы занятия. Формы и методы обучения	Дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	20мин	
	1. Построение.		
	2. Бег со сменой темпа и направления	6мин	
	3. Перемещения приставными шагами: ж) правым и левым боком з) лицом вперед в левосторонней, правосторонней стойке и) Спиной вперед в левосторонней, правосторонней		
II.	Основная часть:	60мин	
	Передачи в мяча в парах		
	Ведение мяча на месте и в движении		
	Выбивание мяча при ведении	10	Разбиться на пары, расположение за лицевой. Игрок с мячом начинает ведение к противоположной лицевой. Бегущий рядом, старается выбить у него мяч. игроки постоянно меняются ролями
	Перехваты мяча	10мин	В тройках

	Полтная опека 3\4 площадки		Нападающая команда вбрасывает мяч из за боковой. Защитники плотно опекают своих подопечных, не давая им возможности приблизиться к щиту
	<p>Упражнение для разминки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает.</li> <li>2. Бросающий после семи попыток становится подбирающим.</li> <li>3. Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим (рис.14).</li> </ol> 		<p>Примечание: возможны различные варианты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) С семи позиций (четыре метра)</li> <li>2) С семи позиций (из-за трехочковой дуги)</li> <li>3) С пяти точек с финтами на бросок</li> <li>4) Бросок после остановки</li> <li>5) Бросок и подбор (постоянная смена по кругу)</li> </ol>
	<p>Упр.15 Заслон за спину и рывок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки.</li> <li>2. Следует заброс на ближнюю руку.</li> <li>3. Нападающий ловит мяч и делает бросок.</li> <li>4. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию.</li> <li>5. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15)</li> </ol> <p>Примечание: не пятьтесь спиной</p>		

	при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.		
	<p>Упр.15 Заслон за спину и рывок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки.</li> <li>2. Следует заброс на ближнюю руку.</li> <li>3. Нападающий ловит мяч и делает бросок.</li> <li>4. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию.</li> <li>5. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15)</li> </ol> <p>Примечание: не пятьтесь спиной при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.</p>		
	Двухсторонняя игра 5x5	15ми н	
II.	Заключительная часть	10ми н.	
	Подведение итогов занятия. Восстановление ЧСС		
	Упражнения на гибкость		

### Раздел 3. Волейбол

**Тема 3.1** Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.

**Тема 3.2** Прием и передачи мяча.

**Практическое занятие №16-17.** Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу.

**Задачи урока:**

### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

### **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.

### **Теоретический раздел:**

#### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- заходить на площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

- Во время занятий на площадке не должны присутствовать посторонние лица;
- Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы ;
- Соблюдать игровую дисциплину;
- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера;
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- Строго выполнять правила занятий;
- Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
- Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Учащийся должен:

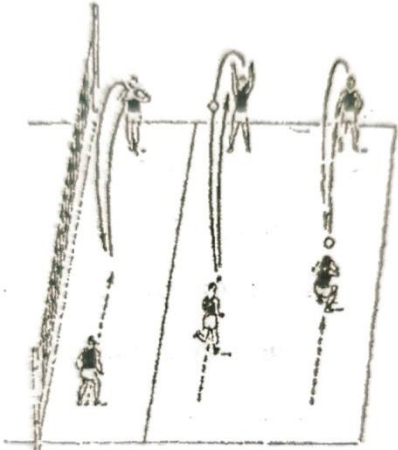
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- Обо всех недостатках, отмеченных во время тренировки сообщить тренеру.
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

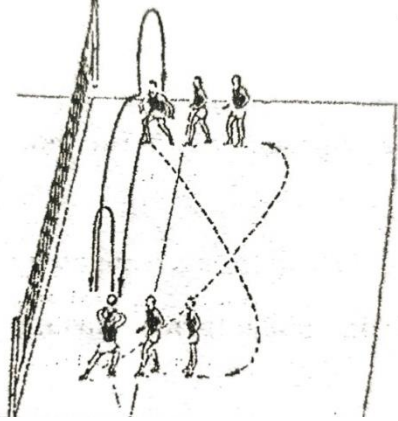
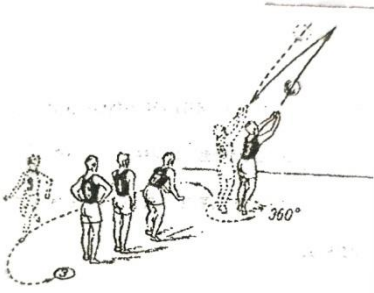
### **Практическая часть:**

№п/п	Содержание	дозировка	Методические рекомендации
------	------------	-----------	---------------------------



	занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения		
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	<b>20 мин.</b>	
	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы		
	1. Занимающиеся передвигаются по заданию преподавателя каким-либо способом,например, бег ходьба спиной вперед, 2. Во время бега поднимает мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит(или бросит) мяч вниз-занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками- на бег спиной вперед; посвистку- на обычный бег.	6-8мин..	при подбрасывании мяча переходят на бег(3-4м.) и снова ходьба или во время передвижения приставными агами, или бега спиной вперед- ускорение.
	Прыжки на одной и обеих ногах на месте,и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной.	20м.	

	ОРУ на месте	10мин	
	Упражнения на гибкость и растягивание		Комплекс№
	Основная часть:	60мин.	
	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками -	20 мин.	
	Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения		
	Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч.	20 передач	
	Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну.		Колонны располагаются в зонах 6 - 3, 6 - 2, 5 - 3, 1 - 3.
	Прием мяча в средней и низкой стойках		Один игрок посылает мяч партнеру так, чтобы выходил к мячу и принимал его в средней и низкой стойках
	Перемещения по кругу и передача мяча инструктору в середину круга		

	<p>Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи</p>		
	<p>Эстафета у стены с поворотами</p> 		<p>Игроки располагаются в колонны по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и направив его в стену уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой и тд.</p>
	<p>II. Совершенствование навыков перемещения</p>	<p>- 20 мин.</p>	
	<p>Эстафета. III.</p>	<p>Игра проводится 3 раза</p>	<p>Задание - от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.</p>

	Совершенствование навыков подачи	-10 мин	
	Учебная игра волейбол. Игра в три касания.	20 мин.	
	Заключительная часть	5 мин	

**Тема 3.3** Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.

**Практическое занятие №18.**

Совершенствование техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

**Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

**Воспитательные:**

- Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий.
- Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу

**Теоретическая часть:**

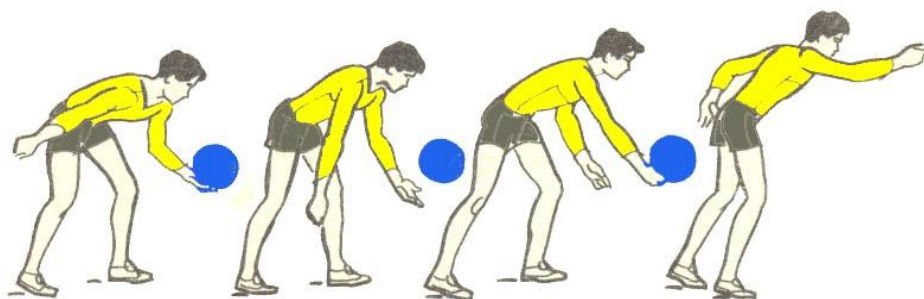
Всего существует шесть вариантов подач:

нижняя, верхняя, боковая, силовая, кручёная и планирующая.

*Важно! Поддача состоит из трёх ступеней: игрок занимает исходное положение, затем подбрасывает мяч и замахивается, после чего бьёт по мячу. При этом игрок не имеет право задерживать мяч более чем на 8 секунд. Иначе мяч по указанию судьи будет передан сопернику. Также подающему запрещено находиться на игровой площадке.*

### **Нижняя подача**

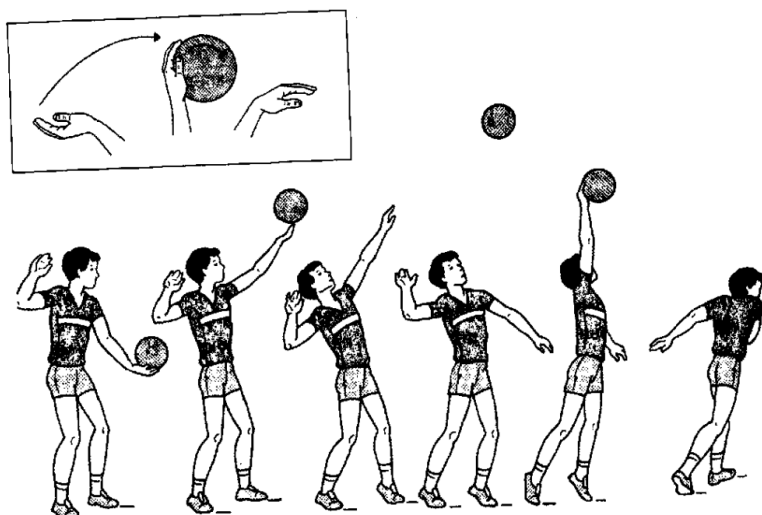
Игрок занимает устойчивое положение, ведущая нога (в зависимости от того правша он или левша) слегка впереди. При этом важно следить за спиной: ровная осанка и расслабленные плечи. Параллельно полу игрок вытягивает руку ладонью вверх. Примерная высота для подброса — 40 см. Далее игрок замахивается рукой, сжав при этом её в кулак так, чтобы не захватить большой палец. Замах делается на вдохе. Игрок должен стараться попасть в самый центр снаряда.



### **Верхняя подача**

Нельзя недооценивать, так как именно из неё возникли более сложные виды. Поэтому важно отработать эту подачу одной из первых.

Ступни игрока твёрдо прижимаются к полу, ноги — на ширине плеч, но опорная нога снова слегка впереди. Помним про осанку. Подающий вытягивает руку с мячом вперед так, чтобы она оказалась уже не параллельно полу, а ближе к уровню лица. Другую руку игрок отводит за спину и сгибает в локте. Прежде чем подбрасывать мяч, игрок прицеливается, то есть оценивает поле соперника на самые слабые места. Чтобы выполнить удар нужно немного прогнуться назад: бьющая рука уходит за голову, при этом ноги прямые. Перед ударом вес тела переносится на опорную ногу и делается вдох. Удар — и выдох.



### **Боковая подача**

Изначальная стойка такая же, как и у нижней. Но удар по мячу наносится сбоку, а подборс делается под углом  $45^\circ$  по отношению к корпусу. Бить можно как кулаком, так и ладонью. Для того, чтобы добавить динамику, сначала игрок ударяет по снаряду, а затем как бы проводит его рукой.

Смотрите *полезное видео для новичков*. Оно поможет разобраться, как правильно подавать в волейболе:

### **Кручёная подача**

Тот случай, когда вращение мяча — не ошибка, а намеренный ход, чтобы усложнить приём мяча соперником. Как его достичь? Игрок должен быть не в центр мяча, а слева или справа. Изначальная позиция та же, что при верхней подаче. При кручёной подаче допускается увеличить высоту подброса до 50 см.

### **Силовая подача**

Самый сложный вид, требует определенных навыков, опыта и уровня игрока. Игроки, владеющие силовой подачей, особенно ценятся в профессиональных командах. Чем-то может напомнить атакующий удар во время игры у сетки. Какие особенности?

1. Мяч подбрасывают очень высоко и вперед на 1-1,5 м. Наличие\отсутствие вращения здесь не принципиально. Это зависит от индивидуальной отработки конкретного игрока.
2. Пока снаряд летит, подающий шагает в сторону мяча с той ноги, которая не является у него ведущей. То есть правша, например, выставляет левую ногу. И наоборот.
3. На первом шаге игрок присматривается, а на втором ускоряется и уже понимает, куда будет бить.
4. Удар совершается в прыжке в самой высокой точке. Игрок следит, чтобы ноги были вместе. Прямая рука касается центра мяча серединой ладони, но можно ударять также слева или справа, если игрок хочет создать дополнительное вращение.
5. Это тот вид подачи, где не возбраняется приземляться на игровую площадку.

## Планирующая подача

Второй по сложности вид подачи. Дело в том, что здесь очень трудно предсказать траекторию полёта мяча. Удар может наноситься в небольшом прыжке прямо с места, а может — с разбегу. За основу берётся позиция верхней подачи. А дальше уже в ход идут элементы, которые требуют многократной отработки. Если удар наносится с прыжка, то он должен быть невысоким и коротким. Ещё одна особенность: игрок бьёт в центр мяча, но не провожает его.

### Практическая часть:

№п/п	Содержание занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	<b>20 мин.</b>	
	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы		
	3. Занимающиеся передвигаются по заданию преподавателя каким-либо способом,например, бег ходьба спиной вперед, 4. Во время бега поднимает мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит(или бросит) мяч вниз- занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками- на бег спиной вперед; посвистку- на обычный бег.	6-8мин..	при подбрасывании мяча переходят на бег(3-4м.) и снова ходьба или во время передвижения приставными агами, или бега спиной вперед- ускорение.
Прыжки на одной и обеих ногах на месте,и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной.			
	ОРУ на месте	10мин	
	Упражнения на гибкость и растягивание		Комплекс№

	Основная часть:	60мин	
	<b>Упражнения с мячом.</b> 1. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).	5мин.	
	2. Многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).	5мин.	
	Учащиеся располагаются колоннами напротив стены на заданном расстоянии и поочередно подают подачу на заданную высоту.	5мин.	
	Учащиеся в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один подает, другой ловит мяч.	По 20раз	
	Подача через сетку с расстояния 6-8 м.	10 подач	
	. подача в ближнюю, дальнюю части площадки.	10 подач	
	Подача в правую, левую половины площадки из-за лицевой линии.	10 подач	
	12. Выполнение подач на точность в зоны 5-4,6-3,1-2		
	13. Подачи на силу.	10 подач	
	Соревнование на точность попадания мяча с подачи в квадрат, нарисованный на противоположной площадке.	10 подач	
	Прием мяча с подачи	10 подач	1 подача в зону 3;2подача- в зону 4 или 2, 3 подача- в зону 6 к лицевой линии
	Учебная игра волейбол. Игра в три касания.	20 мин.	
	Заключительная часть	5 мин	



## **Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование**

### **Практическое занятие №19.-20**

Совершенствование техники видов нападающего удара Совершенствование техники видов блокирования

#### **Задачи урока:**

##### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

##### **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

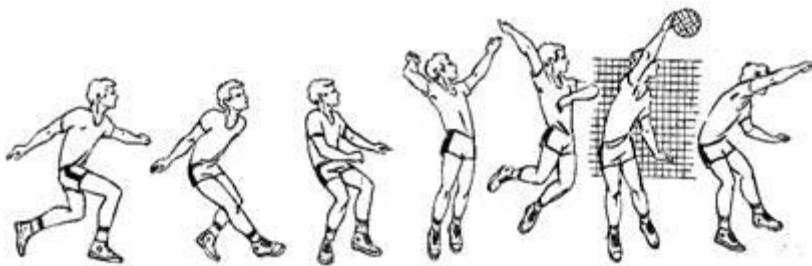
##### **Воспитательные:**

- Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий.
- Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу

#### **Теоретическая часть:**

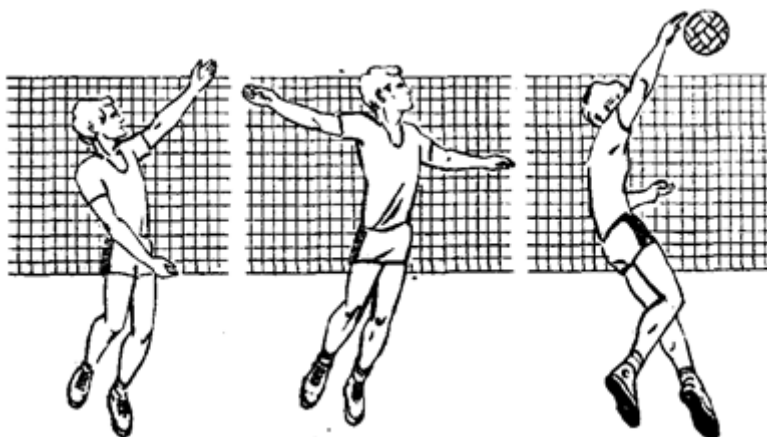
##### **Виды нападающих ударов**

##### *1. Прямой нападающий удар*



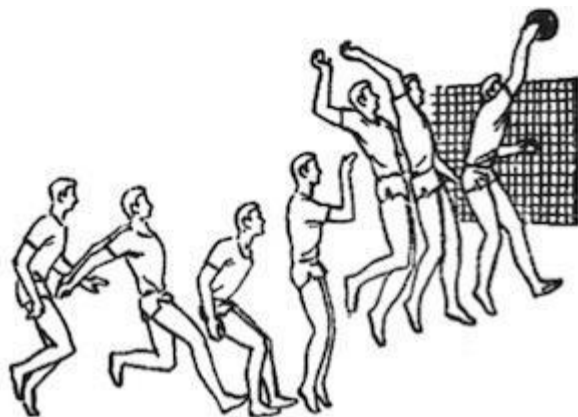
Прямые нападающие удары в практике принято делить на силовые и кистевые. Это деление не совсем удачно, так как сравниваются два разных понятия: сила и кисть. По характеру выполнения прямые удары могут быть выполнены четырьмя способами:

1. Удар с приложением возможно большей массы тела игрока. При этом движение отдельных частей рассчитано так, чтобы сообщить наибольшую скорость ударяющей по мячу кисти.
  2. Удар также с приложением возможно большей массы тела игрока, но при этом отдельные части тела тесно соединены друг с другом. Поэтому скорость движения ударяющей руки не наибольшая.
  3. Удар в основном за счет очень быстрого движения предплечья и особенно кисти с незначительным приложением массы всего тела игрока
  4. Замедленные удары (обманные)
2. *Боковой нападающий удар*



Этот способ удара отличается только тем, что в прыжке одновременно с замахом игрок поворачивается в сторону последующего полета мяча и его рука во время ударного движения идет не параллельно соответственной боковой поверхности туловища, а несколько перекрещивает его так, что сразу же после удара кисть находится ближе к противоположному боку.

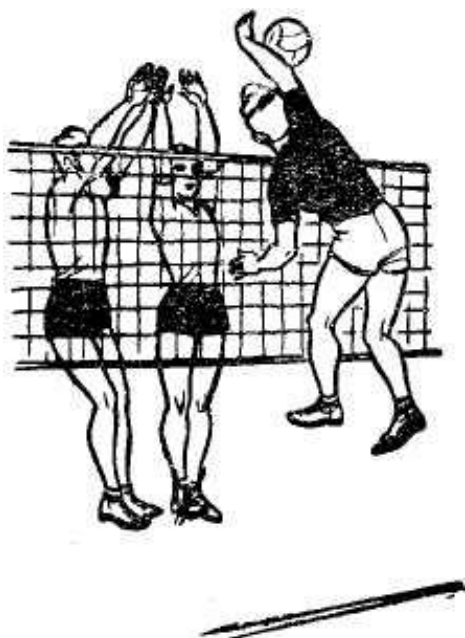
3. *Кистевой нападающий удар*



Так же, как и при ударах «с поворотом», в момент замаха туловище и голова игрока несколько поворачиваются, но уже в сторону, противоположную полету мяча после удара. В ударе принимает активное участие и вся рука, однако при этих способах ударов кисть играет несколько большую роль, и поэтому такое название целесообразно узаконить.

«Кистевые» удары с одной и той же зоны можно проводить в любых направлениях, что в сочетании с другими техническими приемами нападения значительно расширяет тактику игры.

#### 4. *Обманный нападающий удар*



Обязательным условием успешности этого приема является качественная имитация сильного нападающего удара, для чего игрок должен сделать резкий разбег и высоко прыгнуть, как и для удара, замахнуться и только в самый последний момент вместо удара перебросить мяч одной рукой через руки блокирующих. Обманный удар надо выполнять мягко, кончиками пальцев, а не

кулаком или напряженной ладонью, так как тогда трудно будет направить мяч в нужное место. Так же нецелесообразно выполнять этот прием двумя руками — этим противнику преждевременно становится понятен замысел нападающего.

### Основные ошибки



- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием;
- отсутствие махового движения вперед – вверх небьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег;
- неправильный ритм или разбег;
- неправильный выход к мячу;
- неактивное сгибательное движение бьющей кисти;
- медленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление на прямые ноги, из-за чего возможны.

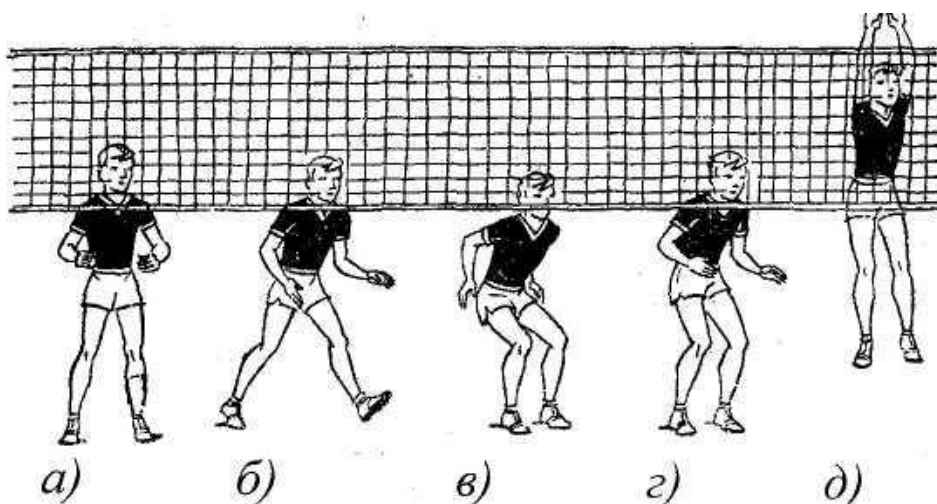
**Блокирование.** Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действие защитников – блокированием.

*Задача блока* погасить силу удара нападающего соперника. В идеале мяч не должен попасть в игровую зону команды. Иначе пушечный удар защита поднять не сможет. Поэтому так важно умение ставить правильный блок в волейболе.

**Блок** считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.

### Как ставить блок в волейболе правильно

Представление о технике блокирования дает нижеследующий рисунок.



- Игрок у сетки постоянно находится в такой стойке. Руки и ноги слегка согнуты. Глаза следят за происходящим на площадке соперника.
- После определения места атаки он быстро перемещается туда. Двигаться можно приставными, скрестными, обычными шагами. Главное, чтобы последний шаг был стопорным. Стопорящий шаг останавливает инерционность движения.
- После остановки нужно занять положение полуприседа. Локти отвести назад. Приготовиться к прыжку.
- При высокой и средней передаче выпрыгивают позже нападающего. При прострелах и ударе на взлете прыгают в одно время с нападающим. Выпрыгивание начинают с движения локтями, стараясь держать их в пределах корпуса. Затем резко разгибают ноги, совершают прыжок.
- Руки аккуратно проносят перед сеткой, не задевая ее. Затем их максимально вытягивают вверх. Разводят и напрягают пальцы. Кисти продвигают на сторону противника, стараясь не коснуться сетки. Ноги выпрямляют, а корпус в тазобедренных суставах слегка сгибают. Это предотвращает касание сетки туловищем.
- Приземляются на обе ноги. Руки опускают, не затрагивая сетку.

Касание блока в волейболе мячом не засчитывается за первый удар. Поэтому допустимы еще три касания по мячу, после которых он передается на сторону соперника. Это правило не распространяется на пляжный волейбол. Там по-прежнему отскок от блока засчитывается за первое касание.

### **Разновидности волейбольных блоков**

В зависимости от игровой ситуации и техничности членов команды применяются следующие виды блоков.

#### **Одиночный**

В этом случае блок мяча в волейболе проводит один игрок передней линии. Из-за низкой эффективности одиночный блок профессиональными командами используется очень редко.

В пляжном волейболе играют по схеме 2x2. Поэтому такая защита у них в ходу. Блокированием закрывается определенная зона площадки. О номере зоны игрок специальным жестом за спиной сообщает своему партнеру.

### **Двойной**

Это наиболее популярный вид блокирования. Его еще называют стандартным. Двойной блок проводят два игрока передней линии. Обычно центральный и один из крайних блокирующих.

Такая защита требует умения работать в паре. При недостаточном владении техникой можно покалечиться самому и поранить партнера по команде. Синхронные перемещения блокирующих при отработанной технике напоминают танцевальные движения.

### **Тройной**

Это сложный, но эффективный вид защиты. Она выполняется всеми тремя игроками передней линии. При правильном определении направления атаки она надежно закрывает площадку. Сложность постановки в том, что мало времени для одновременного пристраивания игроков друг к другу. Но зато пробивать блок сопернику очень трудно.

По своим тактическим свойствам как индивидуальное, так и коллективное блокирование бывает зонным или ловящим.

При зонном — прикрывается определенная зона. Тем самым сокращается угол атаки нападающего.

Ловящее блокирование — выполнять сложнее. Оно дает результат только при верном определении направления атаки. Иначе на площадке образуется неожиданная «дырка», которую защитники не успевают прикрыть.

Практическая часть:

№п/п	Содержание занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	<b>20 мин.</b>	
	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы		
	Занимающиеся передвигаются по заданию преподавателя каким-либо способом, например, бег ходьба спиной вперед, Во время бега поднимает мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит(	6-8мин..	при подбрасывании мяча переходят на бег(3-4м.) и снова ходьба или во время передвижения приставными агами, или бега спиной вперед-ускорение.

	или бросит) мяч вниз-занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками- на бег спиной вперед; посвистку- на обычный бег.		
	Прыжки на одной и обеих ногах на месте,и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной.		
	ОРУ на месте	10мин	Комплекс№
	Упражнения на гибкость и растягивание		
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	60 мин	
	Нападающий удар у стенки. (правой,левой) Упражнение выполняется : а) в парах; б) в тройках - игроки наносят удары по очереди.	10мин	Игрок располагаются лицом к гладкой стенке, на расстоянии 5-6 м от нее. На каждого игрока один мяч. Занимающиеся выполняют прямые удары по мячу без прыжка, направляя мяч в стенку так, чтобы после отскока от пола можно было бы опять провести такой же удар. рукой.
	Разбег со стопорящим шагом.Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага.		ошибки: 1. Отсутствует ускорение при разбеге. 2. Отсутствует стопорящий шаг при разбеге.
	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1-2 шагов, затем нападающий удар по мячу:		3. Прыжок выполняется толчком одной ноги. 4. Отсутствует отведение рук назад при прыжке.
	Нападающий удар по мячу с собственного набрасывания.		5. Нападающий удар выполняется боком к сетке.
	9. Нападающий удар с набрасывания мяча партнером		6. Локоть бьющей руки

	(на 0,5-1 м) над сеткой.		отводится в сторону, при выполнении ударного движения.
	10. Нападающий удар по мячу из зоны 44 после передачи из зоны 3 и др.		7. Отсутствует сгибание руки в локтевом суставе при замахе по мячу. Удар по мячу наносится прямой рукой.
	11. Нападающие удары по мячу из различных зон.		8. Удар по мячу наносится расслабленной кистью.
	12. Нападающие удары по мячу, летящему с различной траекторией		9. Удар по мячу наносится напряженной кистью. 10. Удар по мячу наносится снизу или сбоку. 11. Приземление на выпрямленные в коленях ноги.  Способы устранения ошибок: 1. Отработать правильный выход к летящему мячу, используя для этого неподвижно закрепленный над сеткой мяч. 2. Развивать силу мышц рук. 3. Развивать прыгучесть для увеличения высоты прыжка. 4. Отработать кистевое движение по мячу, выполняя удары по мячу в пол, у
	Нападающий удар в парах: а) На месте; б) удары наносятся в		игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-6м. Один



	<p>прыжке; :нападающие должны наносить удар точно, не выше уровня груди своего партнера, который принимает удар верхней передачей и делает передачи на удар. Через 8-10 ударов игроки меняются ролями.</p>		<p>игрок выполняет высокие передачи второму игроку так, чтобы он мог выполнять прямые удары без прыжка.</p>
	<b>Блокирование</b>		
	<p>1. партнер имитирует нападающий удар с собственного подбрасывания, другой выполняет блок, причем вначале партнеры договариваются, в каком направлении будет выполняться удар; далее удар выполняют в разных направлениях, неизвестных блокирующему игроку.</p>		
	<p>2. игроки располагаются парами по обе стороны сетки, одновременно прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой;</p>		
	<p>3. Упражнение с двумя партнерами; нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи игрока из зоны 3 (4-3-4), игрок на другой стороне выполняет блок; то же из зон 2, 3 .</p>		
	<p>4. Игроки стоят в зонах 4, 2, 3; в первых двух - у самой боковой линии. По команде тренера игрок из зоны 3 перемещается к игроку зоны 2 и вместе с ним имитирует блокирование.</p>		
	<p>5. То же, но с игроком зоны 4.</p>		

	<p>Обратить внимание на быстрое перемещение, обязательную паузу и одновременность прыжков партнеров.</p>		
	<p><b>6.</b> Игроки стоят в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и после имитации блокирования возвращается на место. Затем игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и после имитации блокирования также возвращается на место. В это время игрок зоны 3 перемещается в зону 4, имитирует вместе с игроком этой зоны блокирование и т.д. Упражнение может выполняться в обе стороны по несколько раз.</p>		
	<p><b>7.</b> Игроки стоят на прежних исходных позициях. По сигналу тренера (лучше зрительному) игроки зон 3 и 2 перемещаются навстречу друг другу в точку, заранее обусловленную или указанную тренером по ходу выполнения упражнения. Сойдясь вместе, игроки после паузы имитируют блокирование.</p>		
	<p><b>8.</b> Упражнения те же, но при имитации блока мячи набрасываются с противоположной стороны. Блокирующие, пользуясь правом переноса рук, отбивают мячи обратно. Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но</p>		

	обязательно переносили руки через сетку.		
	9. Блокирующие стоят в зонах 2 и 4. Партнеры имитируют нападающий удар с переводом: в зоне 4 - влево, в зоне 2 - вправо. Блокирующие должны поставить блок, соответственно развернув ладони. При ударе из зоны 4 внутрь разворачивается ладонь правой руки, из зоны 2 - левой		
	Учебная игра волейбол с применением игровых ситуаций	20 мин.	
	ОФП		
	Заключительная часть	5 мин	
	Упражнения на расслабление		

### **Практическое занятие №21**

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении

Практическое занятие №22.

Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.

Задачи :

#### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

### Оздоровительные:

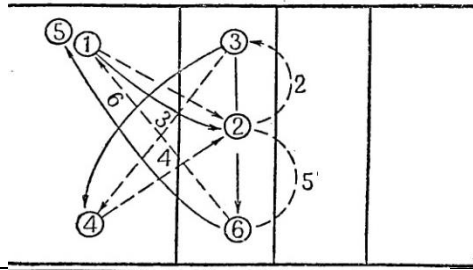
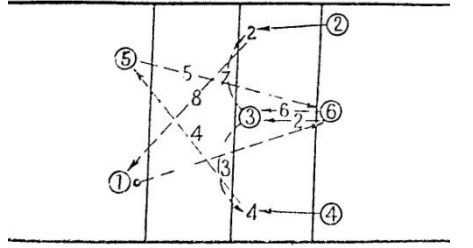
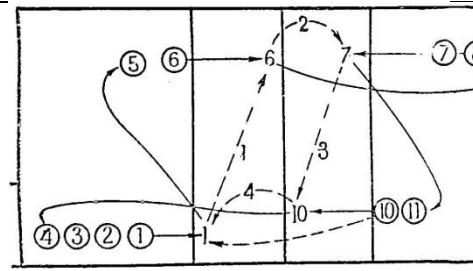
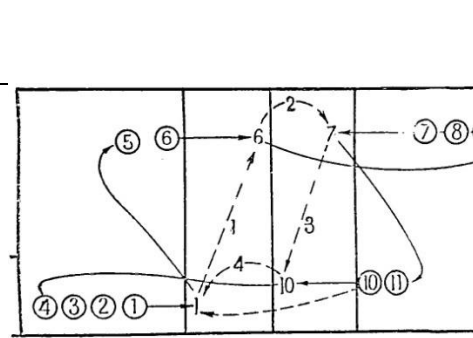
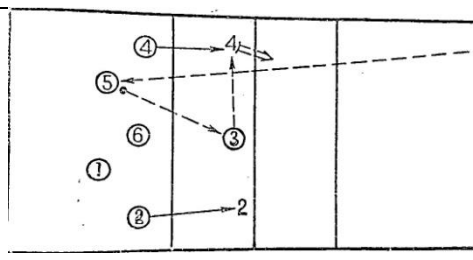
- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

### Воспитательные:

- Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий.
- Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу

### Практическая часть:

№п/п	Содержание занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	<b>20 мин.</b>	
	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы		
	Бег в медленном темпе с изменением направления и скорости. Упражнения на внимательность	6 мин	
	ОРУ на месте		
	Упражнения на гибкость		
	Основная часть:	60мин	
	Прием передча мяча двумя руками сверху на месте и в движении		Контрольный тест
	Прием передача двумя руками нижняя на месте		Контрольный тест

	и в движении		
	Передача мяча над собой		Контрольный тест
	Подача мяча прямая верхняя, нижняя по определенным зонам		Контрольный тест
Совершенствование тактики игры			
Групповые действия			
	Первая и вторая передачи между игроками задней и передней линий		
	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроками передней линии		
	Передача для нападающего удара после разыгрывания мяча от противника		
	Взаимодействия защитника с игроком зоны 4 при разыгрывании мяча от нападающего удара		
Командные действия			
	Разыгрывание мяча через игрока зоны 3 на удар в зону 4		

	Разыгрывание мяча с перемещением игрока зоны 3 в зону 2		
	Совершенствование верхних и нижних передач, тактических приемов в учебно-тренировочной игре.	2 тайма до 15	
	Заключительная часть:		
	Подведение итогов.		

## Раздел 4. Футбол.

### 4.1 Техника перемещений. Правила игры.

**Практическое занятие №23.** Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.

2 Ведение, прием и передача мяча

### 4.2 Практическое занятие №24.

Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.

#### Задачи урока:

#### Образовательные:

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

#### Оздоровительные:

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

**Воспитательные:**

- Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий.
- Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.

воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

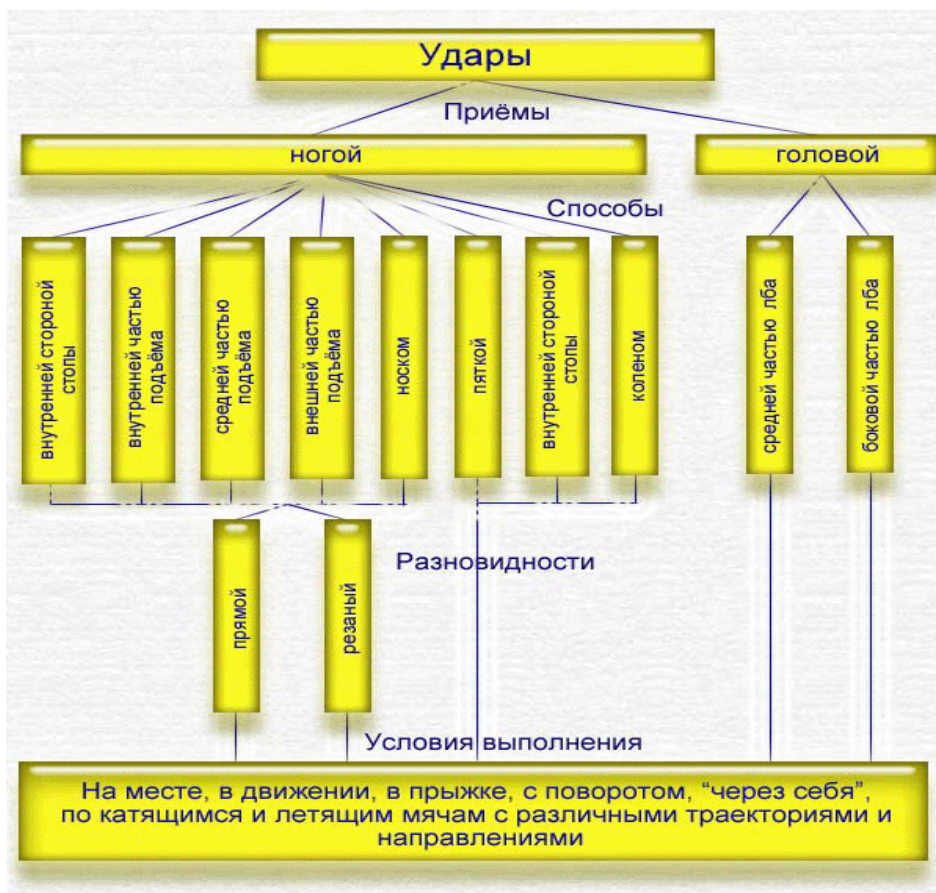
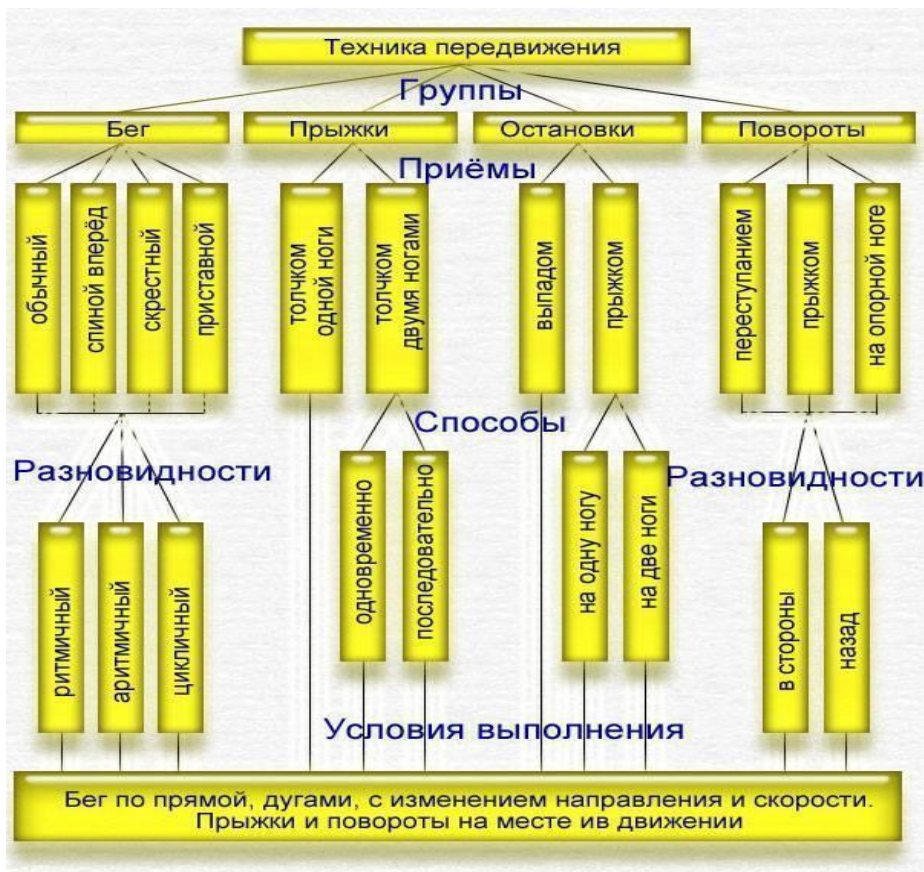
### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.





## **Техники ведения мяча**

Дриблинг — это совокупность маневренных движений, которые заключаются в эффективном ведении и правильной обводке мяча. Например, когда команда-соперник активно прессует и старается захватить его.

### **Ведение стопой**

### **Ведение бедрами**

### **Ведение головой**

### **Из каких этапов состоит удар по мячу**

Для начала давайте быстро рассмотрим, сколько телодвижений нужно сделать, чтобы просто ударить по мячу:

1. Сделать небольшой разбег.
2. Поставить опорную ногу (ту, которой вы не бьете) плотно рядом с мячом — на расстоянии около 18-20 сантиметров.
3. Слегка согнуть поставленную ногу в колене.
4. Наклониться немного над мячом верхней частью тела.
5. На этом этапе обычно у многих рука естественным образом вытягивается назад.
6. Отвести всю ударную ногу назад — под углом около 45 градусов.
7. Из этого положения согнуть колено;
8. Начать двигать всю ногу по направлению к мячу.
9. Как только колено доминирующей ноги пройдет опорную ногу, вытянуть его от колена вниз, пока не попадете по футбольному мячу.
10. Соприкоснуться с мячом нужной частью стопы.
11. Убедиться, что нога провела по мячу и задала ему нужное направление.

### **Базовые способы удара:**

#### **Прямой удар**

Это самый простой вариант, при котором мяч летит по прямой, а бьющий в основном полагается на мощь удара. Его используют, когда между футболистом и воротами нет препятствий, мимо которых нужно направить игровой снаряд, или наоборот, когда бьющий рассчитывает на удачный рикошет от кого-то из игроков обороны соперника.

#### **Удар с подкруткой**


Продвинутая техника удара по мячу, к которой чаще всего прибегают при исполнении стандартных положений — обычно штрафных ударов. Лучше всего такой страйк получается, когда игрок бьет по статичному мячу с возможностью подготовиться к удару. При правильной технике мяч полетит по дуге, огибая препятствия — например, стенку.

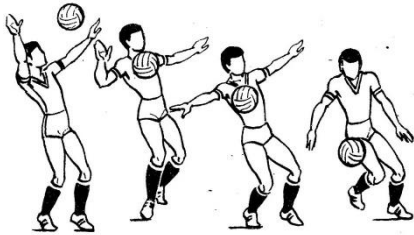
## Удар «шведкой»

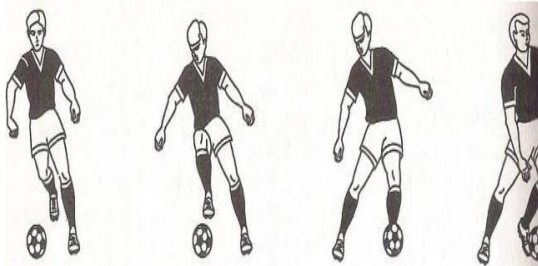
Еще один крученный удар, но на этот раз бьющий использует не внутреннюю, а внешнюю часть стопы. При обычном ударе с подкруткой правша закручивает мяч справа налево, здесь же наоборот — слева направо. «Шведку» обычно используют в игровых ситуациях, когда у футболиста нет возможности сыграть внутренней стороной стопы или подключить слабую ногу. Часто такой прием приносит эффект неожиданности.

Практическая часть:

№ п/п	Содержание занятия, элементы занятия. Формы и методы обучения	дозировка	Методические рекомендации
I.	<b>Вводная и подготовительная части</b>	<b>20 мин.</b>	
	<b><u>бег в медленном темпе с футбольными мячами</u></b>	8мин	
	Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег с захлестом голени назад для формирования умения расслаблять мышцы во время в) прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для формирования оптимальной длины шага 2x15 м с переходом на бег с ускорением по г) семенящий бег для формирования техники движения стопы и техники отталкивания	15-20 м.	
	Бег спиной вперед, бег с разворотом на 360 в правую и левую стороны	15-20 м	
	бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 30 м с максимальной скоростью	15-20 м	
	Основная часть:	60мин	

	- ведение мяча по прямой с последующей передачей мяча партнеру		перестроение в 2 колонный учащиеся делятся на 2 команды в каждой колонне и становятся друг против друга на расстоянии 8-10 метров обратите внимание на правильность выполнения указать на ошибки поочередно
	-остановка и ведение мяча обходя стойки		При ведении мяча не касаться стоек и выполнять упражнения двумя ногами поочередно
	- подвижная игра «Квадрат»		Учащиеся делятся на 2 команды, в каждой команде по 1 мячу. Выполняют одновременно
	<p><b>1) Передачи мяча в парах на месте с обязательной остановкой мяча.</b></p> <p>а) передача мяча внутренней стороной стопы с обязательной остановкой подошвой ног. Работа левой и правой ногой</p> <p>б) Передачи мяча внутренней стороной стопы с обязательной остановкой мяча внутренней стороной стопы. ( Работа левой и правой ногой, остановка левой-удар правой и наоборот)</p> <p>в) Остановка мяча грудью.</p>		<p><b>Расстояние 3 -5 метров, по 10 передач.</b></p>  

	<p>Работа в парах. Расстояние 3-5 метров. Обучающийся № 1 подбрасывает мяча по « дуге»-обучающийся № 2 останавливает мяч грудью. По 10 повторений каждый.</p>	 <p>Рис. 3</p>
<b>Техника выполнения финтов.</b>		
	<p>1. Ведение мяча по прямой, замах для удара по мячу правой ногой и быстрый уход с мячом вправо.</p> <p>а) технический прием выполняется в условиях борьбы с противником на небольшой площадке;</p> <p>б) в) против игрока, владеющего мячом, выступают два противника;</p>	<p>•</p> <p>Финты применяются для обыгрывания соперника в единоборстве, с целью создания благоприятных условий для последующих действий. Финты состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия. Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п. Эффективность финтов тем выше, чем неожиданней и убедительней ложная их часть и быстрее истинное действие.</p> <p>По мере освоения финтов усложняются условия их выполнения:</p>
	<p>2. Ведение мяча, замах на удар и остановка мяча, ведение мяча.</p>	
	<p>3. Стоя на месте, накрыть мяч подошвой правой (левой) ноги, покатить его назад и тут же толчком внутренней стороной стопы той же ноги вернуть мяч в прежнее положение и т. д.; то же с пассивным и активным соперником.</p>	

	<p>4. Занимающиеся двигаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 2—2,5 м, мяч у двигающегося лицом вперед. Владеющий мячом выполняет ложный замах на удар правой ногой. Как только соперник среагирует на него, владеющий мячом, немедленно убегает с мячом вправо.</p>	
	<p><b>Финт «уходом» -</b></p>	<p>принцип неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения</p>
	<p><b>«Уход» выпадом.</b></p> 	<p>При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема</p>

			левой ноги мяч посылается влево-вперед.
	<b>Уход» с переносом ноги через мяч.</b>		Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.
	<b>Учебная игра в мини футбол</b>	15мин.	
	<b>Заключительная часть:</b>	5 мин	
	<b>Комплекс ОФП</b>		
	<b>Восстановление ЧСС в ходьбе</b>		

#### **4.3 Удары по мячу**

Практическое занятие № 25. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. . Контрольные тесты.

#### **4.4 Простые тактические комбинации**

Практическое занятие № 26. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Задачи урока:**

#### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема
- совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.
- Обучить работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

#### **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

#### **Воспитательные:**

- Способствовать выработке организованности в групповых действиях, самостоятельности принятия игровых действий.
- Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу

#### **Теоретическая часть:**

Пенальти (с англ. penaltykick) — это удар по воротам, на защите которых стоит только вратарь. Делается с отметки 11 метров от линии ворот. Збитый с этого расстояния гол засчитывается, если исполнен по правилам. Пенальти назначает судья, и это считается одним из самых жестких наказаний в футболе. Судья вправе назначить пенальти, если игрок обороняющейся команды нарушил правила в своей штрафной площади в то время, когда мяч находился в игре.

Примеры нарушений: игра рукой в собственной штрафной площади, удар соперника по ногам, толчок соперника, блокировка.

Пенальти считается суровым футбольным наказанием наряду с удалением: игрок, получивший право на пенальти, бьет по воротам с расстояния в 11 метров без сопротивления соперников, а вратарю нужно оборонять огромную площадь ворот.



Правила пробития пенальти:





1. Мяч ставится на одиннадцатиметровую отметку.
2. К мячу подходит только один игрок - пенальтист.
3. Вратарь занимает позицию на "ленточке" ворот. Он не имеет права выходить с линии до касания мяча бьющим игроком.
4. Остальные игроки занимают позиции за линией штрафной и радиуса (9,15 метров от мяча).
5. Мяч находится в игре, если после касанию бьющим игроком он двигается вперед.
6. Повторно касаться мяча бьющий игрок может только после касания мяча соперником.

### Практическая часть:

№ п/п	Содержание занятия,элементы занятия. Формы и методы обучения	дозиро вка	Методические указания
I.	Вводная и подготовительная части	20 мин.	
	<u>бег в медленном темпе сфутбольными мячами</u>	8мин	
	Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег с захлестом голени назад для формирования умения расслаблять мышцы во время в) прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для формирования оптимальной длины шага 2x15 м с переходом на бег с ускорением по г) семенящий бег для формирования техники движения стопы и техники отталкивания	15-20 м.	
	Бег спиной вперед, бег с разворотом на 360 в правую и левую сторны	15-20 м	
	бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 30 м с	15-20 м	

	максимальной скоростью		
	Основная часть:		
	ведению мяча змейкой и с обводкой стоек.		
	ведение мяча при сопротивлении соперника. Сначала соперник позволяет обходить себя, потом наиболее активно стремится отобрать мяч.		
	1. Поочередное ведение мяча по прямой до конуса и обратно.		Совершенствование обводкой соперника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «два против трех», «три против четырех», «четыре против пяти» с различными заданиями.
	2. Ведение с передачей мяча после поворота.		
	3. Ведение мяча по кругу ведения мяча с		
	. 4. Ведение мяча между стоек.		
	5. Произвольное ведение мяча в группах на ограниченной площадке.		
	«Не отдай мяч ближнему»: Четверо по сторонам четырёхугольника пятый на стороне четырёхугольника. Игроки передвигаются против часовой стрелки и передают мяч низом друг другу. Игрок Н. пытается перехватить мяч. Передачи выполняют в различных направлениях. Варианты а) передачи в одно касание б) передачи в два касания (с подработкой)		
	Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой		

	стоек.		
	Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом		
	. 4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.. Совершенствование передач мяча		
	5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой		
	Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы		
	Прием передачи мяча на месте и в движении		
	Челночный бег 4x10м	3-4раза	Отдых 4-3-4мин
<b>Развитие навыков комбинационной игры</b>			
	Упражнение №1 		Игрок с мячом выполняет передачу на игрока, находящегося в центре, который выполнив беговой финт, принимает мяч в дальнюю ногу, тем самым разворачиваясь в другую сторону, ведет на конус, выполняет перед ним финт и завершает упражнение ударом. Игрок, выполнявший передачу, занимает место у центрального конуса в ожидании передачи.
	Упражнение №2		То же, что и в упражнении №1, только выполняется игра в «стенку».

			
<p>Упражнение №3</p>			<p>То же, что и в упражнении №1, только игрок должен отыгаться с партнером обратно перед конусом, а затем резко отскочить за конус и принять мяч дальней ногой.</p>
<p>Упражнение №4</p>			<p>Игрок выполняет передачу в центр, партнер принимает мяч дальней ногой и пасует на третьего, который так же дальней ногой подрабатывает мяч и наносит завершающий удар.</p>
<p>Упражнение №5</p>			<p>То же, что и в упражнении №4, только выполняется передачи в недодачу с последующим отскоком.</p>

	<p>Упражнение №6</p> 		<p>То же, что и в упражнении №4, только выполняется передачи в «стенку».</p>
	<p>Выполнение пинальти. Удар по воротам</p>	<p>10-12р.</p>	
	<p>III. Заключительная часть</p>	<p>5 мин</p>	
	<p>Подведение итогов урока. Измерение пульса.</p>		

## Раздел 5. Атлетическая гимнастика

### Комплексы вольных общеразвивающих упражнений

#### Практическое занятие №27,28,29,30

1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы

груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения

2. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками
3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями.
4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости . Сдача контрольных нормативов ГТО

### **Задачи урока:**

#### **Образовательные:**

- Развитие координации и скоростно-силовых качеств.
- Целостное формирование двигательного навыка
- взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать
- Развитие физических качеств: - воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
- Развитие активности дисциплинированности и самостоятельности.
- развивать ловкость, координацию движений
- воспитывать ответственность, умение принимать решения в различных ситуациях.

#### **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.
- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

#### **Воспитательные:**

- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;

- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений;
- Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям гимнастикой могут быть допущены учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность, которая может возникнуть на уроке и привести к возникновению травм:
  - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой мед. помощи.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **Требования безопасности при несчастных случаях**

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить администрации школы о пожаре и сообщить в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Практическая часть:

На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду. Влияние упражнений на развитие телосложения.

#### **Атлетическая гимнастика**

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом.

Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.

Круговая тренировка.

Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.



## **Практические занятия по атлетической гимнастике :**

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса
3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости.

## **Развитие физических качеств:**

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

## **Упражнения у гимнастической стенки:**

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении: - ходьба в упоре лежа; - ходьба у упоре сзади («карактица»)

- передвижение по кругу в упоре лежа

## **Упражнения на месте:**

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назадвверх;
  - тоже с разгибанием рук;
  - в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
  - сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).
- Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке: - поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
  - статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
  - «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах: - поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;  
- поднимание туловища и статическое удержание;  
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);  
- поднимание ног и статическое удержание;  
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;  
- статическое удержание.  
Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

## **Комплексы упражнений**

### **1. Упражнения на растягивание**

#### Комплекс № 1

1. И. п.- о. с., круговые движения руками вперед, назад. По 10-12 раз
2. И. п. правая рука поднята вверх, левая опущена вниз, круговые движения руками вперед, назад  
По 10-12 раз
3. И. п.- то же, круговые движения правой рукой вперед, левой назад. Выполнять одновременно. То же, меняя направление
4. И. п.- о. с., руки за спиной, вращение шей влево, вправо по 4-6 раз Плечи опустить
5. И. п.- прямую левую ногу слегка приподнять, вращение стопой влево, вправо. То же другой ногой по 8-10 раз
6. И. п.- ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленями в левую, правую стороны  
По 10-12 раз. Ноги в колене выпрямлены
7. И. п. о. с., круговые движения тазом в левую, правую стороны по 8-10 раз
8. И. п. о. с., левую ногу прямую вперед, на пятку; наклоны к левой ноге. То же к правой ноге  
15-20 аз. Ногу в колене не сгибать.

10. И. п. выпад правой вперед, руки на поясе, покачивания в выпаде вниз. То же левой вперед

15 20 раз Задняя нога прямая, покачивание на передней части стопы

10. И. п. о. с., ноги шире плеч, наклоны к левой ноге. То же к правой по 10 раз

11. И. п. сед в барьерном шаге, наклоны к маховой ноге. То же к другой ноге по 10 15 раз Ноги в колене не сгибать

12. И. п.- сед в упоре сзади, наклоны вперед 20 25 раз Ноги в колене не сгибать

13. И. п. лежа на животе, взяться за стопы, прогнуться в пояснице 8 -10 раз Колени не сгибать

14. И. п. стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой взяться за рейку на уровне головы. Выпрямляя руки, прогнуться вправо. То же в другую сторону

15. И. п. стоя спиной к стенке, партнер помогает 15 20 раз . Ноги прямые поднять прямую левую (правую) ногу выше головы 20- 25 раз

16. И. п.- стоя боком к стенке; то же, поднимая ногу в сторону 20-25 раз

17. Стоя лицом к стенке, правая нога у стенки, левая отставлена назад, руками взяться за рейку на уровне плеч: партнер помогает поднять левую (правую) ногу назад вверх 20 25 раз

18. И. п. полушпагат, руки упираются в пол, покачиваясь, постепенно раздвигать ноги до шпагата 15 20 раз

19. И. п.- стоя боком у гимнастической стенки, размахивания правой (левой) ногой вперед-назад 30-40 раз

## Комплекс № 2

1. И.п.-руки внизу, круговые движения руками вперед, назад по 10-12 раз п

2. И. п. 0. с., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, круговые движения руками назад, вперед по 10-12 раз

3. И. п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленями в левую, правую стороны по 10 раз

4. И. п. о. с., приседая руки вперед, вставая руки вниз 8-10 раз

5. И. п. руки на поясе, круговые движения тазом в левую, правую стороны по 8 - 10 раз

6. И. п.- руки на поясе, выпрыгивания вверх из полного приседа 6- 8 раз
7. И. п. левую ногу прямую вперед на пятку, поочередные наклоны к левой (правой) ноге. 15-20 раз
8. И. п.- выпад правой (левой) вперед, руки на поясе, покачивания в выпаде 15 -20 раз
9. И. п. ноги шире плеч, руки на поясе, наклоны к левой (правой) ноге по 10 раз
10. И. п. о. с., приседания, руки произвольно 8- 10 раз Пятки от пола не отрывать
11. И. п.- ноги шире плеч, руки на по поясе, наклоны назад, правой рукой коснуться пятки левой ноги; левой рукой коснуться пятки правой ноги 6- 8 раз
12. И. п. о. с., подскоки на обеих ногах на месте 15 -20 раз

### Комплекс № 3

1. И. п. о. с., руки вниз, круговые движения руками вперед, назад по 10-12 раз
2. И. п. правая рука поднята вверх, левая опущена вниз, круговые движения руками назад, вперед 10-12 раз
3. И. п. руки на поясе, рывки руками назад, затем вперед, охватывая корпус По 10-15 раз
4. И. п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленями в левую (правую) стороны по 8-10 раз
5. И. п. о. с., приседания, руки произвольно 8 -10 раз Пятки от пола не отрывать
6. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом в левую, правую стороны, постепенно раздвигая ноги по 10 раз
7. И. п. сед, в упоре сзади, потряхивания мышцами ног по- 10 15 сек.
8. И. п. стойка на лопатках, имитация бега- 10-12 сек.
19. И. п. сед в упоре сзади, наклоны вперед 20-25 раз
10. И. п. выпад правой (левой) вперед, руки на поясе, покачивания в выпаде 10-12 раз. Стараться больше развести бедра
11. И. п. ноги шире плеч, руки на поясе, наклоны к левой, затем к правой ноге по 8- 10 раз
12. И. п. сед в упоре сзади, потряхивание мышцами ног - 10 15 сек
13. И. п. сед в барьерном шаге, на клоны к маховой ноге. То же к другой ноге- 10-15 раз

14. И. п. стойка на лопатках, имитация бега 12 сек
15. И. п. лежа на животе, взятысяза стопы, прогнуться в пояснице согнуты в коленях, потряхивание мышцами голени
16. И. п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, потряхивание мышцами голени 10-15 сек.
21. И. п. о. с., из полуприседа выпрыгивание вверх 6-10 раз. Корпус держать вертикально

## **2.Общеразвивающие упражнения на месте**

### **Комплекс2.1.**

1. И.п. о.с. круговые вращения головы в правую и левую стороны 10-12 раз;
2. И.п. о.с. руки в стороны, круговые вращения вперед, назад 10-12 раз;
3. И.п. руки на пояс, наклоны туловища в правую - левую стороны 10-12 раз;
4. И.п. широкая стойка, ноги врозь, наклоны туловища к правой - левой ноге по 8-10 раз;
5. И.п. о.с. круговые вращения стоп, кистей рук;
6. И.п. о.с., маховые движения ногами, правой к левой руке и левой к правой по 10-12 раз;
7. И.п. глубокий выпад вперед на правую ногу, руки на бедре, локти в стороны на счет 1,2,3 - три пружинистых седа, на 4 - приподняться и сделать поворот кругом на другую ногу - 8 - 10 раз;
8. И.п.: о.с.- руки на поясе - три прыжка на месте, четвертый с поворотом на 360 в правую, левую стороны.
9. Поднять левую ногу (расслабленную) вперед, потрясти ногой (самоmassage).

### **Подводящие упражнения к бегу:**

1. Повторные пробегание отрезков 40-80 м с невысокой скоростью (2-3 раза).
2. Бег с высоким подниманием бедра с работой рук (2 ×20 м).
3. Бег с захлестом голени назад с работой рук (2×20 м).

4. Бег с выносом носка вперед с работой рук (2 ×20 м).
5. Бег прыжковыми шагами через шаг (2 ×20 м).
6. Бег прыжковыми шагами (2 ×20 м).
7. Имитация движения руками на месте (как во время бега).
8. Бег в упоре (30 – 40 сек).
9. Бег с отталкиванием стопой вверх (2 ×20 м).
10. Стартовое ускорение из положения с упора на одну руку (3-4 ×30м.)

### **3.1Общеразвивающие упражнения бегового и скоростно-силового характера**

#### Комплекс №3. 1

1. Бег с высоким подниманием бедра 30 м
2. Лезгинка с продвижением вперед 30 м
3. Бег скрестными шагами 30 м . Избегать вращательных движений плечами
4. Темповые подскоки с продвижением вперед, с поочередной сменой ног и выносом бедра маховой ноги вперед30 м . Плечи держать прямо
5. . Темповые подскоки с продвижением вперед, поочередной сменой ног и выносом бедра маховой
6. Многократные прыжки с ноги на ногу с акцентом на отталкивания вверх

#### Комплекс № 3.2

Корпус держать прямо. Следить за постановкой стопы

1. Полные приседания на каждой ноге («пистолетик») по -6 8 раз . Следить за положением спины. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги
  2. Темповые подскоки на месте с 12 -15 раз Вес гантелей 1 1,5 кг гантелями в руках
  3. И. п. стойка в шаге: темповыеподскоки на месте с поочередной сменой ног16- 20 раз Корпус держатьвертикально
1. Семенящий бег30 м
  2. Бег с высоким подниманием бедра30 м

3. Лезгинка с продвижением вперед
4. Многократные прыжки в шаге на каждую ногу 30 м

#### Комплекс № 3.3

1. И. п. лечь на спину, руки за шею, ноги согнуть в коленях, выполнить наклоны к коленям

15 20 раз

2. И. п. лечь на живот, руки поднять вверх и прогнуться в пояснице 10-12 раз

3. И. п. вис на гимнастической стенке. Руки шире плеч, круговые движения ногами по 4-6 раз в каждую сторону

#### Комплекс № 3.4

1. И. п. ноги на ширине плеч, руки произвольно, Темповые подскоки вверх, с подтягиванием коленей к животу 8 раз

2. И. п. стойка в шаге, руки произвольно. Темповые подскоки на месте с поочередной сменой ног 14-16 раз

3. И. п. лечь на спину, руки поднять вверх. Наклоны к ногам с возвращением в и. п. 8- 10 раз Выполнять в быстром темпе. Ноги не сгибать

4. Ходьба выпадами вперед 30 м. Выполнять длинные шаги

5. Прыжки в длину с места 6- 8 раз

#### Комплекс № 3.5

1. Ходьба выпадами вперед

2. И. п. полуприсед на одной ноге. Поочередные прыжки вперед с ноги на ногу, фиксируя н. п. (по 3 сек.)

3. И. п. вис на гимнастической стенке. Подъем ног до прямого угла Вдох перед началом упражнения, выдох в конце 6- 8 раз

4. Прыжки в длину с места 5- 7 раз

### **5. Упражнения с набивными мячами**

#### Комплекс № 4.1

1. И. п. ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди вперед 8- 10 раз . Слегка прогибаясь

2. И. п. ноги шире плеч, наклониться вперед мяч между ног. Бросок мяча двумя руками снизу вперед 8-10 раз Ноги не сгибать
3. И. п. полуприсед, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросок мяча двумя руками через голову назад 8-10 раз Прогнуться в пояснице, ноги не сгибать
4. И. п. ноги на ширине плеч, мяч внизу прижат к бедру. Активным движением бедра вытолкнуть мяч 8-10 раз Следить за положением стопы рабочей ноги
5. И. п. партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, один из них держит мяч, Передача мяча партнеру справа налево и в обратном направлении 8-10 раз Выполнять быстро

#### Комплекс № 4.2

1. И. п. ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди вперед 8-10 раз .Слегка прогибаясь назад
3. И. п. в шаге, мяч сверху, руки прямые, Бросок мяча из-за головы вперед 8-10 раз

3. И. п. ноги шире плеч, мяч сверху руки прямые, Вращая корпус вправо, бросок мяча вперед.

То же в другую сторону 8-10 раз

4. И. п. ноги шире плеч, корпус наклонить, мяч внизу между ног, Выпрямляясь бросить мяч снизу вперед 8-10 раз
5. И. п. -полуприсед, ноги на ширине плеч, мяч внизу, Бросок мяча двумя руками через голову назад 8-10 раз
6. И. п. ноги на ширине плеч, мяч внизу, прижат к бедру. Активным движением бедра вытолкнуть мяч 8-10 раз

#### Комплекс № 4.3

1. И. п. ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди вперед 8-10 раз Слегка прогибаясь
2. И. п. руки с мячом сверху. Бросок мяча из-за головы вперед в шаге
3. И. п. ноги шире плеч, руки с мячом сверху. Вращая корпус вправо, бросить мяч вперед. То

же в другую сторону по 6-8 раз

4. И. п. ноги шире плеч руки с мячом внизу между ног. Бросок мяча двумя руками снизу вперед 8-10 раз



5. И. п. полуприсед, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросок мяча двумя руками через голову назад 8-10 раз

6. И. п. ноги на ширине плеч, мяч внизу, прижат к бедру. Активным движением бедра вытолкнуть мяч

7. И. п. мяч зажат между ногами, руки произвольно. Выпрыгивая вверх и сгибая ноги, выбросить мяч вперед 6- 8 раз.

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>Для развития мышц брюшного пресса</b>		
И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п.	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом – к левому	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая – выдох
И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень    полу), положить на пол попеременно слева и справа	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
И.п. – упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола	20 раз	Опускать ноги медленно
<b>Для развития мышц ног, таза и поясницы</b>		
И.п. – упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
И.п. – упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
И.п. - упор на одном колене, другая	20 раз с правой и	Прямая нога отведена под

нога отведена в сторону. Согнутьногу и вновь выпрямить	левой ноги	углом 90° к туловищу.
1	2	3
И.п. – упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
И.п. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол.Приподнять таз и затем вернуться в и.п	30 раз	Животом тянуться вверх
И.п. – лежа па спине, ноги подняты вверх, слегкасогнутые вколених.Выполнять разведение исведение ног	30 раз	Акцент на сведение
И.п. – упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
И.п. – стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнитьполуприсед,задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
<b>Для развития мышц спины</b>		
И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п.	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи
И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение –ноги врозь – ноги скрестно	10 раз	Не задерживать дыхание
И.п. – лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	2	3
<b>Для развития мышц рук</b>		
И.п. – о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками	30 с	Руки в локтях не сгибать

выполнять малые круги вперед и назад		
И.п. – упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12раз принять упор лежапрогнувшись. Сгибая руки,вернуться в и.п.	10-12 раз	В и.п. – голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
И.п. – упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
И.п. – упор, сидя сзади.Сгибание рук одновременно и поочередно	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

### **Типовой комплекс вводной гимнастики для учащихся, день которых начинается с занятий по общеобразовательным предметам**

Упражнение 1. И. п. (исходное положение) - основная стойка (о. с.). 1-2- руки медленно поднять вверх, голову отвести назад, ладони обращены вверх, потянуться, поднимаясь на носки, вдох 3 4... н. п., выдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2. И. п- о с. 1 - поднять левую ногу вверх, сгибая ее одновременно в колене, вдох; 2-3 - обхватить колено кистями рук и прижать его к груди, выдох; 4 - и. п. Повторить 4

-5 раз, чередуя ноги.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1- 2- поворот туловища вправо, руки развести с напряжением в стороны, вдох; 3-4 - и. п. Повторить 5-6 раз, чередуя повороты вправо и влево.

Упражнение 4. И. п. - о. с. - 1 - короткий и быстрый

«пружинящий» наклон туловища, пальцами коснуться колен; 2 - повторить такой же короткий и быстрый наклон, несколько углубляя его и касаясь пальцами седины голени; 3 - то же, доставая пальцами стопы; - н. п. Дыхание произвольное, повторить 6 -7

Упражнение 5. И. п. - о, с. Прыжки на двух нотах движениями рук, соответствующими движениям (ноги в стороны и руки в стороны), противоположными движениями ног (ноги в стороны, а руки вдоль тела), ноги скрестно, вперед и назад. Дыхание произвольное, Продолжительность 30-40 с.

Упражнение 6. Свободное дыхание с подниманием расслабленных рук вперед и в стороны и переступанием с ноги на ногу. Продолжительность 15-20 с.

Упражнение 7. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Вращение головой в медленном темпе, как можно больше наклоняя ее вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперед - выдох, при отведении головы назад - вдох. То же повторить в обратную сторону. Сделать по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 8. И. п. - о. с. 1 - согнуть левую руку в локтевом суставе, не отводя локоть от тела и прикасаясь пальцами к плечу; 2 -- то же правой рукой; 3- поднять левую руку вверх, сжав пальцы в кулак ; 4 - то же правой рукой; 5 -

согнуть левую руку в локтевом суставе, разжимая пальцы, прикоснуться ими к плечу; 6 - то же правой рукой; 7 - опустить левую руку вниз; 8 - и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

Упражнение 9. И. п. - ноги врозь, руки на поясе.

1- присесть, руки вытянуть вперед (можно придерживать одной рукой за стол), выдох (

2- 2 - и. п., вдох. Повторить 2 раз.

Упражнение 10, И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - «пружинящий» наклон туловища вправо с отведением левой руки вверх и право, выдох; 2 то же с большой амплитудой движения, выдох; 3и, п.; 4 - пауза, спокойное дыхание, повторить по 3-4 раза в каждую сторону, чередуя наклоны вправо и влево.

Упражнение 11. И. п. сидя, руки в замке перед собой, вдох, 1 - вытянуть руки, соединенные в замке вперед, повернуть их ладонями наружу, выдох; 2 - и, п., вдох. Повторить 2 раза.

*Примечание, Комплекс рассчитан на занимающихся более месяца в специальной медицинской группе. Для начального периода занятий и особенно для учащихся, ранее не делавших вводную и утреннюю гигиеническую гимнастику, количество повторений упражнений уменьшается на 1- 2.*

**Типовой комплекс вводной гимнастики для учащихся, день которых начинается занятием по профессиональной подготовке**

Упражнение 1. И. п. - ноги врозь, руки вниз. 1- руки поднять вверх, левую ногу отвести назад, потянуться, вдох; 2 - и. п., выдох; 3 -- руки поднять вверх, правую ногу отвести назад, потянуться, вдох; 4 и. п., выдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правую руку отвести вправо, вдох (рис. 4, 2); 2 -- и. п.; 3 -- поворот туловища влево, левую руку отвести влево, вдох; 4 - и. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки вперед и в стороны, ладони вниз. 1 - левую ногу поднять до уровня рук, выдох; 2 - и. п., вдох; 3-правую ногу поднять до уровня рук, выдох; 4 - и. п., вдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 4. И. п. - о. с. 1-2 - медленно поднять руки вверх, вдох; 3 - уронить расслабленные руки вниз, опустить голову, выдох; 4 - потряхивание расслабленными кистями рук, выдох . Повторить 7-8 раз.

Упражнение 5. И. п. - ноги врозь, руки на поясе Прыжки на двух ногах с симметричными и асимметричными движениями рук (рис. 4, 5), поочередно на каждой из ног. Дыхание произвольное. Продолжительность 30-40 с.

Упражнение 6. И. п. - о. с. 1 - поднять левую руку вверх; 2 - поднять правую руку вверх; 3 - согнуть левую руку в локте, сжав пальцы в кулак ; 4 согнуть

правую руку, сжав пальцы в кулак; 5 -- поднять левую руку вверх, разжав пальцы; 6 -- поднять правую руку вверх, разжав пальцы; 7 - опустить левую руку вниз; 8 - опустить правую руку вниз. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-3 -- медленный глубокий вдох, желательнее через нос, отводя голову и локти назад и поднимаясь на носки; 4-8 -- медленный полный выдох, наклоняя голову, напрягая мышцы живота и помогая выдоху при помощи пальцев рук. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 8. И. п. -- ноги вместе, руки вытянуты вправо вниз, кисти расслаблены и касаются большими пальцами. 1 -- пружинящим движением, сгибая тело в тазобедренных и коленных суставах, перенести руки влево, выпрямиться, вдох; 2 - то же в другую сторону (рис. 4, 8). Повторить 5-6 раз.

Дифференцируя комплексы вводной гимнастики в зависимости от предстоящих занятий, следует иметь в виду, что чем более утомительна ожидаемая работа, тем относительно меньше должна быть нагрузка в комплексах физических упражнений.

### **Типовые комплексы физкультурной паузы и физкультминутки**

В качестве примера можно привести типовые комплексы упражнений физкультурной паузы, дифференцированные, в зависимости от характера производственной деятельности, на четыре группы.

#### **Типовой комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц отнесённых к 1 группе**

Упражнение 1 руки медленно поднять вверх, пальцы в замке, ладони вверх, потянуться, вдох; 3 опустить руки через стороны вниз, полунаклон вперед, выдох, повторить 45 раз

Упражнение 2. И. п. - о. с. 1-2 - руки в стороны, вверх, ладони вперед, потянуться, вдох; 3-4 - опустить расслабленные руки через стороны вниз, выдох. Повторить 3 4 раза.

Упражнение 3. Отдых сидя на стуле, мышцы расслаблены.

Упражнение 4. И. п. - о. с. 1-2 - отвести прямые руки максимально назад, пальцы в замке, прогнуться, вдох; 3-4 - возвратиться в и. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в течение 20 с. Дыхание равномерное.

#### **Типовой комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц, отнесенных ко 2-й группе профессий**

Упражнение 1. И. п. - о. с. 1-2 - поднять левую

руку вверх, правую отвести назад до отказа, вдох (рис. 6, 1); 3 4 - поменять положение рук, выдох. Повторить 4 6 раз.

Упражнение 2, И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 2 - наклон влево, правая рука вверх, пальцы сжаты

в кулак, вдох (рис. 6, 2); 3 -4 - и. п., выдох; 5-8 - то же в другую сторону, повторить 4 -6 раз.

Упражнение 3. И. п. - о. с. 1 - поднять свободную левую ногу, согнутую в колене, руки на передней части бедра, вдох; 2 - с толчком руками маховое движение левой ноги назад, выдох; 3 4- тоже правой ногой. Повторить 5 6 раз.  
Упражнение 4. И. п. ноги вместе, руки на поясе. 1 - присесть на носках, выдох; 2 - и. п. вдох. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. И. п. - о. с. 1 - маховое движение правой ногой в сторону, правую руку в сторону, вдох; 2 - и. п., выдох; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6. И. п. - сидя на стуле. 1-2 вытянуть прямые ноги вперед, руки свободно опустить вдоль туловища, наклониться вперед, выдох (рис. 6, 6); 3-4- и. п., вдох. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 7. И. п. - руки к плечам. 1 -- поднять правую руку вверх, правую ногу отставить в сторону на носок, вдох (рис. 6, 7); 2 - и. п., выдох; 3-4 - то же влево. Повторить 4-5 раз.

### **Типовой комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц, отнесенных к 3-й группе профессий**

Упражнение 1. И. п. - ноги врозь, руки опущены. 1-2 - поднять руки в стороны, вверх, потянуться, вдох; 3-4 - и. п., выдох, повторить 6 -7 раз.

Упражнение 2. И. п. - о. с. 1-2 - выпад правой ногой вперед, руки в упоре на колене, выдох ; 3 4 - и. п., вдох; 5-6 - то же другой ногой. Повторить 4 5 раз.

Упражнение 3. И. п. ноги врозь, руки на поясе поворот туловища вправо с отведением правой руки в сторону, вдох; 2 и. п., выдох; 3 же влево, повторить 5 6 раз. 30 с (рис. 7, 4).

Упражнение 4. Медленный бег на месте в течении 30 с

Упражнение 5. И. п. о, с., руки в сторону. Мах правой ногой вперед, руки вперед, выдох мах правой ногой и руками назад, выдох; 3 4 -то же левой ногой. Повторить 45 раз.

Упражнение 6. И. п. - ноги врозь, полунаклон туловища вперед. Расслабленно встряхнуть несколько раз руками.

Упражнение 7. И. п. - о. с. 1 - шаг левой ногой вперед, левая рука в сторону, правая рука вперед; 2 - руки вверх; 3 - возвратиться в и. п.; 4 - шаг другой ногой вперед, правая рука в сторону; 5- руки вверх; 6 - и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 -5 раз,

## **Типовой комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц, отнесенных к 4-й группе профессий**

Упражнение 1, И. п. - ноги врозь. 1-2 - поднять руки в стороны, вверх, ладони вверх, подтянуться, вдох (рис. 8, 1); 3-4 - и. п., выдох. Повторить 7-8 раз.

Упражнение 2. И. п. ноги врозь. 1 - согнуть левую ногу в колене, левую руку в сторону, правую на пояс, вдох; 2 - и. п., выдох; 3-4-то же в другую сторону, повторить 5-6 раз.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки перед грудью (рис. 8, 3). На каждый счет делать рывки руками назад. Выполнять движения, сочетая их с ритмичным дыханием (10-15 с).

Упражнение 4. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - присесть на носках, руки вперед, выдох; 3-4 - и. п. вдох. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 5. И. п. - ноги врозь. 1-2-наклон туловища влево, левая рука скользит по ноге, выдох; 3-4 -- и. п., вдох; 5-8 -- то же вправо. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6. И. п. - ноги врозь. 1-2 - поднять руки до уровня плеч, вдох; 3-4 - расслабить руки, свободно опустить и встряхнуть ими, выдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 7. И. п. - ноги врозь, руки на поясе, 1- левую ногу отвести назад, левую руку поднять к плечу, вдох; 2 -- и. п., выдох; 3 -- правую ногу отвести назад, правую руку поднять к плечу, вдох; 4 и. п., выдох.

В занятие по общеобразовательным предметам обычно включают физкультминутки длительностью 60-90 с.

Они состоят из 5-6 упражнений, каждое из которых повторяют 3-4 раза без интервалов (слитное выполнение физических упражнений).

## **Типовой комплекс упражнений физкультурной минутки, используемой в занятиях по общеобразовательным предметам**

Упражнение 1. И. п. - о. с. 1-2 руки поднять вверх, левую ногу назад на носок, голову отвести назад, потянуться, вдох (рис. 9, 1); 3-4 и. п., выдох.

То же с отведением правой ноги, повторить 2 раза.

Упражнение 2. И. п. - о. с. 1 - поднять левую ногу, сгибая ее в колене, обхватить руками колено, выдох; 2- с помощью рук прижать колено к груди, наклонить голову, глубокий выдох; 3-4 - и. п., вдох. То же с подниманием правой ноги. Повторить еще раз с каждой ногой.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища с отведением правой руки и поворотом головы вправо, вдох; 2 - и. п., выдох; 3-4 - то же с поворотом влево. Повторить 2 раза в каждую сторону,

Упражнение 4, И, п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - короткий и быстрый «пружинящий» наклон туловища, пальцами коснуться колен; 2 -- повторить такой же короткий и быстрый наклон, несколько углубляя его и касаясь пальцами середины голеней; 3 -- то же, доставая пальцами стопы. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Упражнение 5. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе, как можно больше наклоняя ее вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперед - выдох, назад - вдох. То же повторить в обратную сторону. Повторить еще по одному разу в каждую сторону!

Обучение физическим упражнениям физкультурной паузы и физкультминутки рекомендуют проводить на учебных занятиях по физическому воспитанию, используя с этой целью также домашние задания учащимся. Комплексы физических упражнений вводной гимнастики, а также физкультурных пауз и физкультминуток периодически видоизменяют, придерживаясь основной схемы, остающейся постоянной в течение длительного времени (2-4 месяца). Разнообразить комплексы рекомендуют, изменяя раз в 7-10 дней динамическую структуру какого-либо упражнения (например, вместо наклонов туловища - повороты, вместо прыжков - легкий бег в течение того же времени).

-----  
*Все группы (основная, подготовительная и специальная) выполняют вместе упражнения вводной гимнастики, физкультурных пауз и физкультминуток, Отличие может заключаться в дифференцированном количестве повторений упражнений в зависимости от уровня физической подготовленности: более сильные и выносливые учащиеся делают на одно повторение упражнений больше, занимая ими часть паузы между прежним и новым упражнением. В физкультминутках нагрузка в зависимости от уровня физической подготовленности не дифференцируется*

#### **Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия**

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.



6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.

7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

8. Ходьба попеременно на носках и пятка

## **Подвижные игры**

**«Сумей догнать»** -развитие специальной выносливости:

Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковом расстоянии друг от друга. По сигналу игроки начинают бег. Задача каждого не дать себя догнать тому, кто бежит сзади, и в тоже время коснуться впереди бегущего. Осаленный выбывает, а другие продолжают бег. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых игрока.

**«Кто первый»** игра на развитие скоростного качества:

Две-четыре команды становятся в колонны по одному у линии. На расстоянии 1-2 метра от нее чертится линия старта. В 20 метрах от линии старта против каждой команды ставят по гимнастической стойке. По команде, первые игроки стартуют от линии старта из положения высокого старта, бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются назад, становясь в конце колонны. Выигрывает та команда, игроки которой правильно выполнили высокий старт и быстрее пробежали.

**«Гонка мячей в колоннах»:** Две команды, становятся в колонны. У направляющего каждой из колонн в руках мяч. По сигналу, направляющие передают мяч сзади стоящим, те следующим и т.д.(над головой,сбоку). Замыкающий, получив мяч, бежит в голову колонны и игра продолжается. Побеждает команда, чей первый направляющий опять займет своё место раньше других. Мяч передавать указанным способом, не пропуская ни одного в колонне.

**«Вызов номеров»:** две или более команд выстраиваются головой колонн в линии. На расстоянии 10-15 метро напротив каждой команды стойка. В колоннах рассчитываются по порядку от направляющего, и каждый запоминает свой номер. Все подсчеты выполняют ОРУ. В любой момент руководитель называет любой номер из расчетных, названные номера выбегают из колонн и , оббежав ориентир, возвращается в колонны. Первый прибежавший приносит команде 3 очка, второй-2, третий-1. Побеждает команда, набравшая больше очков. После вызова номера остальные продолжают выполнять ОРУ.

Упражнения в игровой форме для совершенствования тактики в футболе.

**«Салки парные»:** Две команды одна нападающая другая защищающаяся. Нападающие, ведя и передавая мяч друг другу должны осалить мячом, выполняя удар установленным способом любого игрока соперников. Осаленный игрок выходит из игры, выполняет 10 отжиманий, а затем снова включается в игру. Через установленное время, например через 1 мин. команды меняются ролями. Игра проводится в несколько таймов. Осаливание не считается, если защитник поймал мяч руками.

**«Мяч в зону»:** На обеих половинах площадки обозначают две зоны. Играя по футбольным правилам, они стараются обыграть соперников и доставить мяч в зону. Мяч считается доставленным в зону, если он был в ней остановлен. Варианты: на лицевой линии поля располагаются 2 игрока, которые взявшись за руки, образуют подвижные ворота.

**«Перехвати мяч»:** Задача: следуя футбольным правилам как можно дольше держать мяч, не давая перехватить мяч. Побеждает команда владевшая мячом больше времени.

**«Квадрат для шести»:** Четверо по сторонам четырёхугольника 6х9 двое в середине. Задача игроков стоящих по сторонам: выполнять передачи между собой, используя только два касания. Задача игроков внутри: перехватить мяч. Игрокам разрешено передвигаться по сторонам четырёхугольника. Варианты по сторонам пять игроков внутри один передачи выполнять в одно касание.

**«Квадрат для пяти»:** Четверо образуют квадрат один в центре. Центральной посылает мяч низом игроку А. и бежит на его место. Игрок А. передаёт игроку Б. и т.д. Варианты: а) передачи выполняют внутренней частью подъёма б) передачи серединой подъёма в) передачи в одно касание

**«Не отдай мяч ближнему»:** Четверо по сторонам четырёхугольника пятый на стороне четырёхугольника. Игроки передвигаются против часовой стрелки и передают мяч низом друг другу. Игрок Н. пытается перехватить мяч. Передачи выполняют в различных направлениях. Варианты а) передачи в одно касание б) передачи в два касания (с подработкой)

**«Удержи мяч»:** Игра на площадке 6х9. Игроки команды владеющей мячом должны сделать 10 передач без перехвата мяча соперниками. Если соперники перехватывают мяч, отсчёт передач начинается снова. Выигрывает команда сумевшая сделать 10 непрерывных передач.

**«Четверо против троих»:** Четверо игроков располагаются на боковых и лицевых линиях волейбольной площадки. Им разрешено передвигаться только по указанным линиям. Они передают мяч друг другу. Трое игроков пытаются перехватить мяч. Кому удалось перехватить мяч, тот переходит на место игрока совершившего ошибку.

**«Трое против двоих в одни ворота»:** Игра на половине волейбольной площадки. Один игрок располагается на средней линии, его задача сделать

передачу игрокам нападения. Те должны освободиться от опеки и нанести удар по воротам. Защитники играют персонально против нападающих. Разрешено ведение, обводка, передачи игроку на средней линии. Если защитникам удаётся перехватить мяч, игроки меняются ролями.

**«Один плюс три против троих плюс одного в одни ворота»:** Игра на половине баскетбольной площадки. Сзади тройки нападающих располагается дирижёр, только получающий и возвращающий мяч продольными передачами. Защитники действуют в строго отведённой зоне. Сзади защитников располагается свободный защитник, включающийся в борьбу, если один из защитников обыгран.

**«Один против другого на разделённой пополам площадке(4 участника)»:** Площадка 6х9 делится пополам. На каждой половине по 2 игрока. На одной из половин играют один против одного в полную силу. Задача игрока сделать передачу партнёру за средней линией (очко). Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

**«Сумей открыться»:** Игроки становятся вокруг центрального круга. В центре игрок с мячом. Он передаёт мяч низом одному из партнёров, и сам устремляется на место любого другого. Последний должен быстро занять место в центре, чтобы получить передачу.

## Твоя физическая подготовка

### Упражнения и нормативы по теме «Аэробика» (ритмическая гимнастика) (девушки)

№ п/п		Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на скамейке(высота 40 см.).	1	8	6	4
		2	10	8	6
		3	12	10	8
2	Подъём туловища из положения лёжа на спине. (за 1 мин.).	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
3	Подъём ног до угла 90* из положения лёжа на спине. (за 1 мин.).	1	25	20	15
		2	30	25	20
		3	35	30	25
4	Приседания (за 30 сек.).	1	25	20	15
		2	30	25	20
		3	35	30	25

5	Подскоки (за 1 мин.).	1	55	50	45
		2	60	55	50
		3	65	60	55

**Упражнения и нормативы по теме  
«Атлетическая гимнастика»  
(юноши)**

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Подтягивания в висе на перекладине	1	7	5	3
		2	9	7	5
		3	12	9	7
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	20	18	15
		2	25	20	18
		3	30	25	20
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	1	11	9	7
		2	13	11	9
		3	15	13	11
4	Поднимание носков ног к перекладине из виса	1	7	5	3
		2	10	7	5
		3	12	10	7
5	Поднимание прямых ног на 90* в упоре на брусьях	1	10	7	5
		2	13	10	7
		3	15	13	10
6	КСУ. И.П.- ос, 1- упор присев, 2- упор лёжа, 3- упор присев, 4- и. п. за 1 минуту.	1	20	15	12
		2	25	20	15
		3	30	25	20
7	Участие всоревнованиях по силовойподготовке напервенство группы.	1	+	+	+
		2			
		3			

**Упражнения и нормативы по теме  
«Лёгкая атлетика»  
(юноши)**

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 метров.	1	4.5	4.7	4.9
		2	4.4	4.5	4.7
		3	4.3	4.4	4.5
2	Бег 60 метров	1	10.3	10.5	10.7
		2	10.1	10.3	10.5
		3	9.9	10.1	10.3
3	Бег 100 метров	1	14.2	14.6	15.0
		2	13.8	14.2	14.6
		3	13.2	13.8	14.2
4	Бег 1000 метров	1	3.40	3.55	4.10
		2	3.25	3.40	3.55
		3	3.10	3.25	3.40

**Упражнения и нормативы по теме  
«Лёгкая атлетика»  
(девушки)**

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 метров.	1	4.6	4.8	5.0
		2	4.5	4.6	4.8
		3	4.4	4.5	4.6
2	Бег 60 метров.	1	10.4	10.6	10.8
		2	10.2	10.4	10.6
		3	10.0	10.2	10.4
3	Бег 100 метров	1	15.7	19.0	20.0
		2	16.5	18.0	19.0
		3	15.7	16.5	18.0
4	Бег 500 метров.	1	2.10	2.20	2.30
		2	2.00	2.10	2.20
		3	1.50	2.00	2.10
5	Участие в соревнованиях на первенство группы.	1	+	+	+
		2			
		3			
6	Теория	1	+	+	+
		2			
		3			

## Список рекомендуемой литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 08.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень:учебник/В.И.Лях-11-е изд.,стер.-Москва: Просвещение, 2023,-271, (1)с.:ил