

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бозрова И.Г.

**Методические указания к выполнению практических работ**

**по учебной дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура**

**для укрупненных групп специальностей: 090000, 210000, 220000, 230000**

Составители Мадилов А.С., Рябцев Ю.В.

Одобрены на заседании предметной цикловой комиссии физической культуры и БЖ

Протокол\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шпильков А.А./

2015

**Содержание**

**1.Пояснительная записка**

**2.Планы конспекты практических занятий:**

* Формирование физической культуры личности посредством овладения основами легкой атлетики
* Овладение техникой бега. Челночный бег
* Овладение техникой бега. Бег на короткие дистанции
* Овладение техникой бега. Закрепление высокого старта и бега на короткие дистанции
* Контрольные нормативы бега на 100 метров с высоким стартом.
* Совершенствование техники элементов легкой атлетики. Техника спринтерского бега.
* Овладение техникой прыжка в длину с разбега
* Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки
* Метание мяча. Обучение технике метания мяча
* Баскетбол. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра. Правила безопасности.
* Баскетбол. Обучение стойке, перемещению, остановке, поворотам, ловле и передаче мяча с пассивным сопротивлением
* Баскетбол. Броски мяча с места и в движении
* Баскетбол. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча
* Баскетбол. Освоение техники основных элементов игры
* Баскетбол. Освоение техники игры без зрительного контроля
* Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу
* Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками
* Волейбол. Обучение технике нижней боковой подачи
* Волейбол. Знакомство с техникой прямого нападающего удара
* Волейбол. Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.
* Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед. Кувырок через препятствие. Махи и соскоки на снарядах, упражнения на высокой перекладине.
* Обучение технике игры в теннис
* Гимнастика. Роль гимнастики в формировании здорового образа жизни
* Гимнастика. Кувырок назад. Кувырок через препятствие. упражнения для лазания по канату.
* Гимнастика. Упражнения на высокой перекладине.
* Гимнастика. Развитие двигательных качеств круговым методом
* Гимнастика. Кувырок вперед
* Гимнастика с основами акробатики. Итоговое занятие по гимнастике

**3.Заключение**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная работа составлена для педагогов физического воспитания Колледжа связи №54. Целью «Методических указаний к выполнению практических работ» является формирование у обучающихся здорового образа жизни, получение навыков разнообразных двигательных форм, пониманию значения определенных физических упражнений для растущего организма. Создается система настройки организма на правильную двигательную активность, приобретаются знания правильности и полезности упражнений , овладение специальным минимальным набором упражнений для профессиональной деятельности – все формирует отношение к собственному здоровью. Данная работа динамична и возвратно поступательна. Изучение учебной дисциплины в течение 3-х лет обучения позволяет возвращаться к данным темам, усложнять их, вносить творческие задания, упрощать для групп с ограниченными возможностями здоровья, дополнять для новых групп, имеющих другой физический потенциал. Составители использовали материал преподавателя КАиР№27 Прокопова В.В. и преподавателя школы Осотовой Е.Ф.

**ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ УРОКОВ:**

**1.Тема Формирование физической культуры личности посредством овладения основами легкой атлетики**

**Цель:** развитие двигательных способностей: скоростно-силовых, выносливости и ловкости.

**Задачи:**

1. Воспитывать чувство ответственности; формировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитывать потребность и умения сознательно применять легкоатлетические упражнения в целях тренировки укрепления здоровья.

2. Совершенствовать технические действия легкоатлетических упражнений.

3. Повышать уровень развития двигательных способностей

**Инвентарь**: эстафетные палочки. мячи волейбольные. скакалки гимнастические. скамейки гимнастические. секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока. | Содержание материала. | Дозировка. | Методические указания. |
| Вводно-подготовительная часть - 10 минут | 1. Построение, рапорт, сообщение задач урока. | 1- 2 мин. | Напомнить про технику безопасности. |
| 2. Теоретический опрос учащихся по теме урока, значение утренней гимнастики для человека. | 2- 4 мин. |  |
| 3. Строевые упр. на месте. | 30 сек. | Следить за правильностью выполнения упр. |
| 4. Ходьба на носках,  5. Ходьба на пятках  6. Ходьба на внешней стороне стоп.  7. Бег в медленном темпе, змейка, восьмёрка по кругу. | 3 мин. | Следить за постановкой стопы. |
| 8. О.Р.У. или комплекс утренней зарядки |  | Построение в двухшереножный строй проводит ученик. |
| 1.И.п. О.С.   1. руки в стороны 2. руки вверх 3. руки в стороны 4. И.П. | 30 сек. |  |
| Вводно-подготовительная часть | 2. И.п. О.С.  1.руки вверх, правая нога на носок  2. И.П.  3. руки вверх, левая нога на носок.  4. И.П. | 30 сек. | Следить за техникой выполнения упражнений. |
| 3. И.п. О.С.  Руки к плечам на 1-2-3-4 движения рук вперёд;  На 5-6-7-8 движения рук назад. | 30 сек. |
| 4. И.п. О.С., руки на пояс  1-2-3- наклон вперёд  4 – руки на пояс и прогнуться | 30 сек. | Коснуться руками пола, ноги не сгибать. |
| 5. И.п. О.С.  1-упор присев  2- упор лёжа  3-упор присев  4. И.П. | 30 сек. | Упражнения выполняются под счёт |
| 6.И.п. О.С., руки на пояс  Прыжки в стойку, ноги врозь - вместе. | 40 сек. |  |
| Основная часть – 25 минут | 1. Специальные беговые прыжковые упражнения | 5-7 мин. | Следить за техникой выполнения упражнения |
| 2. Челночный бег 3·10 | 2 раза\* | Следить за техникой выполнения высокого старта |
| 3. Прыжки со скакалкой | 2 раза по 50 сек\* | Упражнение выполняется на стопе. |
| 4. Низкий старт, стартовый разгон | 2 раза (М), (Д) 4\* | Техника выполнения |
| 5. Прыжковая эстафета | 3\* | Участвует 2 команды |
| 6. Беговая эстафета | 3\* | Участвует 2 команды с передачей эстафетной палочки |
| 7. Заминка | 1\* |  |
| Закл. часть  5 мин. | 1.Построение  2. Подведение итогов, оценки за урок.  3. Задание на дом | 3\* | Указать на ошибки при выполнении упражнений. |

**Тема Овладение техникой бега. Челночный бег**

**Задачи урока:**

1.Развитие координационных способностей посредством челночного бега 3х10.

2.Развитие двигательных качеств

3.Воспитание морально-волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | | **Организационно- методические указания** |
| **Подготовительная часть 25 мин** | | | |
| Построение, сообщение задач урока. | 3 мин | | Лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных. |
| **ОРУ** | 15 | |  |
| 1.И. п.- руки вверх.  1-2-дугами вперед, упор присев  3-4- встать, дугами вперед, руки вверх. | 6-8 раз | | Руки точно вверх, лопатки сведены, смотреть вперед. |
| 2.И. п.- упор на коленях.  1-2-правую ногу назад, левую руку вверх.  3-4- и.п.  5-8- то же с левой ноги. | 6-8 раз | | Ногу в колене не сгибать. |
| 3.И. п.-сед, ноги врозь, руки на поясе.  1- руки в стороны  2-наклон к правой ноге, коснуться носка  3-выпрямиться, руки в стороны  4- и. п. | 6-8 раз | | Руки точно на пояс, лопатки сведены.  Наклон глубже, колено не сгибать. |
| 4. И. п.- стойка на коленях, руки за головой.  1-2- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой пятки  3-4- и. п.  5-8 –то же влево. | 6-8 раз | | Наклон глубже, поворот энергичен. |
| 5.И. п.- руки на пояс.  1-8- прыжки на правой и левой ноге поочередно. | 10-12 раз | | Прыжки выше. |
| **Основная часть 45мин** | | | |
| **1.Челночный бег 3х10.** | 25 мин | | Мальчики  «5» «4» «3»  50 6,1-5,5 6,3  Девочки  «5» «4» «3»  5,1 6,3-5,7 6,4 |
| Кроссовая подготовка | | 20 мин |  |
| **Заключительная часть 2-3 мин** | | | |
| Построение, подведение итогов. Выставление оценок. Организованный уход. | 2-3 мин | |  |

**Тема Овладение техникой бега. Бег на короткие дистанции**

**Задачи:**

1.Образовательная: Закрепление высокого старта,бег на короткие дистанции.Обучение техники метания малого мяча.

2.Оздоровительная: развитие координационных способностей

3.Воспитательная:Целеустремленность,самообладание.

4.Коррекция осанки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Методические указания** | |
| 1 часть  Подговительная  15 Мин | 1.Построение в одну шеренгу  2.приветствие.  Сообщение задач урока.  3.Ходьба:  -на носках ,руки вверх  - на пятках, руки за голову  -на внешней стороне стопы, руки в стороны  -перекатом с пятки на носок,руки на поясе  4.бег:  -обычный  7.Ходьба на восстановление дыхания  1-руки вверх, вдох  2-руки вниз, выдох  8.Перестроение из колонны по одному в колонну по 4  9. ОРУ с малым мячом  И.п. ос. Мяч в правой руке  1-руки вверх, перехватить мяч в левую руку,  2- и.п.  3-руки вверх, перехватить мяч правой  4-и.п.  И.п.- о.с.мяч внизу  1-мяч вперед  2-мяч вверх  3-мяч вперед  4-и.п.  И.п.- стойка ноги врозь, мяч вперед  1-наклон к правой  2-и.п.  3-наклон к левой  4-и.п.  И.п.- о.с.мяч внизу  1-мяч вверху ,прогнуться правая нога сзади на носок  2-и.п.  3-мяч вверху, прогнуться левая нога сзади на носок  4-и.п.  И.п.- о.с. мяч перед грудью  1-поворот вправо, мяч впереди  2-и.п.  3-поворот влево, мяч впереди  4-и.п  И.п. упор присев, руками опираясь о мяч, мяч на полу  1-2 выпрямить правую ногу и руки, левой ногой мах вверх  3-4 и.п. ;тоже на другой ноге.  И.п. –о.с.мяч внизу.  1-выпад правой, мяч вперед  2-и.п.  3-выпад левой ,мяч вперед  4-и.п.  И.п.- о.с.мяч внизу  1-присед, мяч вперед  2-и.п. | 1’  30”  2’  5’  30”  1’  8’  8р  8р  4р  4р  8р  4р  8р  12р | «Становись!»  «Здравствуйте ребята!»  «На лево в обход шагом марш!»  Следить за ногами.  Соблюдать дистанцию.  «Шагом марш»  «Налево в колонну по 4ри марш, интервал дистанции 2 шага»  Спина прямая  Руки не сгибать.  Следить за спиной, коленки не сгибать  Прогнуться в спине, руки не сгибать.  Руки не опускать.  Ноги с места не отрывать  Выполнять осторожно.  Следить за осанкой  Пятки не отрывать.спину держать прямо | |
| 2 часть  Основная  50 мин | 10.Построение  11.Повторение высокого старта  1)Челночный бег.  2)Бег на короткие дистанции  12.Объяснение и показ техники метании малого мяча.  1) Мяч в правой руке из-за головы, стоя боком по направлению метании. Ноги на ширине плеч. Тяжесть тела на обеих ногах, правая рука с мячом на уровне головы. Из этого положения согнуть правую ногу, левую на носок, отвезти правую руку вправо назад ,отклонить туловище влево и энергичным движением правую руку назад плечом и заключить рывковым движением кисти.бросать мяч под углом 45 градусов  2)имитация движения  3)имитация движения с мячом  4)метание малого мяча  13. игра «Снайперы»  Ход игры: Игроки делятся на 2 команды, По жеребью одна из команд выходит на линию «огня» и выстраивается в шеренгу. Все получают по малому мячу в 3-5 м. от них расставлены кегли. По сигналу все игроки команды залпом метают мячи, стараясь сбить кегли .Затем мячи кидает другая команда. | 5’  15’  10’  15’ | В одну шеренгу  Громким и четким голосом студент объясняет технику, наглядно показывая,  Соблюдать технику безопасности и не выходить за линию метания  Громким и четким голосом студент объясняет правила игры и следить за их соблюдением.  Выигрывает та команда которая собьет больше кеглей |
| 3 часть  Заключительная  5 мин | 14. Построение  15.подведение итогов урока  16.домашние задание | 1’  2’  1’  1’ | В одну шеренгу  Выявление более активных детей и победителей игры.  Дома повторить метание мяча. |

**Тема: Легкая атлетика. Закрепление высокого старта и бега на короткие дистанции.**

**Цели и задачи:**

* Образовательные:
  + совершенствование техники бега с высокого старта;
  + контроль (бег 1000м).
* Развивающие (оздоровительные):
  + развитие выносливости и двигательных качеств: ловкости, координации, скоростно-силовых;
  + укрепление мышечных групп определяющих правильную осанку.
* Воспитательные:
  + воспитание морально-волевых качеств – смелости, честности, дисциплинированности;
  + содействие развитию психических процессов (представления, мышления).

**Тип урока:** контрольный

**Место проведения:** комплексная спортивная площадка

**Продолжительность**: 45 мин.

**Оборудование и инвентарь:**

* Индивидуальные коврики.
* Секундомер.
* Магнитофон
* Флажки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть 15 мин.** | | |
| 1. Построение, рапорт, сообщение задачи урока | 1 мин | Рапорт сдаёт дежурный |
| а) Мобилизующая настройка на урок. Психофизические упражнения на формирование готовности учащихся к уроку   * Учащиеся стоят в одной шеренге. * Команда: «Раз, 2,3! Ребята, все внимание – на мои слова! Делаем глубокий вдо-о-х, руки поднимаем вверх. Вы-ы-дох, руки опускаем! Все внимание – на мои слова! Вы являетесь пружиной, которая будет автоматически плавно сжиматься и напрягаться при моем счете от 1 до 5. Сжавшись, пружина будет обладать такой мощностью и зарядом положительной энергии, которая позволит выполнять все дальнейшие действия без труда, с прекрасным настроением и огромным желанием добиться успеха при выполнении упражнений. А по команде: «Марш!» сжатая пружина приводится в действие, и её заряда хватит более чем на 45 минут. И так, вы стоите спокойно и расслабленно. Дыхание спокойное и ровное. Раз! Руки напрягаются. Два! Напрягаются ноги. Три! Напрягается все тело. Четыре! Вы начинаете сжиматься: руки сгибаются в локтях, тело слегка наклоняется вперед. Пять! Ваше тело сжато, как пружина, и напряжено. Вы готовы заниматься, пружина приводится в действие! Внимание! Марш!» | 1 мин | Речь учителя должна быть монотонной и ритмичной; в начале голос должен быть успокаивающим, постепенным переходом в энергичный, мобилизующий. |
| 2. Этюды на распознавание жестов и мимических средств выражения эмоционального состояния.  Ходьба с одновременным выполнением этюдов.  а) «Мы гордые»  б) «Мы удивлены»  в) «Мы рады» | 10 м  10 м  10 м | Прогнуться, голову высоко поднять  Плечи подняты, голова поворачивается в сторону.  Руки в стороны, на лице эмоция радости. |
| Ходьба на носках руки в различных положениях | 10 м | Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад, немного прогнуться. |
| Ходьба на пятках | 10 м | Главное - не опускать таз, выпрямиться, прогнуться |
| Ходьба перекатным шагом | 10 м | Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носок. Туловище прямое, голову поднять выше. |
| Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро | 10 м |  |
| Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. | 10 м |  |
| Спортивная ходьба с переходом на легкий бег | 10 м |  |
| * Легкий бег | 1 мин |  |
| 3. О.Р.У. в ходьбе по кругу:   * И.п. – руки в стороны. Поднять руки вверх. Вернуться в и.п. * И.п. – руки вниз. 4 вращения рук вперед. 4 вращения рук назад * И.п. – левая рука вверх, правая вниз, пальцы сжаты в кулаки. На каждый шаг рывками менять положение рук * И.п. – руки вверх. Руки вперед, мах левой ногой, носком коснуться ладони правой руки. Шаг вперед, руки в и.п. То же правой ногой, касаясь ладони левой руки * Ходьба выпадами с пружинящими покачиваниями туловища, опираясь ладонями о колено * Ходьба выпадами с поворотами туловища в сторону шагающей ноги, со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота | 6 раз  4 серии  20 раз  12 раз  12 раз  12 раз | Сохранять ритм.  Следить за амплитудой движения |
| 4. Специально-подготовительные упражнения (на беговой дорожке)   * с захлёстыванием голени 15м, с последующим переходом на свободный бег 15м * с высоким подниманием бедра 15м, с последующим переходом на свободный бег 15м * игра «Стань направляющим!» бег в колонне по одному с дистанцией 1,5 метра, по сигналу учителя, замыкающий начинает ускорение, пробегая «змейкой» между впереди бегущими; и становиться направляющим. Новый замыкающий начинает ускорение по сигналу учителя. | 2 серии  2 серии  1 мин | Следить за чёткостью выполнения.  Следить, чтобы плечи не наклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали |
| **Основная часть 45 мин** | | |
| 1. Построение в шеренгу |  |  |
| 1. Повторение техники высокого старта | 2 мин | Избегание ошибок:  -стойка вполоборота к направлению бега;  -сзади стоящая нога поставлена далеко от старта;  -вес тела на сзади стоящей ноге;  -по команде «внимание!» туловище наклоняется вперед без сгибания ног в коленных суставах;  - по команде «Марш!» выпрямляется туловище с движением ноги и одноименной руки. |
| 3.Игра с использованием высокого старта «Салки по месяцам»  Правила: учащиеся выстраиваются в шеренгу по одному на расстоянии 1м друг от друга рядом с линией «старта». На определенном расстоянии от неё очерчивают зону шириной 2м. В этой зоне находится водящий, который должен осаливать игроков, пробегающих на другую сторону игрового поля. Водящий в заданиях игрокам использует названия месяцев года. Например: «Все, кто родился в январе, на старт!», «Марш!». Игроки, день рождения которых приходится на этот месяц, выбегают с высокого старта и пытаются достичь противоположной линии. Все пойманные водящим игроком должны помогать ему «водить». Игру продолжают до тех пор, пока останется один непойманный игрок. Он и будет победителем. | 7 мин | Объяснить правила игр.  Осаливать легким прикосновением |
| 4.Повторение техники безопасности при беге | 30сек |  |
| 5.Познакомить с оценочными показателями  «5» «4» «3»  Мальчики 7.30 7.50 8.10  Девочки 8.00 8.20 8.40 | 30сек | Слабо подготовленные учащиеся оцениваются по улучшению своих результатов показанных в начале года |
| 6.Бег 1500 м. Старт раздельный.  Первые стартуют девочки. Через 1 минуту стартуют мальчики. | 20 мин. | Деление класса на 2 подгруппы (мальчики, девочки). |
| 7. Спокойная ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление, углубляемое предварительным напряжением мышц:   * 4 шага на носках, руки дугами вперед – вверх, энергично потянуться, намеренно напрягая мышцы всего тела. 4 обычных шага, свободно расслабляясь, руки дугами в стороны вниз * Руки в стороны, прогнуться, сблизить лопатки. Усиленно напрячь мышцы плечевого пояса и рук. Расслабляя мышцы, свободно «уронить» руки под влиянием их естественной тяжести * Наклон туловища вперед. Усиленно напрягая мышцы, руки вперед - вверх. Расслабив мышцы, пассивно «уронить» руки, дав им свободно покачаться по инерции. Выпрямиться.   Остановиться. Усиленно напрягая мышцы левой ноги, поднять её вперед. Отвести её дугой в сторону – назад. Расслабив мышцы, пассивно «уронить» ногу так, чтобы она свободно покачалась по инерции. То же правой ногой | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз |  |
| **Заключительная часть 15 мин** | | |
| 1. Психофизическая настройка.   Учащиеся под руководством учителя повторяют мысленно слова, которые он произносит вслух от их имени. Будто они сами говорят их себе.  «Сейчас оздоровительный сеанс принесет  чувство успокоения, радости, ощущение уверенности в себе.  Итак, приняли удобную позу: голова слегка повернута к плечу, руки вытянуты вдоль тела, ладони вверх; ноги свободно немного раздвинуты.  Я будто со стороны вижу свое лицо. Мой лоб ровный, гладкий, прохладный, усталость словно стекает с моих щек. Веки тяжелеют. Приятно, приятно согревают глазные яблоки. Мое лицо спокойное, застывшее словно маска.  Мне дышится легко, непринужденно, спокойно. Я чувствую, как воздух приятно охлаждает кончик моего носа. Мой вдох удлиняется, удлиняется…  Я выдыхаю тяжесть в руки… выдыхаю тяжесть в руки. Мои руки наполняются приятной тяжестью…  Я выдыхаю тяжесть в ноги. И с каждым выдохом мои ноги приятно, приятно тяжелеют…  Все тело мягкое, теплое, расслабленное, словно ласковые лучики солнца согревают его, принимая состояние покоя и расслабления все глубже и приятнее. Мне хорошо и спокойно, тепло и радостно. Я отдыхаю…  Я следую за тихой, приятной мелодией… Я отдыхаю…  Наш сеанс подходит к концу. Вам дышится легко и спокойно.  Начинаем считать до трех и постепенно возвращаться к себе. А когда скажем «Три» - почувствуем себя бодрыми, голова будет ясной, свежей, настроение – хорошим, ровным, спокойным.  Итак: раз – почувствуйте хорошо свое тело, прилив сил, прилив энергии. Подвигайтесь! Пошевелитесь! Потянитесь!  Два – глаза проснулись, откройте их! В голове ясно, свежо.  Три – погладьте лицо руками. Нежно, легко проведите руками по всему телу. Почувствуйте бодрость в теле, ясность в голове, легкость в душе…  Медленно, медленно сядьте. Улыбнитесь милым знакомым лицам! Почувствуйте внутреннюю улыбку!  Вы сделали замечательный подарок себе.  Радуйте себя чаще, и все, что задумано, - получится! Все мечты осуществятся. Все трудности будут преодолены!» | 5 мин | Выполняется учащимися лежа на матах и сопровождается музыкой на релаксацию. |

# Тема Совершенствование техники элементов лёгкой атлетики. Техника спринтерского бега

# Задача урока:

# 1.Совершенствование техники спринтерского бега.

# 2.Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

# 3.Совершенствование техники ведения меча.

# 4.Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

# Место проведения: спортзал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пп | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические указания |
| 1  2 | **Вводно-подготовительная часть.**  1.Построение,приветствие.  2.Сообщение задач.  3.Строевые упражнения.  4.Т.Б. на уроках в спорт зале.  5.Гигиена-личная и общественная.  **Основная часть.**  1.Упражнения для профилактики плоскостопия.  2.Упражнения для коррекции осанки.  Учащихся построить у гимн. стенки ‘’Осанка на заказ’’.  3.О.В.У. в движении  а)ходьба  б)бег(медленный)  4.О.Р.У. на месте.  Комплекс упражнений №4  5.Высокий старт.  Техника плечо ,руки опущены ,колено слегка согнуто.  6.Низкий старт догон.  -в целом выполнить  -на оценку  7.Стартовый разгон на 18м.  Техника выпрямления корпуса тела. | 20 мин25 мин 5 минут  35минут | Внешний вид , спортивная форма т.б. самостраховка.  Повороты.  Разновидности ходьбы.  Особое внимание уделить нагрузки на стопу.  И.П. Внимание на затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки.  Внимание на осанку.  ЧСС 150 уд/мин.  Бег 800м., 100м., 1500м., 3000м.  Сделать 2 старта.  Техника использовать реферат.  Дыхание в меру возможности ЧСС до 180уд/мин. |
|  | 8.Метание теннисного мяча.  Совершенствование техники метания в цель и на дальность  Выброс мяча под углом 45 градусов.  -фронтально  -2 ширенго  ?)по очереди  ?)вместе  **Заключительная часть.**  1.Подвидение итогов  2.Выставление оценок  3.Домашние задания  а)прыжки  б)много скоки  в)подтягивание | 15минут    **5минут** | Положение тела натянутый лук из-за головы 4 шага скрестно, последний шаг стопорящий.  Угол меньше  Угол больше – не правильно.  Т.Б. окна  Стекло  Юноши  Девушки  В колонну по одному.  В шеренгу.  Низкий  Средний  Высокий.  Вход руки через стороны вверх ,наклон вперёд ,выдох.  10-12 упр-й.  Выполнение задачи.  Чёткость ,указать на ошибки. Над чем работать ученику |

**Тема Овладение техникой прыжка в длину с разбега**

**Задачи урока:**

1.Ознакомление учащихся с элементами низкого старта.

2.Закрепление навыков правильного приземления после прыжка.

3.Учет прыжка в длину с места.

4.Основы знаний по правилам в прыжках в длину.

5.Воспитание морально- волевых качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **Подготовительная часть 15 мин** | | |
| Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. | 3 мин | Четкая сдача рапорта.  Лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы, выявление больных, освобожденных. |
| Бег:  - медленный | 8 мин | Следить за работой рук, за выносом ноги, дыхание не задерживать. |
| Упражнение по восстановлению дыхания в ходьбе. | 1 мин | 1-4- вдох  5-8 -выдох |
| Ходьба:  -с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад, руки на пояс  - выпадами, руки за головой в замок | 10-12 м  10-12 м  10-12 м | Лопатки сведены, смотреть вперед, бедро выше, активная работа рук.  Руки точно на пояс, вперед не наклоняться, лопатки сведены.  Выпад глубже, лопатки сведены, смотреть вперед, руки точно за головой. |
| ОРУ в ходьбе | | |

**Тема Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки**

**Задачи урока:**

1.Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки.

2.Совершенствование техники метания мяча на дальность с мата.

3.Основы терминологии, судейство в прыжках в длину с разбега, в метании мяча.

4.Воспитание морально- волевых качеств

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** | |
| Подготовительная часть 10-15 мин | | | | |
| Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. | 3 мин | | | Лопатки соединены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных. |
| ОРУ | | 10 |  | |
| Основная часть 40-45 мин | | | | |
| **1.Совершенствование прыжка в длину с разбега.** | 20-25 мин | |  | |
| 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-6 шагов разбега. | | 10-15 мин | Маховое движение ног и рук начинается одновременно на последнем шаге перед отталкиванием. | |
|  | |  | Получив в полете начальную скорость, мах достигает максимума скорости в первой половине движения, толчка. Скорость маховых усилий к моменту начала разгибания колена толчковой ноги создает максимум реакции опоры. Маховые движения ноги при использовании разбега под углом к планке направляются вдоль планки, что позволяет избавиться от возможного поворота в сторону планки в начале толчка. Маховое движение рук заканчивается локтями вперед на уровне плеч, а маховое движение ноги- стопой на уровне лица. По мере выполнения маха тело приближается к вертикальному положению, оказываясь над местом опоры к концу отталкивания .В этот момент голова взята подбородком « на себя», а верхняя часть туловища может быть несколько согнута. Все движения отталкивания выполняются быстрее предыдущих шагов. Это самые быстрые движения в прыжке, где ведущими элементами являются быстрый вынос и мгновенное отталкивание толчковой ногой. | |
| **2. Метание с шага.** | | 10-12 мин |  | |
| И. п. – стоя левым боком в направлении метания , туловище прямо, ноги вместе, рука с мячом отведена назад. | |  |  | |
| Имитация постановки левой ноги в положение шага для метания с места. | | 3-4 раза | Тяжесть тела переносится на правую ногу. | |
| То же , но с поворотом в направлении броска и « взятием мяча на себя». | | 3-4 раза |  | |
| То же с выполнением броска. | | 5-6 раз | На технику и на дальность. | |
| Заключительная часть 2-3 мин | | | | |
| Построение , подведение итогов, индивидуальное указание на ошибки. Организованный уход. | | 2-3 мин. | |  |

**Тема Метание мяча Обучение технике метания мяча**

**Задачи урока:**

1.Научить выполнять метание мяча с места за счет хлесткого движения всей метающей руки с активным включением в бросок туловища и ног.

2.Закрепить технику правильной постановки толчковой ноги на место отталкивания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** | |
| **Подготовительная часть 15 мин** | | | |
| Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. | 30-35с | Четкая сдача рапорта, лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных. | |
| Бег в медленном темпе. | 3,5-4 мин | Следить за работой рук, выносом маховой ноги; дыхание не задерживать, постановка стопы с пятки на носок. | |
| Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе. | 10-12 м | 1-4- вдох  5-8 глубокий выдох. | |
| П/и « Кто выше?» | 2 раза |  | |
| Участники двух команд прыгают по очереди, стараясь достать рукой (или маховой ногой) подвешенные на разной высоте мячи (их привязывают к косо установленной планке). |  | Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команды суммируются по ходу игры. | |
| П/и «Сильный бросок». Играющие , разделившись на две команды, встают одна против другой на расстоянии 20м за линиями. Впереди, в 3 метрах от каждой линии, проводится еще по одной параллельной черте( городской). Посредине площадки – баскетбольный мяч, а у всех игроков по одному малому мячу. По сигналу играющие бросают мячи в баскетбольный мяч, стремясь перекатить его за «городскую» черту противника. | 2 раза | Выигрывает команда, первой перекатившая мяч. | |
| **Основная часть 45-50 мин** | | | |
| **1.Метание мяча с места за счет хлесткого движения всей метающей руки с активным включением в бросок туловища.** | 20 мин |  | |
| 1.И. п. – ноги врозь (на ширине плеч), правая рука вытянута вперед. |  |  | |
| Имитация движения правой руки, туловища, ног. Потянуться назад, ноги слегка согнуты в коленных суставах, раскрепощенная правая рука отведена назад ( положение «замаха»).  За счет активного разгибания ног, туловища и правой руки выполнить заключительную часть финального усилия. | 2-3 раза | Бросок делается строго вперед, рука разгибается в локтевом суставе, но не опускается вниз. | |
| То же , но с мячом (без броска). | 3-4 раза. |  | |
| Имитация броскового захлестывающего движения рукой, активно вращая ее в плечевом суставе, разгибая в локтевом и сгибая кисть. |  | В конце движения пальцы должны коснуться ладони. Выполнить расслабленной рукой хлестообразное движение. | |
| Броски мяча за счет активного одновременного разгибания ног, туловища, метающей руки. | 5-6 раз |  | |
| **2.Прыжки в высоту.** | 10-13 мин |  | |
| Из положения « стоя в шаге» толчковая нога вперед, выполнить маховое движение ногой и руками с последующим отталкиванием вверх. | 6-8 раз | Маховое движение выполнять с постепенно увеличивающейся скоростью. Отталкивание строго вверх. Туловище прямое. Приземлиться на толчковую ногу. | |
| 2.Имитация постановки толчковой ноги на отталкивание.  И. п.- стойка на слегка согнутой маховой ноге, толчковая согнута коленом вперед (беговое положение), руки как в беге или отведены назад. Проталкиваясь маховой ногой вперед, беговым движением поставить толчковую ногу на опору и занять положение, характерное для начала « входа в отталкивании». | 3-4 раза |  | |
| 3.Имитация постановки толчковой ноги на отталкивание.  И. п. – стоя на полусогнутых (полуприсед).  Стопы на одной линии, руки опущены. Проталкиваясь маховой ногой вперед, поставить толчковую ногу на опору с одновременным отведением рук назад. | 5-6 раз | | Выпрямленная маховая нога .Голова взята подбородком «на себя», а верхняя часть туловища может быть несколько согнута. |
| **Заключительная часть 2-3 мин** | | | |
| Построение, подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход. | 2-3 мин | | Домашнее задание.  ОФП. |

**Баскетбол**.

**Тема: Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передач мяча.**

**Броски по кольцу. Учебная игра. Правила безопасности.**

**Задачи:**

**Образовательная** - напомнить правила безопасности на уроках баскетбола.

Совершенствовать варианты ведения, ловли и передач,

бросков мяча. Совершенствовать изученный материал в процессе

учебной игры.

**Оздоровительная** – укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой

и дыхательной систем, развитие координационных способностей,

аэробной выносливости, закаливание организма.

**Воспитательная** – Воспитание сознательного отношения к уроку, чувства

товарищества, коллективизма.

**Место проведения** – спортивный зал.

**Оборудование, инвентарь** – мячи, свисток, секундомер, фишки, гимнастические

скамейки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть**  Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач. Инструктаж по Т.Б. Варианты ходьба. Варианты передвижение в защитной стойке. Бег с изменением направления и скорости. Ходьба.  ОРУ в движении в колонну по одному:  И.П. – руки перед грудью, пальцы сцеплены  1 – руки вперёд ладонями наружу  2 – И.П.  3 – 4 – то же вверх  И.П. – рука вверх, пальцы сцеплены  ладонями вверх  1 – 4 – рывки назад на каждый счёт  И.П. – руки перед грудью  1 – рывок согнутыми руками  2 – рывок прямыми руками  3 – 4 – то же  И.П. – правая рука вверх, кисти в кулак  1 – рывок  2 – то же со сменой рук  3 - 4 – то же  И.П. – руки вверх, кисти в кулак  1-4 – 4 больших круга вперёд  5-8 – 4 больших круга назад  Упражнения в шеренге  И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – Наклон головы вперёд  2 – наклон головы назад  3 – наклон головы влево  4 – то же вправо  И.П. – то же  1 – поворот головы влево  2 – то же вправо  3-4 – то же  И.П. – то же  1 – наклон туловища влево, правая рука вверх  2 – И.П.  3-4 – то же в другую сторону  И.П. – то же  1 – наклон, коснуться ладонями пола  2 – пружинно  3 – наклон назад  4 - пружинно  И.П. – О.С.  1 – упор присев  2 – упор лёжа  3 – 1  4 – И.П.  И.П. – сидя на скамейке, ноги фиксированы,  руки за головой  1 – наклон назад  2 – И.П.  3-4 – то же  И.П. – лёжа на бёдрах на скамейке, лицом вниз, руки за спину  1 – наклон назад, прогнуться  2 – И.П.  3-4 – то же  И.П. – упор лёжа  1 – согнуть руки  2 – И.П.  3-4 – то же  И.П. – руки на пояс  1 – подняться на носки  2 – И.П.  3-4 – то же  И.П. – то же  1 – присед, руки вперёд  2 – И.П.  3-4 – то же  И.П. – О.С.  1-4 - прыжки  Ходьба на месте.  **0сновная часть**  Перебрасывание мяча из руки в руку  Круги мячом вокруг туловища ( 10 – влево, 10 – вправо  Восьмёрка мячом в стойке баскетболиста вокруг ног по 10 раз в каждую сторону  Ходьба шагом в колонне с передачей на каждый шаг  *Ведение мяча (дриблинг):*  а) Ведение мяча правой рукой шагом с изменением высоты отскока  б) То же бегом  в) Ведение мяча левой рукой шагом с изменением высоты отскока  г) То же бегом  д) Ведение мяча левой и правой рукой шагом с изменением направления  е) Ведение мяча левой и правой рукой бегом с изменением направления  *Ловля и передача мяча:*  а) Двумя от груди на месте и с шагом  б) Одной от плеча на месте и с шагом  в) Ловля и передача мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу и сменой мест    *Броски мяча по кольцу одной рукой*:  а) Стоя сбоку от кольца на расстоянии 1м с  ударом в щит  б) После выполнения двух шагов после удара  в) После ведения  *Учебная игра*  **Заключительная часть**  Построение. Упражнения на осанку - ходьба с различными положениями рук.  Подведение итогов.  Домашнее задание – развитие прыгучести (приседания и прыжки обычные и с отягощениями до средней усталости) | 20 мин  3 мин.  8-10раз  6-8раз  8-10раз  8-10раз  6-8раз  4 мин.  8-10раз  10-12раз  8-10 раз  8-10 раз  10-12 раз  15-18раз  15-18раз  18раз  20раз  30 прыжков  **50мин.**  2 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  20 мин.  **5мин.** | Выявить состояние здоровья. ЧСС- 1  Проверить соответствие внешнего вида, формы, наличие посторонних предметов.  Передвижение в защитной стойке левым и правым боком, спиной, лицом. Бежать с носка, руки согнуты в локтях, дышать через нос.  Руки выпрямлять полностью  Смотреть на руки  Руки прямые, рывки сильнее  Локти не опускать  Руки прямые, рывки сильнее.  Круги шире    Наклоны сильнее  Повороты плавные  Наклоны сильнее, рука прямая, прижата к голове, смотреть на руку    Наклоны сильнее, ноги не сгибать  Туловище прямое  Если тяжело, можно взяться руками за скамейку  Выполнять аккуратно, чтобы не удариться о пол головой  Девочки – голень на скамейке  Туловище прямое. Стараться коснуться грудью пола  Подниматься выше.  Спина прямая  На носках  На мяч не смотреть. ЧСС – 2  На мяч не смотреть, изменять частоту отскока.  Смотреть вперёд, ноги в коленях согнуты, ведение дальней рукой от защитника ( фишки) во время ведения змейкой    В парах.  Поймав мяч, сгибаем руки  Корпус не поворачивать  Руку выпрямлять, мяч вращается на себя  Движения сопровождать голосом «Удар, шаг, второй, бросок»    Играть, соблюдая правила баскетбола. Играть зонную защиту.  Дыхание глубокое |

**Тема: Броски мяча с места, броски мяча в движении**

**Задачи урока:**

**1.** Совершенствование бросков мяча с места и в движении

**2.** Развитие ловкости, координации

**3.** Совершенствование тактики игры в баскетбол

**Дата проведения:**

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип урока:** закрепляющий

**Метод проведения:** групповой, игровой.

**Продолжительность урока:** 45 мин.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, манишки, свисток, конусы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание | Дози-  ровка | Организационно-  методические указания |
| **I**  **II** | **Подготовительная**  1. Построение, приветствие, сообщение задач урока  Разминка с мячами  2. Ходьба:  - на носках;  - на внешнем своде стопы;  - перекатом с пятки на носок;  - в полуприседе.  3.- вращение мяча вокруг головы  -вращение мяча вокруг туловища  - вращение мяча восьмеркой голова -туловище  -перевод мяча под ногами на каждый шаг  4. Беговые упражнения: с ведением мяча правой – левой руками  - равномерный;  - спиной вперед;  - приставными шагами левым и правым боком;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  -прыжки на одной ноге  5 Бег вокруг зала с ведением мяч смена рук по зрительному сигналу учителя  **Основная.**  1 упражнение Броски с места , в прыжке с двумя подбирающими  **Парепе**  2 упражнение Броски с точек 3 пятерки (с пассивным сопротивлением)  **3-**игра «Рыбак» Все дети (рыбы) выстраиваются в линейку за лицевой линией , а двое находятся в центре(рыбаки). По сигналу игроки начинают ведение мяча, стараясь достичь противоположной лицевой линии. Тот, кого осалили становиться рыбаком  3 упражнение Проходы с 3 точек (финты на бросок, на проход),  ддддддддддддддддд  4 упражнение Обратные рывки бросок с места или в проходе (делающий передачу едет на добивание мяча) Упражнение делается с двух сторон  Дающий  5 упражнение  Учебно-тренировочная игра  **Заключительная.**  Построение, подведение итогов урока. | **10 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин  4 мин.  **3 мин**  **32 мин.**  5 минут  5 минут  **5 минут**  5 минут  12 минут | Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы. Выявление детей, освобожденных от занятия, с ограничением нагрузки.  Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Мяч в руках  Спина прямая (не наклоняться и не прогибаться) мяч не касается тела  Мяч переводится вовнутрь  Класс передвигается в двух шеренгах. (От лицевой до лицевой линий). Соблюдая дистанцию  .  Постоянно следим за учителем  Бросать по очереди Следить за техникой броска В момент получения мяча быть готовым к броску    после броска игрок становиться в защиту ,защищающийся идет в конец колонны защитник подбирает мяч  при броске смотреть на кольцо а не на защитника  Следим за техникой выполнения финтов Бросок осуществляем дальней рукой от кольца  Передачу делать точно партнеру  Делающий передачу едет на добивание мяча) Упражнение делается с двух сторон  Личная защита Быстрый переход от защиты к нападение |

**Тема Освоение техники основных элементов игры**

*Цель: Освоить технику основных элементов игры*

Задачи: 1. Совершенствование техники бросков мяча.

2. Совершенствование ловли и передачи мяча!

3. Совершенствование техники ведения мяча.

место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Время | Общие методические  указания |
|  | **Подготовительная часть** | 25 мин |  |
| . | Построение, объявление задач урока.  Ходьба:  - обычная;  - перекатами с пятки на носок;  - в полуприседе;  - быстрая.  Бег:  - по диагонали с подскоками;  - скрестным шагом правым боком;  - скрестным шагом левым боком;  - змейкой приставным шагом левым и  правым боком;  - по диагонали с ускорением;  - змейкой спиной вперёд;  - медленный.  Ходьба:  - обычная;  - с перестроением в колонну по четыре  Общеразвивающие упражнения:  Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке перед грудью  1-16-вращение кистями  Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки  скрестно в замке вперёд  1-сгибая руки к груди, вытянуть  их вперёд  2-и.п.  3-то же, что 1  4-и.п.  Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки сог-  нуты в замке перед грудью  ладонями внутрь  1-руки вперёд ладонями наружу  2-и.п.  3-руки вверх, ладонями наружу  4-и.п.  Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке вверх ладонями наружу  1-3-пружинистый наклон влево  4-и.п.  5-7-пружинистый наклон вправо  8-и.п.  Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке внизу  1-руки вверх ладонями наружу  2-3-пружинистый наклон вперёд,  ладонями наружу  4-и.п.  Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке вперёд ладонями наружу  1-3-пружинистый поворот влево  4-и.п.  5-7-пружинистый поворот вправо  8-и.п.  Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу  1-выпад левой вперёд, руки  вверх ладонями наружу  2-и.п.  3-то же, что1, но выпад правой  4-и.п.  Упр.8. И.п.-то же, что в упр.7  1-выпад влево, руки вперёд ладо-  нями наружу  2-и.п.  3-то же, что1, но выпад вправо  4-и.п.  Упр.9. И.п.-ноги врозь  Прыжки:  1-ноги скрестно, левая рука на пояс  2-ноги врозь, правая рука на пояс  3-ноги скрестно, правая рука на  плечо  4-ноги врозь, правая рука на плечо  5-ноги скрестно, левая рука вверх  6-ноги врозь, правая рука вверх  7-ноги скрестно, левая рука вниз  8-и.п. | 4 мин  4 мин  7мин  2мин  6 мин | дистанция 2 шага.  руки на пояс, смотреть вперёд  руки за голову, спина прямая.  толкаться как можно выше,  помогать руками,  левая нога выполняет шаг то  перед правой, то за ней  правая нога выполняет шаг то перед левой, то за ней  ноги согнуть, слегка накло-  ниться вперёд, руки полусог-  нуты или на коленях  соблюдать дистанцию  смотреть через плечо  восстанавливать дыхание  руки выпрямлять полностью  руки прямые  смотреть на кисти рук  наклон точно в сторону  руки не сгибать  прогнуться назад  ноги в коленях не сгибать,  стараться ладонями достать  пол  поворот полный, до упора  руки не сгибать, пятки от по-  ла не отрывать  прогнуться назад  выпад ниже  выпад полный  руки прямые  быть внимательнее  успевать за счётом |
|  | **Основная часть** | 45 мин |  |
|  | 1.Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников – бросок двумя руками от груди и сверху;  - бросок одной рукой от плеча, сверху;  - бросок в прыжке  2. Совершенствование ловли и передачи мяча:- варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника ( в различных построениях); - различными способами на месте и в движении: - ловля двумя руками и одной;  - передачи двумя руками сверху, снизу  - двумя руками от груди  - одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой.  3.Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).  Учебно-тренировочная игра. | 5 мин  5 мин  10мин  10 мин  10 мин | Следить за положением ног, туловища. Движения должны быть плавными  Обратить внимание на правильное положение кисти, локтей, ног.  в быстром темпе  соблюдать правила игры |
|  | **Заключительная часть** | 5 мин. |  |
|  | Построение.  Подведение итогов урока. |  |  |

**Тема Совершенствование ведений, передач, бросков мяча**

**Задачи урока:**

1.Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учет.

2.Обучение броскам мяча с пассивным противодействием с максимального расстояния до корзины 3,80.

3.Обучение перехвату мяча.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть (10-12)мин | | |
| Построение, сообщение задач урока. | 2мин | Лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных. |
| **Ходьба:**  -на носках, руки в стороны;  -на пятках, руки за головой;  -на внешней стороне стопы, руки на пояс;  -на внутренней стороне стопы, руки за спину. | 10-15м  10-15м  10-12м  10-12м | Подняться выше на носки, руки точно в стороны, лопатки сведены, смотреть вперед.  Руки точно за головой, лопатки сведены, смотреть вперед.  Руки точно на пояс, лопатки сведены.  Идти точно по заданию. |
| Бег приставными шагами правым (левым) боком. | 20-30м | Дыхание не задерживать, следить за работой рук и ног. |
| **ОРУ** | 10 мин |  |
| 1.И.п.- ноги на ширине плеч.  1-2-3- подняться на носки, поднять руки вперед- вверх;  4- и. п. | 6-8раз | Вдох  Выдох |
| 2.И.п.-ноги на ширине плеч.  1) руки вперед-вверх, встать на носки;  2)руки вниз назад, ноги на полную ступню. | 6-8раз | Подняться выше на носки.  Делать точно по заданию. |
| 3. И. п.- ноги на ширине плеч.  1-2- круговые движения рук назад – вверх;  3-4-круговые движения рук вперед- вниз. | 6-8раз | Движения по полной амплитуде. Движения энергичные. |
| 4.И. п.- ноги шире плеч, руки на пояс.  1-поворот вправо  2-и. п.  3-4- то же влево. | 6-8раз | Лопатки сведены, руки точно на пояс, поворот энергичный. |
| 5.Прыжки на скакалке. | 10мин |  |
| Основная часть (40-45) мин | | |
| **1.Ведение мяча с пассивным сопротивлением.** | 10мин |  |
| 1.Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на боковой линии на расстоянии 1,5 м друг от друга. Игрок, стоящий спиной к площадке -защитник, другой- нападающий. По сигналу каждый нападающий старается обойти своего защитника, а тот, приняв защитную стойку, не дает ему возможности обойти себя, находясь все время лицом к нападающему. | 2-3раза | Защитник все время находится на согнутых ногах и перемещается только приставными шагами, не допуская перемещения нападающего. |
| 2.Укаждой пары мяч.  Один в паре- нападающий, другой- защитник. Игрок с мячом делает отвлекающее движение на обход с одной стороны, а затем резко проходит в противоположную сторону. | 2-3раза | Учет. |
| **2.Обучение броскам мяча с пассивным сопротивлением.** | 20мин |  |
| 1.Занимающиеся разбиваются на пары, у каждой из которых мяч.  Один – нападающий, другой- защитник.  Нападающий располагается в 4-5м от корзины, защитник –перед ним. Нападающий имитирует бросок в корзину, а сам ведением проходит под щит и делает бросок в кольцо. | 5 атак | Игрок с мячом взглядом и движением рук делает вид, что он передает мяч в одну сторону, а сам передает его в противоположную сторону. |
| 2.Х1 и Х3ведут мячи к линии штрафного броска, защитники А и Б стремятся отобрать у них мячи. Нападающие внезапно останавливаются и производят броски в корзину. После броска Х1 и Х3 подбирают мячи и передают их соответственно Х2 и Х4, а сами направляются в конец противоположных колонн. Защитники меняются: А идет на место Г, Б- на место В. В и Г начинают борьбу с Х2 и Х4. | 2-3раза |  |
| 3.Х1 передает мяч Х3, а сам становится в конец колонны за игроком Х4.Х3 ведет мяч в направлении Х5, который выходит ему навстречу. Х2 подводит мяч вплотную и передает его Х5, получив мяч, атакует кольцо броском через поставленный заслон, сам подбирает его, передает Х2 и становится за ним. Х3 занимает место заХ6. | 2-3раза |  |
| **3.Обучение перехвату** | 5мин |  |
| Занимающиеся разбиваются на тройки. Двое стоят лицом к лицу на расстоянии 6-7 м друг от друга. Третий игрок находится между ними в 1,5- 2м от воображаемой линии полета мяча, передаваемого игроками. Игрок, находящейся в середине, старается перехватить мяч. | 3-4раза | Навесные передачи запрещаются. Можно передавать мяч с отскоком о площадки. Игрок, перехватывающий мяч, может смещаться к сопернику, у которого нет мяча, но не ближе, чем на 2м от него. |
| **4.Учебная игра в баскетбол.** | 10мин |  |
| Заключительная часть (2-3)мин | | |
| Построение, подведение итогов, выставление оценок. Разбор игры. Организованный уход. | 2-3мин |  |

**Волейбол**

**Тема Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу**

**Задачи урока:**

**Образовательная:**

1. Обучение навыкам приёма и передачи мяча сверху двумя руками;

2.Обучение техники нижней боковой подачи;

3.Развитие двигательных качеств, /прыгучести/.

**Развивающая:**

**-** Организация активной мыслительнойи двигательной деятельности учащихся.

**Воспитательная:**

- Создание атмосферы сотрудничества учащихся в игровых ситуациях.

**Инвентарь**: Мячи волейбольные, скамейки, свисток, секундомер, 2-е волейбольные сетки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. **Вводно-**   **подготовительная часть**  Построение, Сообщение задач урока   * Ходьба с   заданием: на пятках, на носках   * Бег в медленном темпе, передвижение правым, /левым/ боком приставными шагами, бег спиной вперёд. ОРУ в движении: бег с вращением кистей, вращение рук в плечевом поясе с подскоками, наклоны на каждый шаг, мельница в движении. Передвижение приставными шагами вперёд влево коснуться пола, затем вправо коснуться правой рукой пола. Прыжки вдоль сетки, в парах касаясь ладонями над сеткой.  1. **Основная часть.**   1.Передача мяча сверху двумя руками 3-4 раза над собой, затем передать партнёру,  2.Передача мяча на 1метр от партнёра вправо /влево/ 5-6 передач, затем смена номеров.  3. №1 из-за головы бросает мяч в пол, №2 принимает мяч над собой сверху после отскока.  4. Выполняя передачу над собой повернуться на 360\*, передать мяч партнёру.  5. Выполнить передачу мяча сверху над собой на 4-5 м., затем на 1м. передать мяч партнёру.  6. Выполнить передачу мяча сверху над собой сделать 2-3 хлопка руками, передать партнёру.  7.№1выполняет нижнюю боковую подачу, №2 принимает мяч над собой, затем выполняет подачу сам на укороченной площадке.  8. Подача мяча в парах через сетку на волейбольной площадке.  9. Прыжки через скамейку.  10. Учебная игра с заданием.  **3.Заключительная часть.**  Игра на определение времени 10 секунд. Подведение итогов урока | 20 мин.  1 мин.  5 мин.  4 мин.  2 мин.  **50 мин**  2 мин.  30 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  **15 мин**  3 мин.  1 мин.  11 мин. | Отметить в журнале кто отсутствует  Следить за осанкой  Следить за дыханием  В стойке волейболиста  Смотреть через плечо назад.  Подскоки повыше, высокая амплитуда движений  Смотреть вперёд, спина прямая.  Передвигаться в стойке волейболиста.  Перестроение в пары, прыжки вдоль сетки с одного края к другому  Учащиеся встают в пары напротив друг друга  Следить за правильной работой рук и ног.  Бросок выполняется кистями с силой  Следить за сочетанием работы рук и ног.  Следить за сочетанием работы рук и ног.  Встать напротив друг друга через сетку, мальчики на одной сетке девочки на другой.  На приёме мяча с подачи, принять низкую стойку.  Подача мяча через всю площадку, у кого не получается, с укороченной площадки.  Прыжки через скамейку, по 30 раз  Игра в 3 касания.  Учащиеся строятся в одну шеренгу, на месте построения. Учитель по команде включает секундомер, ученики должны отгадать время 10 секунд, кто считает, что время вышло, делает шаг вперёд. Учитель объявляет победителя. |

**Тема Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками**

**Цель:** Совершенствование техники выполнения элементов волейбола.

**Задачи:**

**1**. Совершенствование техники верхнего приёма мяча и верхней прямой подачи.

**2.** Обучение техники подач с прыжка.

**3.** Развитие координации движения.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** волейбольные мячи, волейбольная сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Метод.указания** |
| **Подготовительная часть- 10-15 минут** | | |
| **1**.**Построение класса**  **3**.**Сообщение задач урока**  **4**.**Повороты**  **5**.**Разминка в шаге**  **а)** руки вверх, на носках  **б)** руки на пояс на пятках, на внешней стороне стопы  **в)** руки за голову в полном приседе  **г)** руки на пояс, вращение головы  **6**.**Беговая разминка.**  **а)** Руки на пояс приставными шагами левым, правым боком  **б)** Бег с высоким подниманием бедра.  **в)** Бег с захлестом голени **г)** Бегспиной вперёд  **д**) Бег с ускорением  **е)** По диагонали прыжками с одновременным вращением рук вперёд и назад  **ё)** По диагонали прыжками на левой и правой ноге .  **7**.Переход с бега на ходьбу.  **8.Общеразвивающие упражнения.**  **а)** И.П.Ср.стойка руки на пояс вращение головы на четыре счёта влево ,право  **б)** ИП: Ср. стойка- руки к плечам, вращение рук на 4 счёта: вперёд, назад  **в)** ИП: широкая стойка, руки на поясе. На счёт «раз» - наклон к левой ноге, «два» - к полу, «три» - к правой ноге, «четыре» - ИП  **г)** ИП: ср.стойка- кисти в замок, вращение кистями влево, вправо.  **д)** сгибание, разгибание рук из положения лёжа.  **е)** ИП: средняя стойка- руки за головой, приседание.  **ж)** Прыжки поочерёдно: на левой и правой ноге и на двух ногах | 1-2 мин.  4-5 мин.  3-4 мин.  4-5 мин.  5-10 раз | 1.Лопатки сведены, смотреть вперёд. Выявление больных, освобождённых.  5.Дистанция 1 метр.  а) руки прямые, ладонями во внутрь.  б) спина прямая  в) плечи развернуть, спина прямая.  г)стараться идти прямо.  а) Соблюдать интервал.  б-в) интенсивная работа рук и ног  г) смотреть через левое плечо  д) соблюдать дистанцию  е) руки прямые  ё) смена ног на середине зала.  в) ноги в коленях не сгибать, касаться руками пола.  г) интенсивное вращение.  д) тело параллельно полу  е) спина прямая, пятки от пола не отрывать.  ж) максимальное выпрыгивание |
| **Основная часть 50 минут** | | |
| **1**.Выполнение верхней передачи в парах:  **А)** на месте над собой, партнеру  **Б)** с перемещением влево, вправо, вперёд,назад  **В)** в прыжке.  **2.** Выполнение верхней передачи в тройках по кругу:  Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, перемещается на его место.  Игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и т.д.  **3**. Выполнение верхней передачи из зоны «6» в зону «3», а затем из зоны «3» в зону «4». Далее передача мяча через сетку на месте и в прыжке.  **4**. Верхняя прямая подача мяча в различные зоны площадки.  **5.**Пробные подачи мяча с прыжка. | 4-6 мин. | 1.Добиваться точности полёта мяча. Своевременный выход к мячу. Руки соприкасаются с мячом, на уровне лица, над головой. Кисти находятся в положении полного сгибания, пальцы слегка напряжены.  2. Рассчитывать скорость движения в соответствии с высотой и направлением полёта мяча.  3. Игроку из зоны «4» стараться посылать мяч в разные зоны площадки  4. Подачи выполнять из лицевой линии площадки в зоны «1», «6», «5» с одновременным верхним приёмом мяча партнёрами.  5. После выполнения 1-2 шагов разбега произвести удар в высшей точки прыжка. |
| **Заключительная часть 4-5 минут** | | |
| **1**.Построение класса  **2**.Подведение итогов  **3**.Домашнее задание  **4.**Организованный уход |  | 3.Имитация подачи мяча в прыжке. |

**Тема Обучение технике нижней боковой подачи**

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой.

**Тип урока:** тренировочный.

**Задачи урока.**

* Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
* Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
* Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:** спортивный зал

**Спортивный  инвентарь:**

1. Мячи волейбольные

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 20 мин. |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин. |  |
| 2.Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприседи, в полном приседи, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх | 1 мин. | О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания |
| 3.Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад | 1 мин. |  |
| 4. Бег: обычный; | 2 мин. | Обратить внимание (О/в) на приземление |
| 5. Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;  ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболист | 1 мин. | О/в на технику перемещений |
| 6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. | 2 мин. | О/в на скрестный шаг |
| 7. ОРУ в движении и на месте. | 2 мин. | О/в на спец. упр-я |
| **II.** | **Основная часть урока** | 50 мин. |  |
| Двусторонняя игра с судейством |  |  |
| 1. Передача двумя руками снизу | 2 мин. | О/в - кисть не выше уровня плеч |
| 2. Передача снизу правой, то же – левой | 2 мин. |
| 3. Передача двумя руками сверху | 2 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| Упражнения с волейбольным мячом |  |  |
| 1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу | 2 мин. | О/в на кисть |
| 2. Передача сверху над собой | 2 мин. | О/в на высоту передачи |
| 3. Передача в парах | 2 мин. | О/в на точность передач |
| 4. Передача после отскока от пола | 2 мин. | О/в на сосредоточенность, наблюдательность, готовность, сообразительность, внимательность, быстроту, координацию движений. |
| 5. Передача со сближением и расхождением | 2 мин. |
| 6. Прием снизу “вратарь”. | 2 мин. |
| Прямой нападающий удар: |  |  |
| 1. Верхняя подача в стену (боковая сетка) | 5 мин. | О/в на предплечье, кисть |
| 2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью) | 5 мин. |
| 3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол | 5 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке | 5 мин. | О/в на место удара |
| 5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу | 5 мин. | О/в на “захлёст” кистей рук |
| 6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания | 5 мин. | О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое |
| 7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. | 5 мин. | О/в на безостано-вочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью |
| 8.Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки) | 2 мин. | О/в на отталкивание |
| 9. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром | 2 мин. | О/в на приземление |
| 10.Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 | 2 мин. | О/в на согласован-ность движений с траекторией полёта мяча |
| **III.** | **Заключительная часть** | 5мин |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Упражнения на восстановление дыхания | 3 мин. |  |
| Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 1 мин. |  |
| Организованный выход из зала. |  |  |

**Тема Знакомство с техникой прямого нападающего удара**

**Задачи урока:**

1.Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания.

2.Игровые задания

3.Учебная игра.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть 20 мин | | | |
| Построение, сообщение задач урока. | | 5мин | Лопатки сведены, смотреть вперед; наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных. |
| **Ходьба обычная:**  - на пятках, руки в стороны;  -в приседе, руки на пояс. | | 5 мин | Следить за осанкой.  Лопатки сведены, смотреть вперед руки точно в стороны.  Руки точно на пояс. |
| **Бег.** | | 5 мин | Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать. |
| Перепрыгивание с одной ноги на другую. Бег со скакалкой, высоко поднимая колени, на месте и с продвижением вперед. | | 1 мин | Прыжки на носках. |
| Прыжки через скакалку «метелочка» | | 2 мин |  |
| Основная часть 45 мин | | | |
| **1. Прямой**  **нападающий удар.**  Атакующий удар делится на 4 фазы:  1.Разбег. Достижение наибольшей высоты прыжка.  2.Прыжок. Широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяют к правой, руки отводят назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Рука делает взмах вперед- вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед.  3.Замах. Одновременно со взлетом замах правой руки вверх - назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах, ноги незначительно сгибаются в коленях.  4.Удар.Бьющая рука заносится не за голову, но над плечом, выше плеча должен быть локоть. | 15мин | |  |
| **Подводящие упражнения.** | |  |  |
| 1.Доставание подвешенного предмета одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один- два шага. | | 2-3раза | Упражнение выполняется слитно. |
| 2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. | |  | Активное движение рук назад – вперед –вверх. |
| 3.Серийное выпрыгивание на тумбу(маты) высотой 40-50см. | | 3-4раза | Следить за работой рук. |
| 4.Бросок теннисных мячей в цель на полу в прыжке после разбега через сетку. | | 2-3раза | Активная работа рук, наскок. |
| 5.Игрок держит мяч перед собой двумя руками. С шагом левой ноги он поворачивает мяч, оставляя его в левой руке, отталкивается левой ногой, выполняя напрыгивание, подбрасывает мяч вперед-вверх и отводит правую руку в положение замаха. Совершив прыжок, игрок в воздухе ловит мяч двумя руками. | | 3-4раза | В этом упражнении важно освоить ритм самого движения: «раз»-шаг левой ногой, «два»- подбрасывание, напрыгивание и прыжок, «три»- ловля мяча в воздухе. |
| 6.Ловля мяча со встречной передачи. Упражнения выполняют в парах. Пасующий игрок выполняет верхнюю передачу с крупной траекторий, навстречу нападающему, который разбегается, прыгает и ловит мяч в верхней точке своего прыжка, после чего приземляется и выполняет передачу своему партнеру. В дальнейшем мяч ловят в исходном для удара положении. | | 3-4раза |  |
| 7.Нижний удар со встречной передачи. Упражнение, аналогичное предыдущему, только ловлю мяча заменяют ударом. Передачу на удар выполняют сначала в сторону бьющей руки партнера, т.е. в удобное для удара положение, а затем в неудобное. | | 3-4раза | Следить за правильным выходом. |
| **2.Учебная игра** | | 20 мин |  |
| Заключительная часть 5 мин | | | |
| Построение, подведение итогов. Организованный уход. | | 5 мин |  |

**Тема Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания мяча**

**Задачи урока:**

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара

2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования

3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

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

**Место проведения:** Спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | 20 мин |  |
| 1.  2.  3. | Организованный вход в спортзал  Построение, рапорт, приветствие.  Сообщение задач урока. | 30сек  30сек 30сек | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Обратить внимание: на осанку |
| 4. | Строевые упражнения на месте | 30сек | Активизация внимания учащихся |
| 5. | Ходьба и её разновидности в колонне по одному  а) на носках, руки в сторону;  б) на пятках, руки на поясе;  в) в полуприседе, руки на поясе;  г) в приседе, руки на коленях;  д) прыжками в приседе, руки на коленях | 1 мин | Обратить внимание: на осанку  Не сгибаться в тазобедренном суставе  Выдерживать дистанцию |
| 6. | Равномерный бег:  а) в колонне по одному;  б) бег «змейкой» (по линиям площадки);  в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;  г)бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита. | 2 мин | Самоконтроль учащихся за дыханием  Выдерживать дистанцию  Имитация руками передачи мяча двумя сверху;  прыжок вверх выполнять с обеих ног |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек  3-4 раза | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить) |
| 8. | ОРУ в движении без предметов:  1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения кистями вперёд;  б) - вращения кистями назад;  2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в локтевом суставе вперёд;  б) - вращения в локтевом суставе назад;  3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:  а) - вращения в плечевом суставе вперёд;  б) - вращения в плечевом суставе назад;  4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.  5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;  6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:  И.п.- руки вперёд в стороны  1- шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  2.- И.п  3. шаг с левой, мах правой, касание левой  кисти руки;  4.- И.п | 1мин 30сек  12 раз  12 р.  12 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р. | Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Имитация движения барабанщика  Имитация движения приёма пищи  Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.  Удерживаем руки вперёд в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать. |
| 9. | Прыжки через (2) гимнастические скамейки:  а) И.п.- о.с., скамейка справа  -прыжки вверх влево и вправо с  продвижением вперёд (М и Д);  б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой:  - вскок на скамейку, соскок –  с продвижением вперёд ( Д);  - прыжок вверх, над скамейкой соединить  ноги вместе, приземление - стойка ноги  врозь скамейкой между ногами (М). | 30сек  2 раза  2 раза  2 раза | Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.  Ноги над скамейкой прямые.  Движение рук- снизу вверх. |
| 10. | Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 30сек  3-4  раза | 1-2 – Руки вверх- вдох  3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох. |
| 11. | Перестроение поворотом в движении в две колонны. | 30сек | Ученики стоят лицом друг к другу |
| 12. | Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга). |  | Упражнения выполняются фронтально, в парах. |
| **II.** | **Основная часть** | 45-50 мин |  |
| **1.** | **Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.**  1.В парах:  а) - броски и ловля мяча левой и правой  рукой из-за головы.  б) - броски мяча отскоком от пола левой и  правой рукой из-за головы.  в) – удары правой (левой) рукой по мячу,  лежащему на ладони выставленной  вперёд-вверх левой(правой) руки,  направляя его в пол с места; | 30сек  30сек  30сек | Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Быть внимательными, контролировать движение мяча |
|  | 2) Упражнение в парах:  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимает мяч снизу, направляя  его партнёру для очередного удара. | 5 мин. | Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 3) В парах: (вариант)  Один ученик после наброса мяча  выполняет нападающий удар с места,  другой принимая мяч снизу, выполняет  передачу над головой и наносит  нападающий удар в сторону партнёра,  который повторяет упражнение. | 10 мин. | Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями. |
|  | 4) Нападающий удар с передачи партнёра    Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 4. | 5 мин. | 00   1. 0 0 0   00 |
|  | 5) Нападающий удар с передачи партнёра    Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку  зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя  сверху выводит на нападающий удар  игрока зоны 2. | 5 мин. | 00    0 0 0 0  00  Переход после выполнения задания |
| **2.** | **Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования**  1. В парах.  Игроки располагаются с противоположных  сторон сетки. Передвигаясь при­ставными  шагами и выпрыгивая вверх ка­саются  ладонями друг друга над сеткой. | 3-4р. | Сетка наклонная |
|  | 2. В парах.  Игроки располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом  в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч  на верхнем тросе не выпуская из рук,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, вы­полняет  одиночное блокирование. | 3-4р. | Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.  Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру. |
|  | 3) В парах.  Игроки также располагаются в парах по обе  стороны сетки. Один, стоя на полу,  набрасывает мяч на верхний трос сетки,  другой, выпрыгивая вверх, подставляет  ладони и отталкивает мяч на  противоположную сторону, вы­полняет  одиночное блокирование. | 3-4р. | Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону.  Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой.  Подвижное блокирование |
| **3.** | **Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** | 9-10  мин. |  |
|  | 4) Игровое задание.  Игрок зоны 6 выполняет длинную  верхнюю передачу мяча в зону 6 на  противоположную сторону площадки.  Игрок зоны 6 набрасывает мяч  игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней  передачей мяча выводит на нападающий  удар игрока зоны 4.  Игрок зоны 2 на противоположной  площадке выполняет подвижный блок.  После выполнения игрового задания  все игроки делают  переход по площадке по часовой стрелке. | 3 мин. | 000 0 о  0 0 0 |
|  | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | 5 мин. | Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.  Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с |
| **III.** | **Заключительная часть** | 5 мин |  |
|  | 1.Построение  2.Игра на внимание «Класс»  3. Подведение итогов урока  4. Домашнее задание.  5. Организованный уход из зала | 30с  3 | Организованный выход из зала  Активизировать внимание учащихся  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз  Обратить внимание: на дисциплину |

**Тема Обучение технике игры в теннис**

**Задачи:**

1. Воспитание ф/к (выносливости)

2.Учить короткой подачи с нижним вращением(справо)

3.Учебная игра одиночная встреча.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь и оборудование**: свисток, мяч, ракетка, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Д-ка | Организационно-методические  указания |
| 1 | **Подготовительная часть.20 мин** | | |
| 1) Построение, сообщение задач  2) ОРУ в движении  -руки в стороны вращения в лучезапясных суставах  - руки в стороны вращения в локтевых суставах  -вращения в плечевых суставах  -ускоренная ходьба  -бег  -выпрыгивание на каждый шаг с вращением прямых рук вперед назад  -перемещение приставным шагом правым боком  -перемещение приставным шагом левым боком  -перемещение приставным шагом 2 левым боком 2 правым боком  -ускорение (упражнения на быстроту)  -прыжки по прямой с подтягивание голени к груди  -протевоходом на лево и направо  -выпрыгивание из полного приседа  -передвижение в упоре сидя сзади лицом вперед (девочки до средней линии баскетбольной площадки)  -передвижение в упоре сидя сзади спиной вперед (девочки до средней линии баскетбольной площадки)  3)ОРУ в парах.  - распределение на пары  -один принимает упор лежа другой берет его за голень в таком положении выполняют перемещение по прямой потом меняются на следующей прямой (девочки до средней линии баскетбольной площадки)  -один принимает упор лежа другой берет его за голень в таком положении выполняют отжимания на каждый шаг  -переноска одним партнером другого на спине по прямой на другой прямой меняются (девочки до средней линии баскетбольной площадки)  -упражнения на восстановление дыхания  -выдача инвентаря | 30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с  3\*18  30с  10с  2\*18  2\*18  2\*18  15с  2\*18  2\*18  2\*18  30с  20с | В правом верхнем углу на три щета становись! Равняясь! Смирно! (одновременный поворот головы, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища) Вольно!  Руки в стороны ставь! Вращения в лучезапясных суставах марш!  Руки в стороны ставь! Вращения в лучезапясных суставах марш!  вращения в локтевых суставах марш!  Руки согнуть в локтевых суставах согнуть приготовиться к ускоренной ходьбе. Ускоренной ходьбой марщ!  Бегом марш! Бежим на передней части стопы. Дыхание равномерное  Выпрыгивание на каждый шаг с вращением прямых рук вперед назад марш! Увеличиваем амплитуду движений, прыжок выше.  Перемещение приставным шагом левым боком марш! Скользящий шаг спина округлая одновременно разминаем кисти пальцы рук  Перемещение приставным шагом правым боком марш! Скользящий шаг спина округлая одновременно разминаем кисти пальцы рук  Перемещение приставным шагом 2 правым боком 2 левы марш! Скользящий шаг спина округлая одновременно разминаем кисти пальцы рук  Ускорение по прямой марш! Последующей прямой возвращаемся семенящим бегом. Ускорение выполнять в полную силу  По заданию марш! Девушки до средней линии волейбольной площадки. Прыжки выше. По следующей прямой семенящим бегом  Протевоходом на лево марш! Протевоходом на право марш!  По заданию марш! Таз ниже. Прыжок как можно дальше. По следующей прямой семенящим бегом  В упоре сидя сзади лицом вперед марш! После двух повторений семенящий бег.  В упоре сидя сзади спиной впередМарш! После двух повторений семенящий бег.  Распределение производит тренер. По весу учащихся.  По заданию марш! Туловище прямое. После того как выполнят задание семенящий бег.  По заданию марш! Туловище прямое. Отжимания глубже. После того как выполнят задание семенящий бег.  По заданию марш! После того как выполнят задание семенящий бег.  На раз-два вдох руки через стороны вверх На три-четыри выдох опустили руки. |
| 2 | **Основная часть 45-50 мин** | | |
| 1)Разминка у стола  2)Учить короткой подачи с нижним вращением(справа)  -показ короткой подачи с нижним вращением(справа)  -анализ техники  Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя  так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола. Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота право и немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45гр. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимайте вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опускайте вперед-вниз Вес тела переносится на левую ногу.  -практическое выполнение подачи с нижним вращением(справа)  2)Учебная игра одиночная встреча | 10мин  20с  10мин  10 мин  15мин | Простые удары слева и справа удерживая мяч на столе.  В игре использовать изученные элементы |
| 3 | **Заключительная часть.5-7 мин** | | |
| 1)Уборка инвентаря  2)Построение  3)Бег  -семенящий бег  -ходьба  -упражнения на восстановление дыхания  4)Упражнения на растягивание  -и.п.ноги врозь  1-наклон назад  2-и.п.  3-наклон вперед  4-и.п  - и.п.ноги врозь  1-наклон к правой ноге  2-и.п.  3-наклон к левой ноге  4-и.п  -выпады правой и левой ногой  -продольный шпагат  -поперечный шпагат  5) Построение подведение итогов | 15с  10с  30с  30с  30с  30с  30с  35с  40с  40с  15с | В правом верхнем углу на три щета становись! Равняясь! Смирно! (одновременный поворот головы, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища) Вольно!  Направо! Бегом на лево марш! Постановка стопы с пятки на носок.  Семенящим бегом марш! Минимальное продвижение.  Шагом марш!  На раз-два вдох руки через стороны вверх На три-четыри выдох опустили руки.  Упражнение начинай! Наклон глубже.  Упражнение начинай! Наклон глубже.  Упражнение начинай! Выпадглубже.  Упражнение начинай! Пытаемся сесть на шпагат.  Упражнение начинай! Пытаемся сесть на шпагат.  по свистку в правом верхнем углу становись! Равняйсь! Смирно! |

**Гимнастика**

**Тема Основные позиции гимнастики. Роль гимнастики в формировании здорового образа жизни**

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств: координации, быстроты реакции, гибкости сред­ствами гимнастики.. Привитие интереса к предмету.

**Задачи:**

1. Развивать творческие способности учащихся.

2. Воспитывать скоростно-силовые качества, настойчивость, взаимопомощь, самостоятельность,

3. Закрепить технику выполнения кувырка вперёд в движении, кувырка назад с места.

4.Закрепить основы знаний по теме « Физические качества».

Тип урока: комплексный с образовательно - обучающей направленностью.

Метод проведения : круговой, фронтальный, поточный, групповой, игровой. Метод индивидуальных заданий.

Место: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические маты, палки, обручи, скамейки. Скакалки, бутылки с песком, волейбольные мячи.

Дата:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Доз. | Организационно - методические указания |
| I. | Подготовительная часть | 15 мин | Узнать самочувствие Проверить наличие формы |
|  | Построение.  Сообщение задач урока | 2 мин | Контроль, измерение ЧСС |
|  | Ходьба по заданию | 1 мин | Следить за соблюдением дистанции |
|  | - на носках | 10 сек | Следить за сохранением осанки |
|  | - на пятках | 10 сек | Руки на пояс |
|  | - на внешней стороне стопы | 10 сек | Следить за правильностью поста­новки стоп |
|  | - в полуприседе | 10 сек | Спина прямая, смотреть вперед |
|  | - в приседе | 10 сек | Спина прямая, смотреть вперед. |
|  | 2.Бег: | 5 мин |  |
|  | в медленном темпе с изменением направления | 20 сек | Сохранять медленный темп |
| правым, левым боком | 20 сек |  |
| бег в медленном темпе попеременно лицом вперёд, спиной вперёд. | 20 сек  10 сек | Постепенно перейти на ходьбу. |
|  | 3. Комплекс упражнений круговой тренировки в парах. | 7 минут | кон­троль ЧСС |
|  | 1. Упражнение на гимнастической скамейке  Лёжа на скамейке , сгибаясь достать ногами скамейку. |  | Следить за равновесием.  Держать руками край скамейки. |
|  | 2 Упражнение на гимнастической скамейке  Лёжа на скамейке выполнить упражнение « пресс». |  | Смотреть вниз. |
|  | 3. Для развития мышц ног. И.п. — стоя на краю скамейки , набивной мяч массой 2 кг за головой. При­седания. |  | Спина прямая |
|  | 4.Уупражнение с волейбольным мячом. Нападение около стены. |  | Количество раз индивидуально |
|  | 5. Отжимание от пола. |  | Количество раз индивидуально |
|  | 6. Прыжки через скакалку в парах. |  | Динамика нагрузки индивидуальная: непрерывная и прерывистая с интервалами для отдыха. |
|  | Наташа проводит индивидуальную разминку. |  |  |
| Дети садятся на скамейку. Измерение ЧСС. | | | |
| II. | Основная часть | 45 мин |  |
| 1. | Упражнение « Качели» | 1 мин. | Сохранять группировку. |
| 2. | Упражнение « Кувырок вперёд с разбега». | 2 мин. | Построение в одну шерен­гу с интервалами 3м на всю дли­ну зала |
| 3. | Упражнение « Кувырок вперёд с разбега с гимнастической палкой». | 3 мин | Кувырок выполнять на кулаках. |
| 4. | Упражнение « Кувырок вперёд с разбега через гимнастические обручи.  1 обруч, 2 обруча. 2 обруча средняя высота. | 5 мин. | Обеспечить страховку. |
| 5. | Творческое задание.  В парах выполнить кувырок вперёд. назад , используя изученные упражнения. | 3 минуты. | 2 гимнастических мата вместе. При выполнении упражнения « Стойка на лопатках» разрешается страховка. |
| 6. | Показ гимнастических композиций. | 3 минуты. | Обеспечить страховку. |
| 7. | Эстафета.  Участвуют 2 команды.  1. Кувырок вперёд, обратно - бег.  2.Кувырок вперёд с гимнастической палкой.  3.Упражнение « Каракатица» с волейбольным мячом, назад- бег.  4. Бег на руках, обратно- бег в парах крепко взявшись за руки. | 20 минут. | Передача эстафеты - хлопок ладони.  Передача эстафеты - гимнастическая палка.  Передача эстафеты – мяч.  Передача эстафеты - хлопок ладони. |
| III. | Заключительная часть | 10 мин |  |
| 1. | Построение, подведение итогов урока. | 5 мин |  |
| 2. | Домашнее задание | 5 мин | Индивидуально: отжимание. |

**Тема Кувырок вперед. Кувырок через препятствие. Махи и соскоки на снарядах**

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники кувырков вперед
2. Разучивание акробатического элемента «мост» из положения лежа на спине.
3. Формирование правильной осанки посредствам ОРУ без предметов.
4. Проверка терминологии в изученных упражнениях.

**Инвентарь:** гимнастические маты, демонстрационные карточки с комплексом упражнений для формирования осанки, техникой выполнения акробатических упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания |
| Подготовительная часть (15 мин) | | |
| 1. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока |  | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы |
| Ходьба: |  |  |
| - на носках, руки на поясе | 10 – 15 м | Руки точно на поясе, подняться выше на носки, лопатки сведены, смотреть вперед |
| - шаг галопа вперед, руки на поясе | 10 – 15 м | небольшой полуприсед на левой, правую вперед – книзу  1 – шагом правой прыжок, выпрямившись вверх |
| - шаг польки вперед, руки на поясе | 10 – 15 м | «И» - небольшой подскок на левой, правую вперед – книзу  1 – шаг галопа с правой  2 – шаг галопа правой, небольшой подскок на ней, левую вперед - книзу  3 – 4 тоже с другой ноги |
| Бег в медленном темпе | 30 – 60 м | бежать легко и изящно |
| Упражнения на восстановления дыхания | 6 – 8 м | 1. 4 вдох (руки ч/р стороны вверх)   5 -8 выдох (руки ч/р стороны вниз) |
| ОРУ на мосте без предметов |  |  |
| 1. И.п. – о.с.   1 – 2 – руки дугами вперед вверх, правую ногу назад на носок  3 – 4 и.п. | 6 – 8 р. | прогнуться |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс   1 – 4 – наклон вперед, круговые движения туловища вправо  5-8 - влево | 6 – 8 р. | наклон глубже  по полной амплитуде |
| 1. И.п. – о.с.   1 – 2 – присед, руки вперед  3 – и.п. | 6 – 8 р. | присед глубже, лопатки сведены, смотреть вперед, руки точно вперед |
| 1. И.п. – широкая стойка, руки на пояс   1 -3 – пружинящие наклоны вперед  4 – и.п. | 6 – 8 р. | лопатки сведены  наклон глубже, колено не сгибать |
| 1. И.п. – упор присев   1 – выпрямиться, руки вверх, правую назад на носок  2 – и.п.  3-4 – то же с левой ноги |  | ногу не сгибать прогнуться |
| 1. И.п. – руки на пояс   1 – прыжок на двух ногах вперед  2 – и.п.  3 – прыжок вправо  4 – и.п.  5 – прыжок влево  6 – и.п.  7 – 8 - пауза | 10 – 12 р. | прыгать мягко на носках |
| Основная часть (50 мин) | | |
| 1. Кувырок вперед | 15 мин |  |
| - Подводящие упражнения  а) группировки: сидя, лежа на спине, в приседе | 3 – 5 р. каждая | просмотр демонстраций карточек |
| - Кувырок вперед.  из упора присев, разгибая ноги, переставить руки вперед, наклонить голову, переворачиваясь, с касанием лопатками, сгруппироваться перекатом вперед, прийти в упор присев и встать | 5 – 6 р. |  |
| 1. «Мост» из положения лежа на спине   Из положения лежа на спине согнуть ноги, поставить их на ширине плеч, руки опираются за плечами. Прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голову назад | 15 мин  3 – 5 р.  (по 3 – 4 сек) | Пальцы к плечам. Смотреть на кисти рук. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на точки опоры |
| Проверка знаний по терминологии в изученных упражнениях | 5 мин | Привлечь к беседе всех учащихся, отметить запомнивших наибольшее количество новых терминов |
| Заключительная часть (5 мин) | | |
| 1. Восстановительные упражнения | 2 мин | Выполнять для расслабления мышц, в глубоком дыхании с большой амплитудой. |
| Подведение итогов урока | 1 мин | Краткое подведение итогов урока. Объявление результатов усвоения акробатических упражнений, замечания по недостаткам, меры по их предупреждению.  Домашнее задание: отрабатывать упражнения для формирования правильной осанки |

**Тема Упражнения на перекладине**

**Задачи урока:**

1.Разучивание висов, согнувшись и прогнувшись (мальчики).

2.Развитие двигательных качеств посредством игры в волейбол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 15 мин** | | |
| 1.Построение, сообщение задач урока. | 3 мин | Лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных. |
| **Ходьба:**  **-**на носках, руки в стороны;  -на пятках, руки за голову;  -шаг галопа, руки на пояс;  -вальсовый шаг  «раз» -шаг с носка  «два», «три» -два небольших шага. То же с другой ноги. | 10-12м  10-12м  12-15м  12-15м | Подняться выше на носки, лопатки сведены, смотреть вперед, руки точно в стороны.  Руки точно за голову.  Выполнять с носка.  Упражнения выполнять с носка. |
| **Бег:**  -медленный. | 5 мин | Дыхание не задерживать бежать с носка. |
| **ОРУ** | 8 мин |  |
| 1.Поочередное поднимание прямых ног в седе с упором сзади (вертикальные «ножницы»). | 6-8раз |  |
| 2.Из положения сидя на полу согнуть ноги, не ставя их на пол, выпрямить вперед и положить на пол. | 6-8 раз |  |
| 3.В седе на полу имитировать езду на велосипеде. | 6-8 раз |  |
| 4.Переход из упора лежа, не отрывая рук от пола, в упор лежа сзади и обратно. | 6-8 раз |  |
| 5.Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед. | 6-8 раз |  |
| 6. Из седа прогнуться и принять положение упора лежа сзади, голову отвести назад. | 6-8 раз |  |
| 7.Лежа на животе, руки вперед, приподнять верхнюю часть туловища и ноги над полом. | 6-8 раз |  |
| 8. Поднимание и опускание ног, лежа на животе. | 6-8 раз |  |
| **Основная часть 50 мин** | | |
| 1.Висы (мальчики) | 250мин |  |
| Вис стоя согнувшись, при котором занимающийся находится в приседе лицом к снаряду. |  |  |
| Вис прогнувшись (согнувшись) с опорой, выполняется на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь. |  |  |
| Комбинация. | 3-4 раза | Выполняется самостоятельно. |
| 1.Из виса согнувшись сзади переход в вис прогнувшись сзади. |  |  |
| И. п.-о.с.1-полуприсед,колени вместе, руки перед грудью, пальцы в кулак, голову вниз. | 3-4 раза |  |
| 2-правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, смотреть вправо, прогнуться. |  |  |
| 3-4- повторить счет 1-2 |  |  |
| 1-4- то же влево |  |  |
| 1-8- то же движение, отставляя ногу назад, руки вперед. |  |  |
| 1- шаг левой влево, руки согнуты в локтях. |  |  |
| 2- полуприсед на левой, правую согнутую вперед коленом вовнутрь (носок правой прижать к колену левой). |  |  |
| 3-выпрямляя левую, правую в сторону на пятку, поворот туловища вправо. |  |  |
| 4- повторить счет «2». |  |  |
| 1-4- то же в правую сторону. |  |  |
| 1-2- шагом левой влево, подскок, правую согнуть и выпрямить вперед влево, поворот туловища вправо. |  |  |
| 3-4- то же вправо. |  |  |
| 1- прыжок влево на двух. |  |  |
| 2- то же вправо (можно с поворотом на 90\*). |  |  |
| 3-4- два хлопка над головой. |  |  |
| **Игра в волейбол** | 15 мин |  |
| **Заключительная часть (2-3) мин** | | |
| Построение, подведение итогов. Организованный уход. Домашнее задание. | 2-3 мин | Домашнее задание. Подтягивание. |

**Тема Развитие двигательных качеств круговым методом**

Задачи урока:

1.Развитие двигательных качеств круговым методом

2.Оценка уровня развития двигательных качеств

3.Воспитание у учащихся самостоятельности и сознательного отношения к

урокам физкультуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная и  подготовительная | 1.Построение, приветствие, сообще-ние задач урока.  2.Бег, бег с заданиями (правым, левым боком, приставными шагами, бег спиной вперед, прыжками на правой и левой ноге)  3.О.Р.У. на силу и гибкость  -вращение головой влево – вправо  -вращения руками вперед – назад  -наклоны влево - вправо, вперед-назад,  -приседания, прыжки | 5 мин.  15 мин. | Проверить внешний вид учащих-ся. Опросить, какие двигатель-ные качества они знают.  Темп средний. Поставить скамейки, чтоб учащиеся делали полный круг.  Учащиеся образуют круг внутри скамеек.  С целью развития координации усложнить упражнение вращение руками в разных направлениях |
| Основная | 1.Развитие двигательных качеств круговым методом (8 упражнений) (см. схему)  -прыжки через скакалку – 1 этап  -подтягивание на низкой переклади-не - 2 этап  -прыжки через скамейку – 3 этап  -поднимание ног в висе – 4 этап  -поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 5 этап  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на скамейке) – 6 этап  -выпрыгивание из упора присев– 7 эт.  -сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади – 8 этап  2.Развитие скоростных качеств | Задание выполняется 30 сек., затем-  1 мин. отдых | Учащиеся делятся на группы по 4-5 человек и расходятся по своим этапам.  Отработав 30 сек. на своем этапе, в течение 1 мин. отдыхают и пе-реходят на другой этап.  Учащиеся сами производят под-счет набранных очков (баллов), и на каждом этапе суммируют их.  После выполнения задания уча-щиеся два круга проходят шагом, потом восстанавливают дыхание и частоту сердечных сокраще-ний.  Класс делится на две команды, которые садятся на скамейках, расположенных вдоль зала. По команде «марш» капитаны начи-нают эстафету и обегают зал в противоположных направлениях, после чего садятся на свои ска-мейки за последним учеником. Эстафету продолжает другой участник.  Побеждает команда первой закончившей эстафету. |
| Заключи-тельная | Построение, подведение итогов урока | 5 мин. | Во время подведения итогов провести опрос набранных баллов. Назвать шкалу оценок, и учащиеся сами оценивают свою физподготовку на данном этапе. |

**Тема Кувырок вперед.**

**Цель**: Формировать умение выполнять кувырок вперед.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику выполнения группировки в кувырке вперед.

2. Совершенствовать выполнение 2-3 кувырков вперед слитно.

3. Развивать координацию, гибкость.

**Инвентарь**: *маты гимнастические, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методические указания.** |
| **Подготовительная часть 15 мин** | | | |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока.  2. Повороты направо, налево на месте.  3. Ходьба по кругу в колонне.  4.Упражнения в ходьбе  - ходьба на носках, руки за головой в замок, локти в стороны.  - ходьба в упоре присев, руки за головой, локти в стороны.  5. Бег по кругу.  6. Упражнения в беге  - бег приставными шагами правым и левым боком.  - бег подскоками на каждый шаг.  - бег по гимнастической лавочке.  - бег по г/ лавочке одной ногой, вторая нога по полу. (сменяя ногу на каждой лавочке.)  - передвижение по кругу бегом на каждой г/лавочке выполнение лазания различными способами.  1-ой лавочке лёжа на животе.  2-ой лавочке стоя на коленях.  3-ей лавочке лёжа на спине.  4 –ой лавочке ходьба в упоре присев.  7. Передвигаясь по кругу в ходьбе каждый берёт г/мат.  8. О.Р.У. на гимнастических матах.  *1. И.П. – лёжа на животе, руки вытянуты вперед.*  *1- поднять руки и ноги, держать*  *2- И.П.*  *3-4 -то же.*  *2.И.П. – то же.*  *1- поднять правую руку, и левую ногу.*  *2- И.П.*  *3- поднять левую руку, правую ногу.*  *4- И.П.*  *3.И.П.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.*  *1- поднять правую ногу.*  *2- И.П.*  *3- поднять левую ногу.*  *4-И.П.*  *4.И.П.- то же.*  *Стопами навесу пишут ответы на заданные математические примеры.* | 2-3 пов.  1 круг.  3-4 круга  1 круга  0,5круга  1 круг  3 круга.  5-6 раз  5-6 раз.  10 раз  3 примера | Обратить внимание на спортивную форму учащихся. При выполнении поворотов обратить внимание на выполнение команд.  Ходьбу по кругу выполнять под счет.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой и правильностью выполнения заданий.  В беге по кругу следить за постановкой стопы, обратить внимание на работу рук.  При выполнении упражнений в беге следить за правильностью выполнения заданий и осанкой учащихся.  При выполнении упражнения руки и ноги прямые, подбородок приподнят.  Носки стоп натянуты от себя, нога прямая.  При выполнении упражнения ноги прямые, подняты до угла 45 градусов. |
|  | **Основная часть 50 мин** | | |
|  | 1.Показ кувырка вперед.  2. Рассказ о технике выполнения.  3. Стоя в основной стойке по сигналу принять группировку в упоре присев.  4. Лёжа на спине по сигналу принять группировку.  5. Из И.П. упор присев выполнить кувырок вперед.  6. Поочередное выполнении кувырков каждым учеником.  7. Показ выполнения 2-х кувырков вперед слитно.  8. Выполнение 2-3 кувырков вперед слитно.  9. Исправление индивидуальных ошибок.  10. Эстафета с преодолением препятствий.  1-е препятствие бег по г/лавочке.  2-е препятствие 2 кувырка вперед слитно.  3-е препятствие пролезть под обруч.  4-е препятствие выполнить 20 прыжков через скакалку.  Возвращаться назад через все те же препятствия только в обратном порядке. | 3-4 р.  5-6 р.  10 р.  5-6 р. | При показе и рассказе обратить внимание на группировку, исходное положение рук и ног. При группировке руки плотно обхватывают ноги в голенях, подбородок прижат к груди, колени прижат к груди и разведены, на стопах пятки вместе.  В ходе выполнения упражнений исправлять индивидуальные ошибки.  Ученики должны сами найти ошибки в технике выполнения кувырка вперед у тех, кто выполняет кувырок, и назвать их.  Класс разделить на 2 команды, и построить в две колонны. При объяснении задания обратить внимание на правильность выполнения кувырков вперед. |
|  | **Заключительная часть 5 мин** | | |
|  | 1.Уборка инвентаря  2. Построение, подведение итогов урока. |  | При подведении итогов урока обратить внимание на учеников, у которых лучше получался кувырок вперед. Подвести итоги эстафеты. |

**Тема Итоговое занятие по гимнастике**

**Задачи уроков:**

1.Разучивание акробатических элементов .

2.. Упражнение на перекладине.

3.Выставление контрольных точек по гимнастике

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть (20 мин)** | | | | |
| Построение , сообщение задач урока. | 5 мин | | | Лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных. |
| **Ходьба:** |  | | |  |
| - шаг польки; | 10-12 м | | | В коленном суставе ногу не сгибать сильно, переступания мягки, движения выразительны. |
| -шаг галопа; | 10-12 м | | |  |
| - вальсовый шаг с поворотом. | 12-15 м | | | Шаги маленькие, легкие, плечи сведены, смотреть вперед, слитность движений, плавность. |
| **ОРУ** | 8 мин | | |  |
| 1.И. п.- стоя у стены, касаясь ее затылком.  Сделать три шага вперед, сохраняя правильную осанку, затем три шага назад. | 4-6 раз | | | Лопатками, плечами, ягодицами,пятками. |
| 2.И. п.- то же, но руки вверх. Приседать с прямой спиной, затылком и туловищем. | 6-8 раз | | |  |
| 3.И. п.- то же но руки вниз. Делать движения руками в стороны, вперед на пояс. | 6-8 раз | | |  |
| 4. И. п.- то же.  Попеременное сгибание правой и левой ноги с захватом руками и прижиманием к туловищу. | 6-8 раз | | |  |
| 5. И. п. –руки вверх.  Не теряя касания со стеной затылком и пятками, прогибаться в пояснице. | 6-8 раз | | |  |
| 6. И. п. -то же но руки на пояс. Поднимание по –очередно ноги вдоль стены вверх. | 6-8 раз | | |  |
| 7. И. п.- то же, но руки на пояс. Наклоняться, не отрываясь от стены, вправо и влево.  6-8 раз | | | |  |
| **Основная часть (50 мин)** | | | | |
| **1. Упражнение на бревне.** | 20 мин | | |  |
| 1.И. п. – о. с.  Переменный шаг с правой, руки в стороны, переменный шаг с левой, руки в стороны; выпад правой, руки вверх, опуститься на левое колено, руки в стороны; выпрямиться на правой, левая сзади на носке, поставить левую перед правой, руки вниз, поворот на 180, в стойку, руки в стороны; шаг левой, руки вниз, поворот направо, в стойку на левой, правая в сторону на носок, руки в стороны, приставляя правую, полуприсед ( ноги вместе) с полунаклоном вперед, руками вперед, руки назад, махом рук, соскок. |  | | | Тело напряжено, упражнение с носка, лопатки сведены. |
| 1.Переменный шаг- шаг правой вперед, приставит к правой и далее шаг правой и левой вперед ( без остановки у правой). |  | | |  |
| 2.Комбинации на полу. |  | | |  |
| 3.На скамейке, бревне. |  | | |  |
| **2.Упражнения на перекладине.** | 20 мин | | |  |
| Из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади, согнувшись, толчком ног вис, согнувшись сзади, перемах, согнув правую, и вис, прогнувшись верхом, вис завесом левой, вторым махом подъем завесом в упор верхом левой; перехват левой в хват снизу, перемахом правой, соскок с поворотом налево на 90. |  | | |  |
| **3.Акробатические элементы.** | 5мин | | |  |
| 1.Кувырки вперед. |  | | |  |
| 2.Из положения лежа на спине, согнуть ноги, поставить их на ширине плеч, руки опираются за плечами.  Прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голову назад. |  | | | Смотреть на кисти рук, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на точки опоры. |
| И. п.- о. с., упор присев,  Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, выпрямляясь, круг руками вперед, с прямыми ногами стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину – «мост», поворот направо в упор присев. О. с. |  | | |  |
| **Заключительная часть (2-3 мин)** | | | | |
| Построение , подведение итогов. Организационный уход. | | 2-3 мин |  | |

**Литература**

1. Физическая культура: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.

3. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с.

4. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

5. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. -Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

6. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.

7. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

8. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

9. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии итребования к составлению конспектов по физическому воспитаниюдошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. -Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с.6

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Методические указания по практическим работам используются в течение 2-х лет на площадках №6 и №7 Колледжа связи №54.