

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образо-
вательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ / /

Протокол №14

«10» 06 2023г

«09» 06 2023г

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

учебной дисциплины

<i>Специальность</i>	<i>22.02.06 Сварочное производство</i>
<i>Дисциплина</i>	<i>Физическая культура</i>
<i>Срок обучения</i>	<i>3года 10 месяцев</i>

Сборник методических указаний к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы «Физическая культура» и предназначен для обучающихся по специальности 22.02.06 Сварочное производство при подготовке специалистов среднего звена.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Составитель:

Майкова О.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж».

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

1. Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве практического пособия при выполнении практических занятий по программе дисциплины «Физическая культура», по специальности СПО 22.02.06 Сварочное производство. В соответствии с учебным планом, утвержденным, на изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» отводится 78 часов, из них на проведение практических занятий - 76 часов

Цель данных методических указаний:

оказание помощи студентам в выполнении практических работ по дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия проводятся с целью систематизации и углубления знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура», практическая отработка обучающимися навыков по физической культуре, закрепление теоретических знаний, а так же ознакомление с организацией рабочего места, инвентарем, правилами по технике безопасности на занятиях.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- требования, предъявляемые к специальности;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

приобрести навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

При оценке знаний и умений обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

№1. Легкая атлетика

Учебные нормативы 2 КУРС

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.3	4.7	5.1
2.	Бег 60 м (сек.)	8.5	8.9	9.3
3.	Бег 100 м (сек.)	14.8	15.1	15.3
4.	Бег 500 м (сек.)	1.45	2.00	2.30
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.45	4.05
6.	Бег 3000 м (сек.)	13.15	13.45	14.45
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	420	400

8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	220	200
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120
10.	Метание гранаты 700 гр. (см.)	34	32	28

№ 2. Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	50	45	40
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	38	34	30
3.	Ведение, два шага, бросок	Техника	Техника	Техника
4.	Ведение правой и левой рукой	8.6	9.6	10.6
5.	Броски в кольцо (из 6-ти)	3	2	1

№ 3. Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	15	12	8
2.	Нижняя прямая подача (из 6)	4	3	2

№ 4 . Гимнастика

№ п/п	Контрольные Упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	10	8	6
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
3.	Прыжки со скакалкой (30 сек.)	60	55	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	30	25	20
5.	Упражнение на пресс	25	20	15

	«Книжка» за 30 сек			
--	--------------------	--	--	--

№ 5. ППФП

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Метание мяча на точность	техника	техника	техника
2.	Броски набивного мяча (3 кг) из положения сед на дальность	5 м	4,50 м	4 м

Практические занятия реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

2. Перечень практических занятий

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1
		Закрепление техники бега по прямой	
	2	Закрепление техники бега по виражу	1
	3	Закрепление техники бега по дистанции 30 м.	
	4	Закрепление техники бега по дистанции 60 м.	
	5	Закрепление техники бега по дистанции 100 м.	1
Тема 2.2. Эстафетный бег	1	Закрепление техники эстафетного бега	1
	2	Закрепление техники передачи эстафетной палочки	1
	3	Закрепление техники старта на этапах эстафетного бега	1
	4	Закрепление техники бега 4*100 старта на этапах эстафетного бега	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	1	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции	1
	2,3	Закрепление техники кроссового бега	2
	4	Закрепление техники бега по дистанции 1000 м.	1
	5	Закрепление техники бега по дистанции 3000 м.	1
Тема 2.4. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	1	Закрепление техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1
	2	Закрепление техники отталкивания и приземления	1
	3	Закрепление техники прыжка в полной координации	1
Тема 2.5. Метание гранаты	1	Закрепление техники метания с бросковых шагов	1

	2	Закрепление техники разбега и отведения гранаты	1
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	Закрепление техники передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении	1
Тема 3.2. Ведение и перемещения.	1	Закрепление техники ведения мяча на месте	1
Тема 3.3. Броски	1	Закрепление техники бросков по кольцу двумя руками разными способами	1
	2	Закрепление техники бросков по кольцу одной рукой разными способами	1
	3	Закрепление техники штрафного броска	2
Тема 3.4. Тактика защиты, тактика нападения	1	Закрепление техники защитных действий игрока без мяча, с мячом	1
	2	Закрепление техники перехвата мяча	1
Тема 3.5. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	1	Закрепление способов перемещения на площадке	1
Тема 3.6. Передача и прием мяча	1	Закрепление техники передачи и приема мяча сверху	1
Тема 3.7. Поддача мяча	1	Закрепление техники нижней прямой поддачи	1
	2	Закрепление техники нижнейбоковой поддачи	1
Тема 3.8. Тактика игры в нападении	1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
	2	Закрепление техники нападающего удара	1
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения	1	Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений без предметов	1
	2	Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений с предметами	1
	3	Строевые упражнения на месте и в движении	1
	4	Перестроения на месте и в движении	1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
Тема 5.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме		Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса	1
	2	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины	1
	3	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса	1
	4	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног	1
	5	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	6	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	7	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	8	Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1

Раздел 6. Общая физическая подготовка Тема 6.1. Развитие двигательных качеств	1	Закрепление техники челночного бега для развития быстроты	1
	2	Ознакомление с разновидностями прыжков на скалке	1
	3	Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность	1
Раздел 7. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 7.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	1	Закрепление техники метания теннисного мяча на точность приземления	1
	2	Закрепление техники передачи двух баскетбольных мячей одновременно	1
	3	Закрепление техники прыжка в длину с места на точность приземления	1
	4	Закрепление техники прыжков в высоту через резиновый жгут разной высоты	1
	5	Закрепление техники бросков набивного мяча из положения сед	1
	6	Изучение комплекса упражнений для развития силы и силовой выносливости	1
	7	Изучение комплекса упражнений для развития ловкости	1
	8	Изучение комплекса упражнений для развития быстроты	1
Раздел 8. Настольный теннис Тема 8.1. Овладение техникой передвижения и стоек	1	Закрепление техники стойки игрока	1
	2	Закрепление техники передвижения игрока	1
Тема 8.2. Овладение техникой держания ракетки	1	Закрепление техники держания ракетки	1
Тема 8.3. Овладение техникой ударов и подач	1,2	Закрепление техники подач	2
	3,4	Закрепление техники ударов	2
Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Футбол. Передвижения и остановки.	1,2	Закрепление освоенных элементов техники передвижений	2
Тема 3.2. Удары по мячу.	1	Закрепление техники ударов по неподвижному мячу разной частью стопы	1
	2	Закрепление техники ударов по катящемуся и летящему мячу	1
	3	Закрепление техники ударов по воротам различными способами	1
	4	Закрепление техники ударов и подача мяча в штрафную площадь	1
	5	Пробивание пенальти	1
Тема 3.3. Остановка мяча	1	Закрепление техники остановки катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью	1
Тема 3.4. Ведение мяча и обводка.	1	Закрепление техники ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника	1
	2	Закрепление техники обводки с помощью обманных движений (финтов)	1
Тема 3.5. Отбор мяча.	1	Закрепление техники выбивания мяча ударом ноги	1
	2	Закрепление техники отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате	1
Тема 3.6. Игра вратаря	1	Закрепление техники ловли и отбивания мяча различными способами	1

3. Подготовка и порядок проведения практических занятий

Подготовка к проведению практических занятий включает подготовку преподавателя, обучающихся и места проведения.

Подготовка преподавателя состоит из анализа форм и методов проведения данной работы и подготовки заданий для обучающихся. Подготовка обучающихся заключается в предварительном повторении теоретического материала. В подготовку места проведения практического занятия входит проверка исправности спортивного оборудования и тренажеров, подготовка необходимого спортивного инвентаря.

До начала занятия обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практического занятия преподаватель обращает внимание обучающихся на правильность выполнения упражнений. Преподаватель демонстрирует упражнения сам или с помощью студентов.

По окончании практического занятия преподаватель оценивает работу обучающихся, подводит итоги, отмечая положительные стороны и ошибки.

По окончании занятий обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.

Основные источники:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm-go.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mos-sport.ru>

5. Практические занятия

Практическая №1 Лёгкая атлетика

Закрепление техники бега на короткие дистанции

Цель практического занятия: Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Теоретические сведения: правила судейства бега на короткие дистанции. В беге на короткие дистанции спортсмены бегут по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м) всю

дистанцию. Бег на дистанциях до 100 м включительно должен проводиться на прямой беговой дорожке, а на 200 и 400 м — на повороте и прямой в направлении против часовой стрелки.

Прямая беговая дорожка должна быть длиннее дистанции на 18-20 м (до линии старта 3-5 м и около 15 м после финиша). Беговую дорожку размечают белыми линиями шириной 5 см. Ширина линии старта входит в длину дистанции, а линии финиша не входит. Ширина линии беговой дорожки слева по движению бегуна не входит в ширину его дорожки, а справа — входит. На финише по обе стороны от беговой дорожки на расстоянии не менее 30 см от нее устанавливаются две финишные стойки поперечным сечением 8х2 см и высотой 1,37 м. Стойки должны быть обращены к дорожке узкой стороной. Ближняя к бегунам грань стоек должна совпадать с плоскостью финиша.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1.Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2.Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Задание: пробежать отрезки дистанций с ускорением

3.Заключительная часть.

4.Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Правила судейства бега на короткие дистанции

Практическая №2

Закрепление техники бега по прямой

Цель практического занятия:Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Теоретические сведения:

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения ученика были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).

Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений.

При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В беге с захлестыванием голени следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности обучающихся (3-7 раз).

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Задание: 1. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.

2. Бег с высоким подниманием бедра:

а) стоя на месте в положении упора под разными углами;

б) на месте без упора, руки на поясе;

в) с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;

г) с «подкидыванием» пятки под бедро и одновременным подниманием колена вверх.

3. Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе):

а) на месте с опорой;

б) без опоры;

в) с медленным продвижением вперед.

4. Овладение прямолинейным движением:

а) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;

б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;

в) бег по гимнастическим скамейкам.

5. Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движения рук – как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед вверх.

6. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.

7. Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.

8. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м.

9. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).

10. Бег с ускорением. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

11. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Правила судейства бега на короткие дистанции

Практическая №3

Закрепление техники бега по выражу

Цель практического занятия: Закрепление техники бега по дистанции 30 м.

Теоретические сведения: При беге по повороту туловище наклоняется немного влево для преодоления центробежной силы. Для лучшей устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая стопа – внутрь. Амплитуда движения правой руки

шире, чем левой. При этом при движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, колодки устанавливаются у внешнего края дорожки..

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Пробежание с ускорением отрезков разной длины

Задание: 1. Бег по кругу диаметром 40–50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10–15 м), с различной скоростью. Следует обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.

2. Бег по прямой со входом в поворот. Подбегая к повороту, для преодоления действия центробежной силы нужно плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в ту же сторону стопы ног.

3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую дистанцию.

4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3—8 раз).

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника бега по виражу

Практическая № 4

Закрепление техники бега по дистанции 30 м.

Цель практического занятия: Закрепление техники бега по дистанции 30 м.

Теоретические сведения: **Стартовый разгон.** Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна .

Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз - назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно — за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8—10-го шага (на 10—15 см), далее прирост меньше (4—8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта — это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12—15-му метру дистанции.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Пробегание с ускорением отрезков разной длины

Задание: пробегать с ускорением различные отрезки дистанции со стартовых колодок

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника стартового разгона

Практическая № 5

Закрепление техники бега по дистанции 60 м.

Цель практического занятия: уметь выполнять контрольный норматив 60 м.

Теоретические сведения: техника бега, контрольные нормативы. **Техника бега по дистанции** отличается от стартового разгона тем, что спортсмен из наклонного занимает вертикальное положение (наклон туловища во время бега у спортсменов индивидуален и колеблется от вертикали до 18°), длина и частота шагов стабилизируются, скорость бега достигает максимальных величин. Обычно длина бегового шага у спринтеров равна 210-250 см у мужчин и 185-215 см у женщин (8-9 стоп спортсмена), частота шагов достигает 5-5,5 шагов/с. Беговой шаг состоит из фаз опоры и полета. С момента постановки ноги на опору и до ее отрыва она считается толчковой, а другая нога считается маховой (движение ноги с момента отрыва от дорожки и до ее постановки). Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение. Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 60 м

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 60 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

Практическая № 6

Закрепление техники бега по дистанции 100 м.

Цель практического занятия: уметь выполнять контрольный норматив 100 м.

Теоретические сведения: техника бега, контрольные нормативы. **Техника бега по дистанции** отличается от стартового разгона тем, что спортсмен из наклонного занимает вертикальное положение (наклон туловища во время бега у спортсменов индивидуален и колеблется от вертикали до 18°), длина и частота шагов стабилизируются, скорость бега достигает максимальных величин. Обычно длина бегового шага у спринтеров равна 210-250 см у мужчин и 185-215 см у женщин (8-9 стоп спортсмена), частота шагов достигает 5-5,5 шагов/с. Количество шагов в беге на 100 м колеблется от 43 до 51 у мужчин и от 48 до 56 у женщин. Беговой шаг состоит из фаз опоры и полета. С момента постановки ноги на опору и до ее отрыва она считается толчковой, а другая нога считается маховой (движение ноги с момента отрыва от дорожки и до ее постановки). Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение. Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 100 м

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 100 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

Практическая № 7

Закрепление техники эстафетного бега

Цель практической работы: уметь выполнять старт на разных этапах эстафетного бега

Теоретические сведения: техника бега, контрольные нормативы. Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение. Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ход работы.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить старт на разных этапах эстафетного бега

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. Техника бега
2. Команды старта

Практическая № 8

Закрепление техники передачи эстафетой палочки

Цель практического занятия: добиться четкой передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

Теоретические сведения: способы передачи эстафетной палочки. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки

Задание: выполнить эстафетный бег с передачей эстафетной палочки

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь передавать эстафетную палочку; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. Способы передачи эстафетной палочки

Практическая № 9

Закрепление техники старта на этапах эстафетного бега

Цель практического занятия: добиться правильного выполнения передачи эстафетной палочки с пробеганием разных этапов эстафеты

Теоретические сведения: правила передачи эстафетной палочки. Принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки с пробеганием разных отрезков этапов

Задание: выполнить передачу эстафетной палочки

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Контрольные вопросы:

1. правила передачи эстафетной палочки.

Практическая № 10

Закрепление техники бега 4*100 старта на этапах эстафетного бега

Цель практического занятия: добиться правильного выполнения передачи эстафетной палочки с пробеганием разных этапов эстафеты

Теоретические сведения: На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки с пробеганием разных отрезков этапов

Задание: выполнить передачу эстафетной палочки на этапах эстафетного бега

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Контрольные вопросы:

1. правила передачи эстафетной палочки.

Практическая № 11

Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции

Цель практического занятия: освоить особенности кроссового бега

Теоретические сведения: кроссовый бег. Основная задача — сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Подъемы и спуски преодолеваются так же, как и в марафоне, лишь на крутых подъемах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками. Горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолеваются прыжком с ноги на ногу. Вертикальные препятствия можно преодолеть с опорой на

руку или на ногу, барьерным шагом (в зависимости от характера препятствия). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания. Также надо помнить, что на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад.

Таким образом, соревнования в кроссовом беге, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня выносливости, требуют и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрому анализу возникшей ситуации и адекватному ее решению.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. кроссовый бег

Практическая № 12

Закрепление техники кроссового бега

Цель практического занятия: освоить особенности кроссового бега

Теоретические сведения: Бег по пересечённой местности, или кросс (сокращение от англ. crosscountryrace или англ. crosscountryrunning, кросс кантри рейс или кросс кантри раннинг — «бег по пересечённой местности») — одна из дисциплин лёгкой атлетики.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. кросс

Практическая № 13

Закрепление техники кроссового бега

Цель практического занятия: освоить особенности кроссового бега

Теоретические сведения: Бег по пересечённой местности, или кросс (сокращение от англ. crosscountryrace или англ. crosscountryrunning, кросс кантри рейс или кросс кантри раннинг — «бег по пересечённой местности») — одна из дисциплин лёгкой атлетики.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега

Задание: 1. Бег на отрезках 100-200 м с преодолением различных природных препятствий. 2. Пробежка полных кроссовых дистанций.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. определение кросса

Практическая № 14

Бег 1000м

Цель практического занятия: развивать специальную выносливость

Теоретические сведения:

Финиширование. Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки. Тонкости в беге на средние дистанции. Главное, что надо развить спортсмену в беге это выносливость. Так же следует следить за дыханием. Дыхание происходит носом и ртом. Ритмика дыхания должна соответствовать ритму бега. Если возрастает потребность в кислороде, спортсмен начинает дышать более часто.

Очень важно отработать технику бега. Хорошая физическая подготовка помогает наработать приличный километраж. Но если техника бега будет слабой, это чревато серьезными травмами. Обязательно нужно развивать скоростные качества в беге. Это важно на последних финишных метрах.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бега по дистанции 1000 м.

Задание: пробежать дистанцию 1000м. на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 1000 м

Контрольные вопросы:

1. финиширование

Практическая № 15

Бег 3000м

Цель практического занятия: развивать специальную выносливость

Теоретические сведения:

Финиширование. Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки. Тонкости в беге на средние дистанции. Главное, что надо развить спортсмену в беге это выносливость. Так же следует следить за дыханием. Дыхание происходит носом и ртом. Ритмика дыхания должна соответствовать ритму бега. Если возрастает потребность в

кислороде, спортсмен начинает дышать более часто.

Очень важно отработать технику бега. Хорошая физическая подготовка помогает наработать приличный километраж. Но если техника бега будет слабой, это чревато серьезными травмами. Обязательно нужно развивать скоростные качества в беге. Это важно на последних финишных метрах.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бега по дистанции 3000 м.

Задание: пробежать дистанцию 3000м. на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 3000 м

Контрольные вопросы:

1. финиширование

Практическая № 16

Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Цель практического занятия: совершенствовать умение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Теоретические сведения: Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Задание: выполнить прыжок в длину в полной координации.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. основные этапы техники прыжка. Приземление.

Практическая № 17

Техника отталкивания и приземления

Цель практического занятия: добиться максимального отталкивания

Теоретические сведения: Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники отталкивания и приземления

Задание: выполнить разбег с максимальным отталкиванием

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. основные правила техники отталкивания

Практическая № 18

Техника прыжка в полной координации

Цель практического занятия: совершенствовать технику прыжка в полной координации

Теоретические сведения: техника прыжка в полной координации

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники прыжка в полной координации

Задание: выполнить прыжок в полной координации на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка

Практическая № 19

Закрепление техники метания с бросковых шагов

Цель практического занятия: добиться правильного выполнения бросковых шагов

Теоретические сведения: Техника первая. Гранату несут в опущенной вниз и назад руке «под плечом». Техника вторая. Гранату несут в согнутой руке, расположенной над головой чуть-чуть впереди «над плечом».

Первый способ считается более эффективным, при котором метатель в состоянии контролировать положение руки с гранатой.

Ход занятия

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания с бросковых шагов
Задание: выполнить метание гранаты с бросковых шагов на максимальный результат
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника метания гранаты

Практическая № 20

Закрепление техники разбега и отведения гранаты

Цель практического занятия: воспитывать координационные способности

Теоретические сведения: Техника первая. Гранату несут в опущенной вниз и назад руке «под плечом». Техника вторая. Гранату несут в согнутой руке, расположенной над головой чуть-чуть впереди «над плечом».

Первый способ считается более эффективным, при котором метатель в состоянии контролировать положение руки с гранатой.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники разбега и отведения гранаты

Задание: выполнить метание гранаты с бросковых шагов на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. техника метания гранаты

Практическая № 21

Баскетбол

Закрепление техники передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении

Цель практического занятия: освоение основных способов передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.

Теоретические сведения: **Передача мяча в баскетболе** - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.



Классификация способов передачи мяча

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение стойке баскетболиста; обучение технике способов передачи и ловли мяча.

Задание: выполнить передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. способы передачи мяча в баскетболе

Практическая № 22

Закрепление техники ведения мяча на месте

Цель практического занятия: обучение технике ведения мяча на месте

Теоретические сведения: Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике ведения мяча на месте

Задание: выполнять ведение мяча на месте различными способами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 23

Закрепление техники бросков по кольцу двумя руками разными способами

Цель практического занятия: развивать глазомер

Теоретические сведения: Бросок двумя руками от груди с места выполняется из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет кругообразный замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль, туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

Основные ошибки, допускаемые при броске:

- а) несогласованное во времени и пространстве разгибание ног и рук;
- б) потеря равновесия;
- в) отсутствие захлеста кистями;
- г) закрепошенность в движениях.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бросков по кольцу двумя руками разными способами

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 24

Закрепление техники бросков по кольцу одной рукой разными способами

Цель практического занятия: развивать глазомер

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко — штрафной бросок, 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бросков по кольцу одной рукой разными способами

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 25

Закрепление техники штрафного броска

Цель практического занятия: развивать глазомер

Теоретические сведения: Игрок, выполняющий штрафной бросок:

Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.

Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Не должен имитировать штрафной бросок.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники штрафного броска

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 26

Закрепление техники защитных действий игрока без мяча и с мячом

Цель практического занятия: уметь выполнять защитные действия игрока

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники защитных действий игрока без мяча, с мячом

Задание: выполнять защитные действия

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 27

Закрепление техники перехвата мяча

Цель практического занятия:закрепить технику перехвата мяча

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники перехвата мяча

Задание: выполнить перехват мяча

3. Заключительная часть.

4.Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 28

Волейбол.

Закрепление способов перемещения на площадке

Цель практического занятия: добиться правильных перемещений на площадке

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление способов перемещений на площадке

Задание: выполнять различные перемещения на площадке

3. Заключительная часть.

4.Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 29

Закрепление техники передачи и приема мяча сверху

Цель практического занятия: добиться четкого выполнения передачи и приема мяча сверху

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи и приема мяча сверху

Задание: выполнять чередование способов передачи и приема

3. Заключительная часть.

4.Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 30

Закрепление техники нижней прямой подачи

Цель практического занятия: закрепить умение нижней прямой подачи

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники нижней прямой подачи

Задание: выполнять нижнюю прямую подачу

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 31

Закрепление техники нижней боковой подачи

Цель практического занятия: закрепление техники нижней боковой подачи

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой нижней боковой подачи

Задание: выполнять нижнюю боковую подачу

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 32

Индивидуальные тактические действия в нападении

Цель практического занятия : ознакомить с индивидуальными тактическими действиями в нападении

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. индивидуальные тактические действия в нападении

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь использовать индивидуальные тактические действия в нападении во время игры

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 33

Закрепление техники нападающего удара

Цель практического занятия: добиться выполнения максимального усилия во время нападающего удара

Теоретические сведения: Правила удара по мячу.

После совершения прыжка, та рука, которой будет совершаться удар (например, правая) начинает замах. Вторая остаётся вверху, как бы указывая на приближающийся мяч. Замах производится, отводя, а точнее, оттягивая руку назад, в точности как тетиву лука.

Плечо правой руки максимально отводится назад, локоть смотрит вверх и немного в сторону. Левая рука начинает движение вниз, чтобы игрок не потерял равновесия, а правое бедро начинает движение вперёд.

Непосредственно перед ударом, локоть поднят наверх, кисть максимально отведена назад, а ладонь развёрнута к потолку.

Плечо вместе с предплечьем начинает движение вперёд, работают мышцы спины и брюшного пресса, чтобы вложить силу в удар. Контакт с мячом, должен совершаться перед собой, плечо разворачивается вперёд и вверх, а локоть следует за ним. Кисть накрывает мяч сверху. После контакта с мячом рука совершает кратковременное сопровождающее движение, двигаясь по диагонали к противоположному бедру.

После совершения удара игрок приземляется на согнутые ноги и продолжает игру.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники нападающего удара

Задание: выполнять нападающий удар

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 34

Гимнастика

Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений без предметов

Цель практического занятия: воспитывать координацию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

Комплекс упражнений без предметов.

- И. п. – О. с., руки на поясе (рис. 1).
Ходьба на месте в течении 15 – 20 с.
- И. п. – О. с. (рис 2).
 1. Руки в стороны.
 2. Руки вверх.
 3. Руки вперёд.
 4. И. п.Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища (рис 3).

1. Поворот вправо, руки в стороны, пальцы развести.
 2. Вернуться в И. п.
 3. Поворот влево, руки в сторону, пальцы развести.
 4. Вернуться в И. п.
- Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – ноги на ширине плеч (рис. 4).
 1. Руки вверх, прогнуться.
 2. Наклон вперёд, руки назад махом; ноги не сгибать.
 3. Руки вверх, прогнуться.
 4. Вернуться в И. п.
 Повторить 5 – 7 раз.
 - И. п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 5).
 1. Поворот головы вправо.
 2. И. п.
 3. Поворот головы влево.
 4. И. п.
 Повторить 6 – 8 раз.
 - И. п. – ноги вместе, руки в стороны (рис. 6).
 1. Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой.
 2. И. п.
 3. Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые.
 4. И. п.
 Повторить 6 – 8 раз.
 - И. п. – упор присев (рис. 7).
 1. Выпрямиться, руки в стороны, правую ногу вперёд на пятку.
 2. Вернуться в И. п.
 3. То же, но левую ногу вперёд на пятку.
 4. Вернуться в И. п.
 Повторить 5 – 7 раз.
 - И. п. – упор, стоя на коленях (рис. 8).
 1. Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.
 2. Вернуться в И. п.
 Повторить 5 – 7 раз.
 - И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (рис. 9).
 1. Сделать круг правой рукой.
 2. Вернуться в И. п.
 3. Сделать круг левой рукой.
 4. Вернуться в И. п.
 Повторить 6 – 8 раз.
 - И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 10).
 1. Сгибаясь, дотронуться носками стоп пола за головой. Ноги прямые.
 2. Вернуться в И. п.
 Повторить 5 – 6 раз.
 - Прыжки через начерченную на полу линию: вперёд – назад (рис. 11).
 - Бег на месте, переходящий в ходьбу. 20 – 25 сек (рис. 12).

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на дыхание

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений без предметов

Задание: придумать комплекс ОРУ без предметов

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

1. комплекс ОРУ без предметов

Практическая № 35

Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений без предметов

Цель практического занятия: воспитывать координацию основных мышечных групп

Теоретические сведения: Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 — 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 — 6 раз.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на дыхание

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений с предметами

Задание: придумать комплекс ОРУ с предметами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

1. комплекс ОРУ с предметами

Практическая № 36

Строевые упражнения на месте и в движении

Цель практического занятия: способствовать развитию координации посредством строевых упражнений

Теоретические сведения

Строевые приемы на месте.

1. "Равняйся!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.
2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.
3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,
4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.
5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.
6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
8. "Кру- гом!". Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на координацию

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Выполнение строевых упражнений

Задание: выполнять строевые упражнения по команде

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять строевые упражнения на месте и в движении

Контрольные вопросы:

1. основные команды

Практическая № 37

Перестроения на месте и в движении

Цель практического занятия: способствовать развитию концентрации внимания

Теоретические сведения

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.
2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три -рассчитайсь!" Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в

затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!". Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайся!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на координацию

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Выполнение перестроений

Задание: выполнять перестроения по команде

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять перестроения на месте и в движении

Контрольные вопросы:

1. основные команды

Практическая № 38 **Атлетическая гимнастика.**

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Цель практического занятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по атлетической гимнастике.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Практическая № 39

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Цель практического занятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическая № 40

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Цель практического занятия: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическая № 41

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног

Цель практического занятия: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическая № 42

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой с отягощениями.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Практическая № 43

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическая № 44

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц брюшного пресса с отягощениями

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическая № 45

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц ног с помощью отягощений

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическая № 45

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц ног с помощью отягощений

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическая № 46

Профессионально прикладная физическая подготовка.

Закрепление техники челночного бега для развития быстроты

Цель практического занятия: способствовать развитию быстроты посредством челночного бега

Теоретические сведения: техника челночного бега

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях профессионально прикладной физической культурой.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Комплекс специальных беговых упражнений для развития быстроты

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнение норматива. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и само страховки.

Контрольные вопросы:

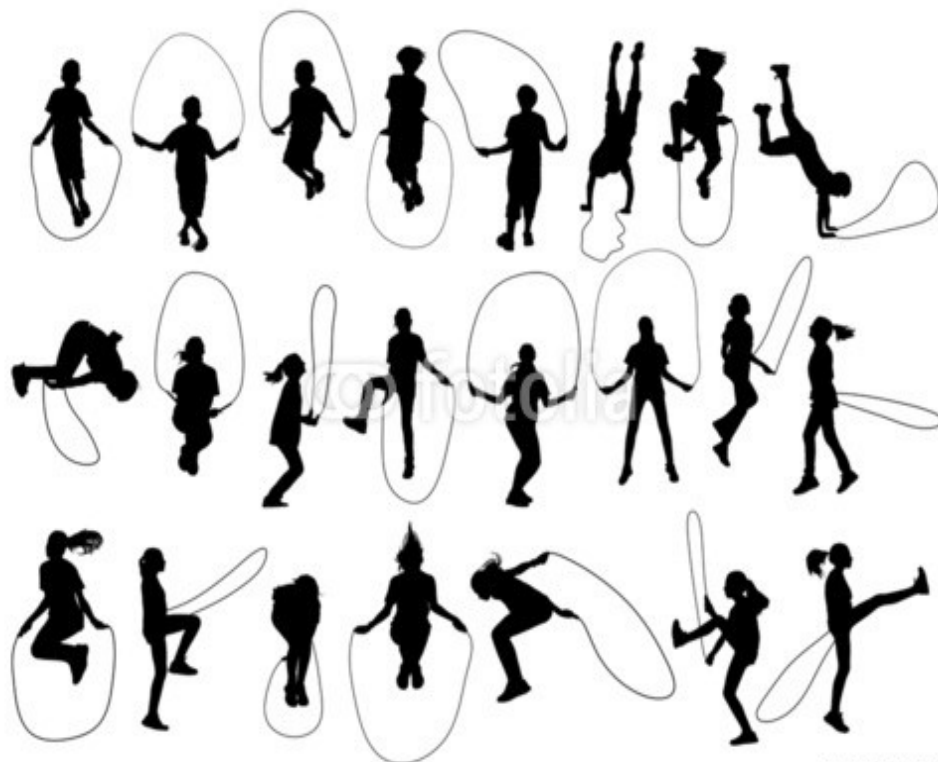
1. Развитие быстроты

Практическая № 47

Ознакомление с различными видами прыжков на скакалке

Цель практического занятия: развитие прыгучести

Теоретические сведения:



#46452956

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Комплекс упражнений на скакалке

Задание: выполнить комплекс упражнений

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнить норматив. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Контрольные вопросы:

1. Разновидности прыжков на скакалке

Практическая № 48

Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность

Цель практического занятия: способствовать развитию глазомера

Теоретические сведения: техника метания

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для глаз

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность

Задание: выполнять метание теннисного мяча

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнить контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника метания

Практическая № 49

Закрепление техники метания теннисного мяча на точность приземления

Цель практического занятия: способствовать развитию глазомера

Теоретические сведения: техника метания

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для глаз

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания теннисного мяча в цель

Задание: выполнять метание теннисного мяча в цель

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника метания

Практическая № 50

Закрепление техники передачи двух баскетбольных мячей одновременно

Цель практического занятия: способствовать развитию силы мышц рук

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить разминочный бег с баскетбольным мячом

2. Закрепление техники передачи двух баскетбольных мячей одновременно
Задание: выполнить передачи двух баскетбольных мячей одновременно
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 51

Закрепление техники прыжка в длину с места на точность приземления

Цель практического занятия: способствовать укреплению мышц ног

Теоретические сведения: техника прыжка в длину

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники прыжка в длину на точность приземления

Задание: выполнить прыжок в длину с максимальным отталкиванием на точность приземления

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка в длину

Практическая № 52

Закрепление техники прыжков в высоту через резиновый жгут разной высоты

Цель практического занятия: способствовать развитию ловкости

Теоретические сведения: техника прыжка.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжков в высоту через резиновый жгут разной высоты

Задание: выполнить прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка

Практическая № 53

Закрепление техники бросков набивного мяча из положения сед

Цель практического занятия: способствовать развитию силы мышц рук

Теоретические сведения: развитие силы. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бросков набивного мяча из положения сед

Задание: выполнять броски набивного мяча из положения сед

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы

Практическая № 54

Изучение комплекса упражнений для развития силы и силовой выносливости

Цель практического занятия: способствовать развитию силы и силовой выносливости

Теоретические сведения: Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие силы и силовой выносливости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие силы и силовой выносливости

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Развитие силовой выносливости

Практическая № 55

Изучение комплекса упражнений для развития ловкости

Цель практического занятия: способствовать развитию ловкости

Теоретические сведения: • ловкость способствует овладению новыми видами движений;

- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);
- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещений в циклических движениях, единоборствах;
- наличие этих способностей ведёт к более экономному расходованию физических сил. Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:
 - а) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);
 - б) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);
 - в) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие ловкости

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Понятие ловкости

Практическая № 56

Изучение комплекса упражнений для развития быстроты

Цель практического занятия: способствовать развитию быстроты

Теоретические сведения: Быстрота- это способность человека выполнять однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие быстроты

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие быстроты

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Понятие быстроты

Практическая № 57

Настольный теннис.

Закрепление техники стойки игрока

Цель практического занятия: подготовиться к выполнению двигательных действий.

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис. Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой стойки игрока

Задание: выполнить стойку игрока

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис.

Практическая № 58

Закрепление техники передвижения игрока

Цель практического занятия: освоить технику передвижений

Источники: Холодов Ж.К. «Практикум по теории и практики физического воспитания», Академия, 2006г.

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис. Игра происходит на столе размером 2,74 метра на 1,52 метра. Высота стола — 76 см. Стол делается из плотных материалов, обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса делается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года по 2013 год другие цвета шарика на международных соревнованиях не использовались, в 2014 проводились эксперименты с двухцветными мячами.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение техники передвижений игрока

Задание: выполнить передвижение шагами, выпадами, прыжками

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в настольный теннис

Практическая № 59

Закрепление техники держания ракетки

Цель практического занятия: подготовиться к выполнению двигательных действий.

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ход занятия

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой держания ракетки

Задание: провести одиночную игру, используя разные способы держания ракетки

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в настольный теннис.

Практическая № 60, №61

Закрепление техники подач

Цель практического занятия: закрепление техники подач.

Теоретические сведения: Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держи перед собой или сбоку от себя — так удобнее выполнить подброс. Рука с мячом не опускается ниже уровня стола, не пересекает продолжение задней линии стола и не находится над столом — в этом случае подача будет считаться неправильно поданной.

Мяч подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так, чтобы соперник мог его увидеть и было удобно замахнуться и выполнить подачу. При подбросе траектория полета мяча может отклоняться от вертикали до 45°. Некоторые игроки высоко подбрасывают мяч, стараясь использовать кинетическую энергию падающего мяча. Однако самое главное при выполнении подачи — это момент взаимодействия ракетки с мячом. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Однако наибольшую сложность для соперника будут представлять подачи с боковым и смешанным вращением.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой подач

Задание: провести одиночную игру, используя знания о правильной подаче

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис

2. ошибки при подаче

Практическая № 62, №63

Закрепление техники ударов

Цель практического занятия: закрепление техники ударов.

Теоретические сведения: Типы ударов: Удары могут наноситься справа или слева. Могут производиться «со стола» (то есть точка соприкосновения мяча и ракетки находится над проекцией стола), со средней и дальней дистанции. Все перечисленные удары могут наноситься спортсменами пользующимися как европейским, так и азиатским («перьевым») хватом ракетки. Защитные удары Подставка Иногда также называют «блок». «Плоский»

(то есть без придания или со слабым вращением) удар, при котором используется энергия прилетающего мяча для возврата на половину противника. При сильном ударе противника энергию вращения и скорости приходится гасить. Часто подставка делается с полулета, то есть момент соприкосновения мяча и ракетки происходит очень близко к месту отскока от стола. Обычно, подставка используется против топ-спина, с целью погасить вращение мяча. Подрезка

Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника. Правильная подрезка наносится длинным провожающим мяч ударом, чтобы сообщить мячу насколько возможно сильное нижнее вращение и пологую, параллельную столу траекторию. Подрезка — основной удар в арсенале спортсменов-защитников. Встречается жаргонное название подрезки — «запил».

Свеча Защитный удар обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника. Хорошая свеча должна опускаться как можно ближе к кромке половины стола противника, что затрудняет атакующий возврат мяча. Некоторые специалисты различают так называемый баллон — пассивный отброс мяча с зависающим высоким отскоком, как правило заканчивающийся смешем противника.

Атакующие удары

Накат Атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа) Накат справа — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева) Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Топ-спин От англ. topspin — «верхнее вращение». Атакующий и, реже, защитный удар, с акцентом на вращение мяча (в отличие от наката). При топ-спине наиболее важна накладдка ракетки, так как вращение придается за счет её свойств трения и сцепления с мячом. Наносится хлётким ударом, при котором игрок старается встретить мяч с наивысшей касательной скоростью ракетки и, как можно дольше удерживая их соприкосновение, придать большую скорость вращения. С этой целью при выполнении топ-спина на средней и дальней дистанции игроку приходится производить удар с большой амплитудой, начиная движение ракетки почти от пола

Топ-спин может быть с чисто верхним, а также боковым и смешанным верхне-боковым вращением, что ещё более затрудняет противнику предсказание траектории полета мяча.

Топ-спин, особенно слева (для правши), технически один из самых сложных, но и самый эффективный удар в настольном теннисе. При «перьевом» хвате ракетки с накладкой на одной стороне топ-спин слева сложен для исполнения, так как требует ненормального выворачивания кисти и предплечья спортсмена. Жаргонное название «топс».

Скидка Короткий атакующий удар со стола.

Выполняется энергичным, почти только кистевым движением из-под сетки. Часто выполняется как немедленный ответ на короткую подачу с недостаточно сильным вращением. Смеш От англ. smash — «удар». Мощный атакующий удар по свече сверху вниз. Грамотно выполненный смеш наносится косым по отношению к противнику уходящим ударом, так что мяч невозможно достать. Жаргонное название «лопата» Комбинированные удары На практике чаще встречаются комбинированные, в том числе обманные, удары, к которым можно отнести, например, удары, используемые для подачи (ввода мяча в игру). подача выполняется со всеми возможными вращениями и скоростями, доступными спортсмену. Для современного настольного тенниса характерна подача с нижним или нижне-боковым вращением, не уходящая после отскока за стол, что затрудняет немедленное начало атаки противника. Хорошая подача должна держать противника в напряжении за счет того, что подающий должен максимально затруднить прием сильным вращением, а также до последнего момента соприкосновения мяча и ракетки не дать противнику шанса предсказать, какое вращение и направление удара будет использовано. Также можно отметить следующие комбинированные удары: полусвеча — комбинация топ-спина и свечи; подрезка-блок; комбинация наката и топ-спина — имитируется накат, например, вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Ознакомление с техникой ударов
Задание: провести одиночную игру
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис
2. ошибки при ударах

Практическая № 64 **Футбол**

Закрепление освоенных элементов техники передвижений

Цель практического занятия: освоение основных приемов передвижений

Теоретические сведения: размеры площадки: 60*100, команда 11 человек, игра длится 2 тайма по 45 мин.

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу.

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике передвижений различными способами
Задание: выполнять передвижения различными способами
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 65

Закрепление комбинаций освоенных элементов техники передвижений

Цель практического занятия: составление комбинаций техники передвижений

Теоретические сведения: размеры площадки: 60*100, команда 11 человек, игра длится 2 тайма по 45 мин.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление комбинаций освоенных элементов техники передвижений

Задание: выполнять передвижения различными способами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 66

Закрепление техники ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Цель практического занятия: освоение техники ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Теоретические сведения: техника ударов: удары внутренней частью стопы, внешней, подъемом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Задание: выполнять удары по неподвижному мячу разной частью стопы

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 67

Закрепление техники ударов по катящемуся и летящему мячу

Цель практического занятия: способствовать закреплению техники ударов по мячу

Теоретические сведения: правила игры в футбол.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ударов по мячу

Задание: провести матч, используя освоенную технику ударов

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 68

Закрепление техники ударов по воротам различными способами

Цель практического занятия: добиться четкого контроля над мячом

Теоретические сведения: техника ударов. Прямой удар

При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению наносимого удара.

Очевидно, отсюда и произошло название удара - прямой.



Рис.1.

Для того чтобы попасть в точку А (рис. 1), надо ударить по мячу так, чтобы направление этого удара проходило через центр тяжести мяча и совпало бы с этой точкой.

Прямой удар (как и резаный) может быть выполнен различными способами: подъемом, внутренней или внешней сторонами стопы, носком, головой и т. д. Наиболее сильные удары получаются серединой или внутренней частью подъема.

При ударах с ходу (по летящему мячу) можно сделать сильный удар и внешней частью подъема.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ударов по воротам различными способами

Задание: выполнять удары по воротам различными способами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. прямой удар

Практическая № 69

Закрепление техники углового удара и подач мяча в штрафную площадь

Цель практического занятия: развивать глазомер для подачи мяча в штрафную площадь

Теоретические сведения: Угловой удар является способом возобновления игры. Угловой удар назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока обороняющейся команды, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, и при этом не был забит гол. Гол, забитый команде соперника непосредственно с углового удара, засчитывается. Гол, забитый в свои ворота непосредственно с углового удара, не засчитывается.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ударов и подача мяча в штрафную площадь
Задание: выполнить угловой удар в штрафную площадь справа и слева
 3. Заключительная часть.
 4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой
- Контрольные вопросы:**
1. угловой удар

Практическая № 70

Пробивание пенальти

Цель практического занятия: добиться выполнения максимально точного удара

Теоретические сведения: 11-метровый удар назначается в случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной площади любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, и мяч при этом находился в игре. Гол, забитый непосредственно с одиннадцатиметрового удара, засчитывается.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
 2. Пробивание пенальти
Задание: пробивать пенальти
 3. Заключительная часть.
 4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой
- Контрольные вопросы:**
1. пенальти

Практическая № 71

Закрепление техники остановки катящегося, летящего мяча, остановка мяча грудью

Цель практического занятия: способствовать освоению основных технических приемов при остановке катящегося и летящего мяча.

Теоретические сведения: правила игры в футбол. Штрафная площадь. На каждой половине поля размечается штрафная площадь — зона, в которой вратарь может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое штрафным ударом, будет назначен 11-метровый удар. Из точек на расстоянии 16,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади 40,32 м на 16,5 м. В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка - сплошной круг диаметром 0,3 м. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м, центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при пробитии одиннадцатиметрового удара.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике остановки катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью
Задание: выполнить остановку катящегося и летящего мячу
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. штрафная площадь

Практическая № 72

Закрепление техники ведения мяча

Цель практического занятия: освоение техники ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника

Теоретические сведения: техника ведения мяча: ведение внешней и внутренней частью подъема

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника
Задание: ведение мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 73

Закрепление техники обводки обманных движений

Цель практического занятия: добиться четкого контроля над мячом

Теоретические сведения: Футбольный финт — это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный приём исполненный футболистом.

Качественное исполнение финтов зависит от наличия у футболиста необходимых физических и психических качеств, его интуиции и возможности импровизировать. Тут особую роль играет: богатое воображение, скорость реакции, высота размещения центра веса корпуса тела, скорость и общая физическая подготовка.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Закрепление техники обводки с помощью обманных движений (финтов)
Задание: выполнять обманные движения во время игры
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Контрольные вопросы:

1. финт

Практическая № 74

Закрепление техники выбивания мяча ударом ноги

Цель практического занятия: освоение техники выбивания мяча ударом ноги

Теоретические сведения: техника выбивания мяча ударом ноги: атака соперника, когда он отпустит мяч от себя

Ход занятия:

2. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике выбивания мяча ударом ноги

Задание: выполнить выбивание мяча ударом ноги

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

2. правила игры в футбол

Практическая № 75

Закрепление техники отбора мяча

Цель практического занятия: добиться правильного выполнения технических приемов

Теоретические сведения: отбор мяча — элемент обороны. Атакующие стремятся довести мяч до ворот соперника и в конечном счете поразить их. Обороняющиеся — отобрать мяч и поменяться ролями. Чаще всего отбор мяча происходит в единоборстве двух соперников.

Чтобы успешно бороться за мяч, надо знать некоторые правила его отбора.

Задача игрока обороны — не только попытаться отобрать мяч и не пропустить соперника за спину, но и не позволить тому сделать острую передачу мяча партнеру.

Надо сблизиться с владеющим мячом на такую дистанцию, чтобы тот не мог спокойно обозревать поле и оценивать игровую обстановку.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники отбора мяча

Задание: выполнять отбор мяча различными способами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. отбор мяча

Практическая № 76

Закрепление техники ловли и отбивания мяча разными способами

Цель практического занятия: формировать умение действий вратаря

Теоретические сведения: Техника игры вратаря многообразна. Она включает приемы и отбивание мяча руками, падения и броски за мячом, выбрасывание мяча рукой, выбивание его с земли и с рук и т. п. Сложность овладения техникой игры заключается в том, что вратарю приходится сочетать ее с бегом, прыжками, падениями и бросками в борьбе с соперником за верховые и низовые мячи. В зависимости от силы полета мяча, его направления применяются необходимые приемы овладения мячом. Например, при приеме верхового мяча в первой фазе мяч останавливается ладонями рук с несколько расставленными пальцами, за ней следует вторая фаза, когда пальцы вместе с ладонями рук обхватывают мяч, и, наконец, третья фаза — руки, сгибаясь в локтях, переносят мягким движением мяч к груди для последующих действий.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ловли и отбивания мяча разными способами

Задание: выполнять ловлю и отбивание мяча различными способами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. игра вратаря