

1 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции

Задачи:

Обучающая: выучить основные правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике;

Развивающая: скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

5. Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Техника бега на короткие дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на короткие дистанции;

Развивающая: развитие скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств.

Количество часов: 1

План:

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1–2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7–8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.

7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3–4 – тоже к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2–3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5–8 – тоже с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 20 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега на короткие дистанции. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 2 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Прыжки в длину.

Задачи:

Обучающая: выучить технику выполнения прыжков в длину с места;

Развивающая: развивать скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника выполнения прыжков в длину с места.
2. Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.
3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекаты с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1–3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1–2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7–8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.

7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2–3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5–8 – тоже с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 20 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине.

Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в вися на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Прыжки в длину.

Задачи:

Обучающая: выучить технику выполнения прыжков в длину с места;

Развивающая: развивать скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника выполнения прыжков в длину с места.
2. Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.
3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.

7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2–3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5–8 – тоже с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 20 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на

растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Техника бега на длинные дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 1

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперед – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге.

2. Бег юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой

перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 1

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть б: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть б: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1500 метров, девушки – 1000 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Задачи:

Обучающая: повторение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 1

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1500 метров, девушки – 1000 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Техника бега на длинные дистанции.

Задачи:

Обучающая: закрепление техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество во часов: 1

План:

1. Закрепление техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество во часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с подниманием прямых ног.
 - Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперед (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть ь: 20 мин.

1.Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2.В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3.Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4.В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- Передача мяча со сменой мест;
- Ведение мяча с изменением направления;
- Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;
- Броски по кольцу после ведения с подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть ь: 10мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество во часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча, передач мяча в парах;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
4. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
7. Прыжки в приседе.
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с подниманием прямых ног.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

2. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

3. – Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

4. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

5. – Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1–присед.

2–и.п..

3–4 – тоже.

II Основная часть в: 20 мин.

1.Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2.В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3.Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4.В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

– Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

– С подхватом.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с подниманием прямых ног.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть ь: 20 мин.

1.Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2.В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3.Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4.В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- 1). Передача мяча со сменой мест;
- 2). Ведение мяча с изменением направления;
- 3). Передачи в движении:
 - Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
- 4). Броски по кольцу после ведения;
 - С подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.

6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с подниманием прямых ног.
- Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть ь: 20 мин.

1. Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, опирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

– Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

– С подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;

2. Упражнения в парах;

3. Передачи мяча в парах;

4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.

2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

6. Ходьба выпадами.

7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

• Приставной шаг правым (левым) боком.

• Бег с высоким подниманием колен.

• Бег с захлестом голени, руки за спиной.

• Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

4. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

II Основная часть: 20 мин.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- 1). Передача мяча со сменой мест;
- 2). Ведение мяча с изменением направления;
- 3). Передачи в движении:
 - Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
- 4). Броски по кольцу после ведения;
 - С подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники бросков с различных дистанций;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Игра;
5. Упражнение на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
3. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
4. Ходьба выпадами.
5. Прыжки в приседе.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с подниманием прямых ног.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

4. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

5. – Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

II Основная часть: 20 мин.

Броски с различных дистанций. Броски по кольцу после ведения; с подхватом.

Перестроение в 2 колонны.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет тоже самое;

4. Передачи в движении:

- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочередным подниманием рук и возвращением в и. п.

4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
1–2 – наклоны влево.
3–4 – наклоны вправо.
3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.
4. – Наклоны назад (12–14 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.
1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
2 – и. п.
3 – тоже, левой ногой.
4 – и. п.
5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.
1—4. Наклон вперед с партнером на спине.
5—8. Исходное положение.
9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть Б: 20 мин.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- Передача мяча со сменой мест;
- Ведение мяча с изменением направления;
- Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;
- Броски по кольцу после ведения с подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочередным подниманием рук и возвращением в и. п.

4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
1–2 – наклоны влево.
3–4 – наклоны вправо.
3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.
4. – Наклоны назад (12–14 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.
1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
2 – и. п.
3 – тоже, левой ногой.
4 – и. п.
5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.
1—4. Наклон вперед с партнером на спине.
5—8. Исходное положение.
9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть Б: 20 мин.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- 1). Передача мяча со сменой мест;
- 2). Ведение мяча с изменением направления;
- 3). Передачи в движении:
 - Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
- 4). Броски по кольцу после ведения;
 - С подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

2 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: изучить приемы верхней и нижней передачи;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Изучение техники верхней передачи мяча;
2. Изучение техники нижней передачи мяча;
3. Набивание мяча над собой;
4. Передачи мяча в парах.

I Подготовительная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу, вращения прямыми руками.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1.И.п. – основная стойка руки на поясе;

1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.

2.И.п.- основная стойка.

1–2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;

3–4 вернуться в исходное положение

3.И.п.- основная стойка;

1–2 – рывки прямыми руками вверх-назад;

3–4 – тоже назад–вверх

4.И.п. – основная стойка.

1–4 круговые движения прямыми руками вперед; 5 –8 тоже назад

5.И.п. ноги шире плеч, руки внизу;

1– наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху.

2 – И.п.;

3–4 тоже в другую сторону.

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху;
- Тоже, но с ударом об пол двумя руками;
- Прием-передача в/больного мяча сверху;
- Тоже, но уже прием передача в/больного мяча снизу;
- Подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть ь: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- имитация движений при приеме мяча;
- подбросить мяч и принять снизу;
- ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу;
- прием мяча снизу двумя руками в парах;

Упражнения с волейбольным мячом

- Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу;
- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Передача после отскока от пола;
- Передача со сближением и расхождением;

III Заключительная часть ь: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: закрепить приемы верхней и нижней передачи;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Закрепление техники верхней передачи мяча;
2. Закрепление техники нижней передачи мяча;
3. Набивание мяча над собой;
4. Передачи мяча в парах.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперед, ладони поворачивать от себя – и.п.

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1. И.п. – основная стойка руки на поясе;
 - 1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.
 2. И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1–4 – вправо; 5–8 влево.
 3. И.п. – ноги шире плеч;
 - 1 – наклон туловища к правой ноге;
 - 2 – наклон туловища к центру;
 - 3 – наклон туловища к левой ноге;
 - 4 – И.п.
 - 5 – 8 в другую сторону
 4. И.п. – ноги вместе руки на поясе;
 - 1–3 наклоны туловища вперед-вниз; 4–И.п.
 5. И.п. стоя, ноги вместе,
 - 1–3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями;
 - 4– И.п.
 - 5–8 то же другой ногой.
- Прыжки в паре вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху;
- Тоже, но с ударом об пол двумя руками;
- Прием-передача в/больного мяча сверху;
- Тоже, но уже прием передача в/больного мяча снизу;
- Поддача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть ь: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- подбросить мяч и принять снизу;
- прием мяча снизу двумя руками в парах;
- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу
- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу;

Упражнения с волейбольным мячом

- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Передача после отскока от пола;
- Передача со сближением и расхождением;
- Верхняя подача в стену (боковая сетка);
- Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью);
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол;
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;

III Заключительная часть ь: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов и оценивание студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: совершенствование приемов верхней и нижней передачи;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча;
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча;
3. Передачи мяча в парах

I Подготовительная часть ь: 10мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.; на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая внизу, вращения прямыми руками.

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1.И.п. – основная стойка руки на поясе;

1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.

2.И.п. – основная стойка.

1–4 круговые движения прямыми руками вперед; 5 –8 тоже назад

3.И.п. ноги шире плеч, руки внизу;

1– наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища вверх.

2 – И.п.;

3–4 тоже в другую сторону.

4.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом

1–4 – вправо; 5–8 влево.

5.И.п. – ноги шире плеч;

1 –наклон туловища к правой ноге;

2 – наклон туловища к центру;

3 – наклон туловища к левой ноге;

4 – И.п.

5 – 8 в другую сторону

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Прием-передача мяча сверху;
- Тоже, но уже прием передача мяча снизу;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть ь: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- прием мяча снизу двумя руками в парах;
- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу

- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу;
- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу.

Упражнения с волейбольным мячом

- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Верхняя подача в стену (боковая сетка);
- Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью);
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол;
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;
- Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром;

III Заключительная часть: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов и оценивание студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: изучить приемы верхней и нижней подачи мяча;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Изучение техники верхней подачи мяча;
2. Изучение техники нижней подачи мяча;
3. Передачи мяча в парах.

I Подготовительная часть: 10мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз, вращения прямыми руками.

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1. И.п. – основная стойка руки на поясе;
1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.
2. И.п. – ноги вместе руки на поясе;
1–3 наклоны туловища вперед-вниз; 4–И.п.
3. И.п. стоя, ноги вместе,
1–3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями;
4– И.п.
5–8 то же другой ногой.
4. И.п. – упор стоя на коленях;
1 – левую руку вверх, правую ногу назад;
2 – И.п.;
- 3–4 тоже другими ногой и рукой
5. И.п. – стоя, ноги вместе;
1 – присесть, руки вперед;
2 – И.п.; 3 – присесть, руки в стороны;
4 – И.п.
6. И.п. – основная стойка.
1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
2 – прыжок ноги вместе, руки вверх;
3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны,
4 – И.п.

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Прием-передача мяча сверху;
- Прием-передача мяча снизу;
- Подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- прием мяча снизу двумя руками в парах;
- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу
- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу;
- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу.

Упражнения с волейбольным мячом

- Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу;
- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Передача после отскока от пола;
- Передача со сближением и расхождением;
- Прямой нападающий удар;
- Верхняя подача в стену (боковая сетка);
- Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью);

- Броски мяча двумя руками, ударом об пол;
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;
- Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу;
- Прямой нападающий удар с собственного набрасывания;
- В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку;
- Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром;
- Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.

III Заключительная часть: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов и оценивание студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Акробатические элементы.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить технику акробатических элементов;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Обучение акробатическим элементам: кувырки вперед и назад, стойка на голове и на лопатках.
3. Научить учащихся акробатическим соединениям из 4 элементов.
4. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.

I Подготовительная часть: 10мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; переход на шаг.

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
 - 1–4 Вращение головой влево;
 - 1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. – ноги вместе, руки к плечам.

1–4 Вращения плечевым суставом вперёд.

1–4 Вращения плечевым суставом назад.

3. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх

1–4 Рывки руками.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклон влево правая рука вверх.

2. И.П.

3. Наклон вправо левая рука вверх.

4. И.П.

5. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперёд, руками касаясь левой стопы;

2 – наклон вперёд, касаясь пола по середине;

3 – наклон вперёд, касаясь правой стопы.

4 – И.П.

Перестроение в одну шеренгу

ОРУ с мячами:

1. И. п. – основная стойка, мяч впереди в опущенных руках.

1–2. Поднять мяч вперёд, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки.

3–4. И. п. Повторить 4–6 раз.

2. И. п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади.

1–3. Пружинящие отведения мяча назад.

4. И. п. Повторить 6–7 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1–3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. И. п. Повторить 4–6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу.

1–4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперёд; смотреть на мяч. Тоже в другую сторону. Повторить 4–8 раз.

II Основная часть: 45 мин.

Акробатическое упражнение. Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на правой ноге (ласточка);
- кувырок вперёд,
- кувырок назад (из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15–30 см), перекат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев), прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов,

- стойка на лопатках, упор присев,

- гимнастический мост – о.с.

Комбинация гимнастических элементов:

- И.п.- основная стойка. Равновесие на правой (ласточка);
- Со «старта пловца» - два кувырка вперед в упор присев;

- Кувырок назад стойка на лопатках (юноши- стойка на голове);
- «Мост» (держать), лечь на спину руки вверх;
- Кувырок назад;
- Прыжок прогнувшись вверх.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Линейная эстафета а: серия кувырков вперёд, обежать кеглю, бег по прямой, передать эстафету.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Акробатические элементы.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить технику акробатических элементов;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Обучение акробатическим элементам: кувырки вперед и назад, стойка на голове и на лопатках.
2. Научить акробатическим соединениям из 4 элементов.
3. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.

I Подготовительная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх

1–4 Рывки руками.

3. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперёд, руками касаясь левой стопы;

2 – наклон вперёд, касаясь пола по середине;

3 – наклон вперёд, касаясь правой стопы.

4 – И.П.

4. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

II Основная часть Б: 20 мин.

Акробатическое упражнение. Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на левой ноге (ласточка);

- кувырок вперёд,

- кувырок назад (из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15–30 см), перекат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев), прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов,

- стойка на лопатках, упор присев,

- гимнастический мост – о.с..

Комбинация гимнастических элементов:

- И.п.- основная стойка. Равновесие на правой (ласточка);

- Со «старта пловца» - два кувырка вперед в упор присев;

- Кувырок назад стойка на лопатках (юноши- стойка на голове);

- «Мост» (держат), лечь на спину руки вверх;

- Кувырок назад;

- Прыжок, прогнувшись вверх.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Линейная эстафета: серия кувырков вперёд, обежать кеглю, бег по прямой, передать эстафету.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть Б: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Упражнения на гимнастической скамейке.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить упражнения на гимнастической скамейке;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Изучение упражнений на гимнастической скамейке.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.

1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

2 – И.П.

3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

4 – И.П.

Перестроение в одну шеренгу. ОРУ с мячами:

1. И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1–3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. И. п. Повторить 4–6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу.

1–4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперёд; смотреть на мяч. Тоже в другую сторону. Повторить 4–8 раз.

3. И. п. – основная стойка, мяч у груди.

1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперёд согнутую левую ногу.

2. Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. И. п. Тоже с другой ноги. Повторить 3–6 раз.

4. И. п. – основная стойка. Мяч впереди у стоп.

1. Прыгнуть через мяч вперёд, руки на пояс.

2. Повернуться кругом.

3. Прыгнуть через мяч, руки за голову.

4. Повернуться кругом; и. п.

Повторить 6–8 раз.

II Основная часть б: 20 мин.

Изучение упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на правой и левой ногах (ласточка);
- полуприсед, поворот на 180 °,
- полный присед, поворот на 180 °,
- приставной шаг.

Комбинация гимнастических элементов на скамейке.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Упражнения на гимнастической скамейке.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить технику элементов на гимнастической скамейке;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Совершенствование элементов на гимнастической скамейке.

3. Научить учащихся акробатическим соединениям из 4 элементов.

4. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; переход на шаг.

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2.И.П. – ноги вместе, руки к плечам.

1–4 Вращения плечевым суставом вперёд.

1–4 Вращения плечевым суставом назад.

3. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх

1–4 Рывки руками.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклон влево правая рука вверх.

2.И.П.

3. Наклон вправо левая рука вверх.

4.И.П.

5. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперёд, руками касаясь левой стопы;

2 – наклон вперёд, касаясь пола по середине;

3 – наклон вперёд, касаясь правой стопы.

4 – И.П.

Перестроение в одну шеренгу

II Основная часть: 20 мин.

Изучение упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на правой и левой ногах (ласточка);
- полуприсед, поворот на 180 °,
- полный присед, поворот на 180 °,
- приставной шаг.

Комбинация гимнастических элементов на скамейке.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Изучение упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
 - 1–4 Вращение головой влево;
 - 1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперед
 - 1–4 Повороты туловищем
3. И.П. – О.С.
 1. Упор присев;
 2. Упор лёжа;
 3. Упор присев;
 4. И.П.
4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, в стороны.
 - 1–2 Мах левой ногой, к правой руке;
 - 3–4 Мах правой ногой, к левой руке;
5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.

- 1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;
- 2 – И.П.
- 3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;
- 4 – И.П.

II Основная часть б: 20 мин.

Изучение основных шагов ритмической гимнастики.

Название	Рекомендации к выполнению
1. Ходьба на месте (Marching)	Ходьба на месте, высоко поднимая колени
2. Бег (Jog)	Переход с одной ноги на другую с фазой полета
3. Мах согнутой ногой (Knee up)	Подъем колена из положения, стоя на одной прямой ноге, другую поднять коленом вверх
4. Мах (Kick)	Прямая маховая нога поднимается вперед (в сторону назад) в положении стоя на одной ноге
5. Прыжок (Jumping Jack)	1. Прыжок ноги врозь. 2. Ноги вместе.
6. Выпад (Lunge)	1. Прыжком, выпад назад отставляя правую (левую) ногу. 2. Приставить правую ногу к левой ноге.
7. Подскок (Skip)	1. Прыжок на правой ноге - левую ногу согнуть назад. 2. Прыжок на правой ноге – левой мах вперед на 45 градусов.
8. Приставной шаг (Step-Touch)	1. Шаг в сторону (назад, вперед), тяжесть тела на 2 ноги. 2. Приставить другую ногу на носок.
9. Открытый шаг (Open step)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Стойка на правой ноге, левая нога на носок. 3–4. Тоже с левой ноги.
10. Захлест (Leg Curl)	1. Шаг правой ногой в сторону с небольшим приседанием. 2. Левое бедро отвести в сторону – назад и поднять голень к ягодице. 3–4. Движение в другую сторону.
11. Виноградная лоза (Grape vine)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу. 3. Шаг правой ногой вправо. 4. Приставить левую ногу.
12. Разновидность ходьбы в стойку ноги врозь (V-Step)	1. Шаг правой ногой с пятки вперед – в сторону. 2. Шаг левой ногой с пятки вперед – в сторону. 3. Шаг правой ногой назад. 4. Шаг левой ногой назад, приставить к правой ноге.

13.Мамба (Mambo)	<p>1. Небольшой шаг левой ногой вперед в полуприседе, правая нога согнута сзади на носке.</p> <p>2. Передать тяжесть тела на правую ногу, на ней.</p> <p>3–4. То же самое назад.</p>
------------------	--

Комбинация ритмической гимнастики в стиле хип-хоп

Упражнение	Количество раз
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1–2. Руки через стороны вверх, вдох.</p> <p>3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.</p> <p>5–8. То же движение, приподнимая носки на себя.</p>	8 раз
<p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях предплечья вперед.</p> <p>1. Поворот туловища вправо, таз на месте, выпрямить правую руку вперед.</p> <p>2. Вернуться в и. п.</p> <p>3–4. То же самое в другую сторону.</p>	16 раз
<p>3. Ходьба с продвижением вперед-назад в стиле хип-хоп.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Поставить правую ногу в сторону вправо – вперед, левая рука впереди, правая – сзади, корпус выпрямляется.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Поставить левую ногу в сторону влево–вперед, правая рука впереди, левая – сзади, корпус выпрямляется.</p> <p>3–4. Повторить то же самое.</p> <p>5–8. Ходьба с продвижением назад.</p>	16 раз
<p>4. Приставной шаг (Step Touch) в сторону.</p> <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Приставить левую ногу.</p> <p>«И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>3. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>4. Приставить левую ногу.</p>	16 раз
<p>5. Skip.</p> <p>И. п. – основная стойка, руки двигаются свободно.</p> <p>1. Выставить правую пятку вперед на пол, левая рука вперед.</p> <p>2. Приставить правую ногу к левой ноге, руки согнуты.</p>	16 раз

3–4. То же самое с левой ноги. 5–8. Повторить все с пружинным движением опорной ноги.	
6. Ходьба в сочетании с прыжками. И. п. – основная стойка. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед. 1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед. 2. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево. 3. Прыжок на правую ногу, левую ногу согнуть назад. 4. Прыжок на левую ногу, правую ногу согнуть назад.	16 раз
7. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх – вниз.	16 раз

III Заключит ельная часть: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Изучение упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
 - 1–4 Вращение головой влево;
 - 1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд
 - 1–4 Повороты туловищем
3. И.П. – О.С.
 1. Упор присев;
 2. Упор лёжа;
 3. Упор присев;
 4. И.П.
4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.
 - 1–2 Мах левой ногой, к правой руке;
 - 3–4 Мах правой ногой, к левой руке;
5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.
 - 1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;
 - 2 – И.П.
 - 3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;
 - 4 – И.П.

II Основная часть: 20 мин.

Изучение основных шагов ритмической гимнастики.

Комбинация степ – аэробики (оборудование: гимнастическая скамейка)

Упражнение	Количество раз
1. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2. Руки через стороны вверх, вдох. 3-4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	4 раза
2. Ходьба на месте с правой ноги. 1. Левая рука впереди, правая – сзади. 2. Правая рука впереди, левая сзади.	16 раз
3. Базовый шаг. И.п. – основная стойка перед скамейкой. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3. Шаг правой ногой на пол. 4. Приставить левую ногу к правой ноге.	16 раз

<p>4. Приставной шаг (Step Touch) с открытым шагом (Open step).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу на носок. 3. Шаг левой ногой на пол, 4. Приставить правую ногу на носок, 5–8. Открытый шаг на полу вправо–влево. 	16 раз
<p>5. V–Step</p> <p>И.п. – основная стойка перед скамейкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. шаг правой ногой на скамью вперед – в сторону, 2. шаг левой ногой на скамью вперед – в сторону, 3. шаг правой ногой назад на пол, 4. шаг левой ногой назад на пол, приставить к правой ноге. <p>Добавить руки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. руки вправо; 2. руки влево; 3 – руки вправо; 4. Хлопок; 5. правая рука в сторону; 6. левая рука в сторону; 7. правая рука вниз; 8. левая рука вниз. 	32 раза
<p>6. Подъем колена – мах прямой ногой в сторону.</p> <p>И. п. – основная стойка перед скамейкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Подъем левого колена. 3. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. 4. Мах левой ногой в сторону. 5. Опустить левую ногу на пол. 6–8. Ходьба на месте. 9–18. Повторить то же самое с левой ноги. 	32 раза
<p>7. Шаг через скамью.</p> <p>И. п. – основная стойка правым боком к скамье.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. 3. Шаг правой ногой на пол с другой стороны скамьи (скамья слева). 4. Приставить левую ногу к правой ноге на пол. 5–8. То же с левой ноги. 	16 раз
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь (скамья между ног), правым боком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Шаг левой ногой на скамью. 3. Шаг правой ногой на пол. 4. Шаг левой ногой на пол. 5–8. Повторить то же – с левой ноги, левым боком. 	32 раза
<p>9. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх–вниз через стороны.</p>	16 раз

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: совершенствовать упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
 - 1–4 Вращение головой влево;
 - 1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперед
 - 1–4 Повороты туловищем
3. И.П. – О.С.
 1. Упор присев;
 2. Упор лёжа;
 3. Упор присев;
4. И.П.
 4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, в стороны.
 - 1–2 Мах левой ногой, к правой руке;
 - 3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

II Основная часть ь: 20 мин.

Совершенствование основных шагов ритмической гимнастики.

Изучение комплекса ритмической гимнастики в стиле латино-американских танцев

Упражнение	Количество раз
1. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16 раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза вправо–влево. 1. Левая рука впереди, правая – сзади, 2. Правая рука впереди, левая – сзади.	16 раз
3. Приставной шаг. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.	16 раз
4. Скрестный шаг вправо-влево. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью 3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3. 5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.	32 раза
5. Мамба (Mambo) 1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 3–4. То же самое назад. 5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.	16 раз
6. Короткая мамба. И. п. – основная стойка. 1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.	16 раз

2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п. 3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.	
7. Мамба, шоссе И. п. – основная стойка. 1–2. Мамба правой вперед – влево. 3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо). 5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо. 7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).	16 раз
8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.	16 раз

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: совершенствовать упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

II Основная часть б: 20 мин.

Совершенствование основных шагов ритмической гимнастики.

Изучение комплекса ритмической гимнастики в стиле латино-американских танцев

Упражнение	Количество раз
1. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16 раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза вправо–влево. 1. Левая рука впереди, правая – сзади, 2. Правая рука впереди, левая – сзади.	16 раз
3. Приставной шаг. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.	16 раз
4. Скрестный шаг вправо-влево. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью 3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.	32 раза
4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3. 5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.	
5. Мамба (Mambo) 1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 3–4. То же самое назад. 5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.	16 раз
6. Короткая мамба. И. п. – основная стойка. 1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая	16 раз

рука – перед грудью. 2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п. 3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.	
7. Мамба, шоссе И. п. – основная стойка. 1–2. Мамба правой вперед – влево. 3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо). 5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо. 7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).	16 раз
8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.	16 раз

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Бег на короткие дистанции с низкого старта

Задачи:

Обучающая: выучить технику низкого старта; повторить технику бега на короткие дистанции;

Развивающая: скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника низкого старта.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучение положения рук, ног, туловища и головы при положении низкого старта.

2.Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

6.Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема: Бег на короткие дистанции с низкого старта

Задачи:

Обучающая: совершенствовать технику низкого старта и технику бега на короткие дистанции;

Развивающая: развивать скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1.Совершенствование техники низкого старта.

2.Старт и стартовый разгон.

3.Развитие скоростно-силовых качеств.

4.Развитие силовых качеств.

5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

5. Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема: Челночный бег 3х10 метров.

Задачи:

Обучающая: изучить челночный бег;

Развивающая: развивать скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Изучить челночного бега.
2. Старт и поворот на дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучение техники прохождения дистанции при челночном беге.

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема: Эстафетный бег.

Задачи:

Обучающая: изучить технику эстафетного бега;

Развивающая: развивать скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Изучить технику эстафетного бега.
2. Старт, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
9. Ходьба выпадами.
10. Прыжки в приседе.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
13. Приставной шаг правым-левым боком.
14. Бег с высоким подниманием колен.
15. Бег с подниманием прямых ног
16. Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
17. Бег с ускорениями 10 метров.
Медленный бег 400 метров.
Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:
 1. И. п. – о.с.
1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;
3–4 и.п.;
5–8 тоже в другую сторону.
 2. И. п. – о.с.
1–2 наклон головы назад до отказа;
3–4 и.п.;
5–6 наклон головы вперед;
7–8 и. п.
 3. И. п. – о.с.
1–2 наклон головы вправо;
3–4 и. п.;
5–8 тоже в другую сторону.
 4. И. п. – о.с.
1–2 поворот головы вправо;
3–4 и. п.;
5–8 тоже в другую сторону.
 5. И. п. – о.с.
1–4 круговые движения головой в левую сторону;

- 5–8 тоже в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам.
1–2 два круга согнутыми руками вперед;
3–4 тоже назад;
1–4 поочередные круговые движения вперед;
5–8 тоже назад.
7. И. п. – о.с.
1–2 круг руками вправо;
3–4 тоже влево.
8. И. п. – стойка руки за головой.
1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;
4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь.
1 наклон к правой, хлопок у пятки;
2 и. п.;
3–4 тоже к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;
2–3 два пружинящих наклона вправо;
4 и. п.;
5–8 тоже в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
2 и. п.;
3–4 тоже в другую сторону.
12. И. п. – о.с.
1 мах правой ногой, хлопок под ней;
2 и. п.
3–4 тоже в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе.
1 наклонный выпад вправо;
2 и. п.;
3–4 тоже в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе.
1 глубокий выпад правой;
2–3 два пружинящих покачивания;
4 толчком правой вернуться в и. п.
5–8 тоже с другой ноги.
16. И. п. – упор присев.
1 упор лежа;
2 упор лежа ноги врозь;
3 упор лежа;
4 и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 20 мин.

1. Изучить технику эстафетного бега, старт, бег по дистанции, передачу эстафетной палочки.

2. Бег 30 метров по 2 человека (2 раза). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Следить, чтобы на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге.

3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

III Заключительная часть б: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучить технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Изучить технику бега на средние и длинные дистанции.
2. Старт, бег по дистанции.
3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперед, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперед, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
4. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
6. Бег с высоким подниманием колен.
7. Бег с подниманием прямых ног
8. Бег с захлестом голени, руки за спиной.
9. Бег с ускорениями 10 метров.
Медленный бег 400 метров.
Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:
 1. И. п. – о.с.
1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;
3–4 и.п.;
 - 5–8 тоже в другую сторону.
2. И. п. – о.с.
1–2 наклон головы назад до отказа;
3–4 и.п.;
 - 5–6 наклон головы вперед;
7–8 и. п.
3. И. п. – о.с.
1–2 наклон головы вправо;
3–4 и. п.;
 - 5–8 тоже в другую сторону.
4. И. п. – о.с.
1–2 поворот головы вправо;
3–4 и. п.;
 - 5–8 тоже в другую сторону.
5. И. п. – о.с.
1–4 круговые движения головой в левую сторону;
5–8 тоже в другую сторону.
 6. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучить технику бега на средние и длинные дистанции, старт, бег по дистанции, финиширование.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.
3. Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки).

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение.
Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 18

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучить технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Старт, бег по дистанции.
2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.
4. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
3. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Бег с высоким подниманием колен.
8. Бег с подниманием прямых ног
9. Бег с захлестом голени, руки за спиной.
10. Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – о.с.

1–2 круг руками вправо;

3–4 тоже влево.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);

2 и. п.;

3–4 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучить технику бега по дистанции.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

3. Медленный бег 1500 метров (юноши), 1000 м (девушки).

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучить технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Развитие силовых качеств.

4. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперед, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперед, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Приставной шаг правым-левым боком.
7. Бег с высоким подниманием колен.
8. Бег с подниманием прямых ног
9. Бег с захлестом голеней, руки за спиной.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 поворот головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1 наклон к правой, хлопок у пятки;

2 и. п.;

3–4 тоже к другой ноге.

4. И. п. – о.с.

1 мах правой ногой, хлопок под ней;

2 и. п.

3–4 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

6. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть Б: 20 мин.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

2. Медленный бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение.
Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 20

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Старт, бег по дистанции.
2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
3. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
4. Ходьба выпадами.
5. Приставной шаг правым-левым боком.
6. Бег с высоким подниманием колен.
7. Бег с подниманием прямых ног

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7–8 и. п.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – стойка руки за головой.

1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;

4 – и. п.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;

2–3 два пружинящих наклона вправо;

4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с.

1 мах правой ногой, хлопок под ней;

2 и. п.

3–4 тоже в другую сторону.

6. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 наклонный выпад вправо;

2 и. п.;

3–4 тоже в другую сторону.

7. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

II Основная часть: 20 мин.

1. Бег 30 метров по 2 человека (2 раза). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Медленный бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

3 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции

Задачи:

Обучающая: выучить основные правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике;

Развивающая: скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.

2. Старт и стартовый разгон.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

4. Развитие силовых качеств.

5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три – и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

5. Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Техника бега на короткие дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на короткие дистанции;

Развивающая: развитие скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств.

Количество часов: 1

План:

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1– 2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5 –8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.

7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2–3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5 8 – тоже с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 20 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега на короткие дистанции. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 2 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в виси на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в виси на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Прыжки в длину.

Задачи:

Обучающая: выучить технику выполнения прыжков в длину с места;

Развивающая: развивать скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника выполнения прыжков в длину с места.

2. Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.
3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

1 Подготовка к занятию: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекаат с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1– 2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5 –8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.

7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2–3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5 8 – тоже с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 20 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Прыжки в длину.

Задачи:

Обучающая: выучить технику выполнения прыжков в длину с места;

Развивающая: развивать скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника выполнения прыжков в длину с места.
2. Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.
3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

1 Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекач с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.
7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2–3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п.; 5 8 – тоже с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 20 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.4. Эстафета.

III Заключительная часть б: 10мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Техника бега на длинные дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество во часов: 1

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество во часов: 1

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.

2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1500 метров, девушки – 1000 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Задачи:

Обучающая: повторение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 1

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть ь: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1500 метров, девушки – 1000 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть ь: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

Задачи:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Техника бега на длинные дистанции.

Задачи:

Обучающая: закрепление техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 1

План:

1. Закрепление техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть ь: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть ь: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.

5. Ходьба выпадами.

6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

• Приставной шаг правым (левым) боком.

• Бег с высоким подниманием колен.

• Бег с подниманием прямых ног.

• Бег с захлестом голени, руки за спиной.

• Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть ь: 20 мин.

1. Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперёд. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе –

вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- Передача мяча со сменой мест;
- Ведение мяча с изменением направления;
- Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;
- Броски по кольцу после ведения с подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключит ельная часть б: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество во часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча, передач мяча в парах;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Дыхательная гимнастика.

I Подготовит ельная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении*.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
4. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
6. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
7. Прыжки в приседе.
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с подниманием прямых ног.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

2. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

3. – Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

4. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

5. – Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1–присед.

2–и.п..

3–4 – тоже.

II Основная часть ь: 20 мин.

1.Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2.В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3.Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4.В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

- С подхватом.

III Заключительная часть ь: 10мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 1

Задачи.

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении*.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с подниманием прямых ног.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Повороты (10-12 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.
1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.
3–4 – тоже, в другую сторону.
3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть: 20 мин.

1. Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

– Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

– С подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество во часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с подниманием прямых ног.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть Б: 20 мин.

1.Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2.В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3.Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4.В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

- Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
 - 4). Броски по кольцу после ведения;
 - С подхватом.
- Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключит ельная часть б: 10мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Движения с мячом.

Количес в часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспит ывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занят ия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подгот овит ельная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упраж нения в движ ении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.

- Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

4. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть: 20 мин.

1. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

- Встречные передачи мяча в движении;
- 4). Броски по кольцу после ведения;
- С подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество во часов: 1

Задачи.

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники бросков с различных дистанций;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Игра;
5. Упражнение на восстановление дыхания.

I Подготовит ельная часть ь: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
3. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
4. Ходьба выпадами.
5. Прыжки в приседе.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с подниманием прямых ног.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.

•Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

4. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

5. – Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

II Основная часть Б: 20 мин.

Броски с различных дистанций. Броски по кольцу после ведения; с подхватом.

Перестроение в 2 колонны.

1. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнёру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнёру, после ловли, партнёр выполняет то же самое;

4. Передачи в движении:

- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть Б: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока.
Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема: Движения с мячом.

Количество во часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочередным подниманием рук и возвращением в и. п.
4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

4. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть Б: 20 мин.

1. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- Передача мяча со сменой мест;
- Ведение мяча с изменением направления;
- Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;
- Броски по кольцу после ведения с подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть Б: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока.
Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

1 Подготовка к основной части: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочередным подниманием рук и возвращением в и. п.
4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с захлестом голени, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

4. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть б: 20 мин.

1. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

– Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

– С подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

4 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: изучить приемы верхней и нижней передачи;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Изучение техники верхней передачи мяча;
2. Изучение техники нижней передачи мяча;
3. Набивание мяча над собой;
4. Передачи мяча в парах.

1 Подготовка к основной части: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу, вращения прямыми руками.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1. И.п. – основная стойка руки на поясе;
1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.
2. И.п. – основная стойка.
1–2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;
3–4 вернуться в исходное положение
3. И.п. – основная стойка;
1–2 – рывки прямыми руками вверх-назад;
3–4 – тоже назад-вверх
4. И.п. – основная стойка.
1–4 круговые движения прямыми руками вперед; 5–8 тоже назад
5. И.п. ноги шире плеч, руки внизу;

1– наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху.

2 – И.п.;

3–4 тоже в другую сторону.

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху;
- Тоже, но с ударом об пол двумя руками;
- Прием-передача в/больного мяча сверху;
- Тоже, но уже прием передача в/больного мяча снизу;
- Подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть ь: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- имитация движений при приеме мяча;
- подбросить мяч и принять снизу;
- ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу;
- прием мяча снизу двумя руками в парах;

Упражнения с волейбольным мячом

- Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу;
- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Передача после отскока от пола;
- Передача со сближением и расхождением;

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество во часов: 1

Задачи:

Обучающая: закрепить приемы верхней и нижней передачи;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

- 1.Закрепление техники верхней передачи мяча;
2. Закрепление техники нижней передачи мяча;
- 3.Набивание мяча над собой;
4. Передачи мяча в парах.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперед, ладони поворачивать от себя – и.п.

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1. И.п. – основная стойка руки на поясе;

1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.

2. И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1–4 – вправо; 5–8 влево.

3. И.п. – ноги шире плеч;

1 – наклон туловища к правой ноге;

2 – наклон туловища к центру;

3 – наклон туловища к левой ноге;

4 – И.п.

5 – 8 в другую сторону

4. И.п. – ноги вместе руки на поясе;

1–3 наклоны туловища вперед-вниз; 4 – И.п.

5. И.п. стоя, ноги вместе,

1–3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями;

4 – И.п.

5–8 то же другой ногой.

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху;
- То же, но с ударом об пол двумя руками;
- Прием-передача в/больного мяча сверху;
- То же, но уже прием передача в/больного мяча снизу;
- Поддача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- подбросить мяч и принять снизу;
- прием мяча снизу двумя руками в парах;
- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу

- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу;
Упражнения с волейбольным мячом
 - Передача сверху над собой;
 - Передача в парах;
 - Передача после отскока от пола;
 - Передача со сближением и расхождением;
 - Верхняя подача в стену (боковая сетка);
 - Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью);
 - Броски мяча двумя руками, ударом об пол;
 - Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;
- III Заключительная часть: 10 мин.*

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов и оценивание студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: совершенствование приемов верхней и нижней передачи;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча;
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча;
3. Передачи мяча в парах

I Подготовка к занятию: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперед, ладони поворачивать от себя – и.п.; на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая внизу, вращения прямыми руками.

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1.И.п. – основная стойка руки на поясе;

1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 тоже влево.

2.И.п. – основная стойка.

1–4 круговые движения прямыми руками вперед; 5 –8 тоже назад

3.И.п. ноги шире плеч, руки внизу;

1– наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху.

2 – И.п.;

3–4 тоже в другую сторону.

4.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом

1–4 – вправо; 5–8 влево.

5.И.п. – ноги шире плеч;

1 –наклон туловища к правой ноге;

2 – наклон туловища к центру;

3 – наклон туловища к левой ноге;

4 – И.п.

5 – 8 в другую сторону

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Прием-передача мяча сверху;
- Тоже, но уже прием передача мяча снизу;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть ь: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- прием мяча снизу двумя руками в парах;
- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу
- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу;
- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу.

Упражнения с волейбольным мячом

- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Верхняя подача в стену (боковая сетка);
- Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью);
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол;
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;
- Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром;

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов и оценивание студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающая: изучить приемы верхней и нижней подачи мяча;

Развивающая: развивать быстроту реакции и координацию движений;

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

План:

1. Изучение техники верхней подачи мяча;
2. Изучение техники нижней подачи мяча;
3. Передачи мяча в парах.

1 Подготовка к основной части: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба на носках, руки вверх, вращения кистями; на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз, вращения прямыми руками.

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад.

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе).

Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1. И.п. – основная стойка руки на поясе;
- 1–4 повороты головы в правую сторону; 5–8 то же влево.
2. И.п. – ноги вместе руки на поясе;
- 1–3 наклоны туловища вперед-вниз; 4–И.п.
3. И.п. стоя, ноги вместе,
- 1–3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями;
- 4– И.п.
- 5–8 то же другой ногой.
4. И.п. – упор стоя на коленях;
- 1 – левую руку вверх, правую ногу назад;
- 2 – И.п.;
- 3–4 то же другими ногой и рукой
5. И.п. – стоя, ноги вместе;
- 1 – присесть, руки вперед;
- 2 – И.п.; 3 – присесть, руки в стороны;

4 – И.п.

6.И.п. – основная стойка.

1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжок ноги вместе, руки вверх;

3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны,

4 – И.п.

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами.

- Прием-передача мяча сверху;
- Прием-передача мяча снизу;
- Поддача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху;
- Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально).

II Основная часть ь: 20 мин.

Прием мяча двумя руками снизу:

- прием мяча снизу двумя руками в парах;
- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу
- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу;
- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу.

Упражнения с волейбольным мячом

- Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу;
- Передача сверху над собой;
- Передача в парах;
- Передача после отскока от пола;
- Передача со сближением и расхождением;
- Прямой нападающий удар;
- Верхняя подача в стену (боковая сетка);
- Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью);
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол;
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке;
- Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу;
- Прямой нападающий удар с собственного набрасывания;
- В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку;
- Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром;
- Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов и оценивание студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Акробатические элементы.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить технику акробатических элементов;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Обучение акробатическим элементам: кувырки вперед и назад, стойка на голове и на лопатках.
3. Научить учащихся акробатическим соединениям из 4 элементов.
4. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; переход на шаг.

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
1–4 Вращение головой влево;
1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. – ноги вместе, руки к плечам.
1–4 Вращения плечевым суставом вперед.
1–4 Вращения плечевым суставом назад.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх
1–4 Рывки руками.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1. Наклон влево правая рука вверх.
2. И.П.
3. Наклон вправо левая рука вверх.
4. И.П.
5. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.
1 – наклон вперед, руками касаясь левой стопы;
2 – наклон вперед, касаясь пола по середине;
3 – наклон вперед, касаясь правой стопы.
4 – И.П.

Перестроение в одну шеренгу

ОРУ с мячами:

1. И. п. – основная стойка, мяч впереди в опущенных руках.
- 1–2. Поднять мяч вперёд, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки.
- 3–4. И. п. Повторить 4–6 раз.
2. И. п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади.
- 1–3. Пружинящие отведения мяча назад.
4. И. п. Повторить 6–7 раз.
3. И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч.
- 1–3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.
4. И. п. Повторить 4–6 раз.
4. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу.
- 1–4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперёд; смотреть на мяч. Тоже в другую сторону. Повторить 4–8 раз.

II Основная часть: 45 мин.

Акробатическое упражнение. Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на правой ноге (ласточка);
- кувырок вперёд,
- кувырок назад (из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15–30 см), перекат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев), прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов,
- стойка на лопатках, упор присев,
- гимнастический мост – о.с.

Комбинация гимнастических элементов:

- И.п.- основная стойка. Равновесие на правой (ласточка);
- Со «старта пловца» - два кувырка вперед в упор присев;
- Кувырок назад стойка на лопатках (юноши- стойка на голове);
- «Мост» (держат), лечь на спину руки вверх;
- Кувырок назад;
- Прыжок прогнувшись вверх.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Линейная эстафета: серия кувырков вперёд, обежать кеглю, бег по прямой, передать эстафету.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Акробатические элементы.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить технику акробатических элементов;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Обучение акробатическим элементам: кувырки вперед и назад, стойка на голове и на лопатках.
2. Научить акробатическим соединениям из 4 элементов.
3. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

2. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх

1–4 Рывки руками.

3. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперед, руками касаясь левой стопы;

2 – наклон вперед, касаясь пола по середине;

3 – наклон вперед, касаясь правой стопы.

4 – И.П.

4. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

II Основная часть ь: 20 мин.

Акробат ическое упраж нение. Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на левой ноге (ласточка);
- кувырок вперёд,
- кувырок назад (из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15–30 см), перекат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев), прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов,
- стойка на лопатках, упор присев,
- гимнастический мост – о.с..

Комбинация гимнаст ических элемент ов:

- И.п.- основная стойка. Равновесие на правой (ласточка);
- Со «старта пловца» - два кувырка вперед в упор присев;
- Кувырок назад стойка на лопатках (юноши- стойка на голове);
- «Мост» (держат ь), лечь на спину руки вверх;
- Кувырок назад;
- Прыжок, прогнувшись вверх.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Линейная эст афет а: серия кувырков вперёд, обежать кеглю, бег по прямой, передать эстафету.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Упражнения на гимнастической скамейке.

Количест во часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить упражнения на гимнастической скамейке;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспит ывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Изучение упражнений на гимнастической скамейке.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подгот овит ельная часть ь: 10мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по

технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.

1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

2 – И.П.

3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

4 – И.П.

Перестроение в одну шеренгу. ОРУ с мячами:

1. И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1–3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. И. п. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу.

1–4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперёд; смотреть на мяч. Тоже в другую сторону. Повторить 4-8 раз.

3. И. п. – основная стойка, мяч у груди.

1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперёд согнутую левую ногу.

2. Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. И. п. Тоже с другой ноги. Повторить 3–6 раз.

4. И. п. – основная стойка. Мяч впереди у стоп.

1. Прыгнуть через мяч вперёд, руки на пояс.

2. Повернуться кругом.

3. Прыгнуть через мяч, руки за голову.

4. Повернуться кругом; и. п.

Повторить 6–8 раз.

II Основная часть б: 20 мин.

Изучение упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на правой и левой ногах (ласточка);
- полуприсед, поворот на 180 °,
- полный присед, поворот на 180 °,
- приставной шаг.

Комбинация гимнастических элементов на скамейке.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Упражнения на гимнастической скамейке.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить технику элементов на гимнастической скамейке;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Совершенствование элементов на гимнастической скамейке.
3. Научить учащихся акробатическим соединениям из 4 элементов.
4. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.

I Подготовительная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; переход на шаг.

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

- 1–4 Вращение головой вправо;
2.И.П. – ноги вместе, руки к плечам.
- 1–4 Вращения плечевым суставом вперёд.
- 1–4 Вращения плечевым суставом назад.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх
- 1–4 Рывки руками.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 1.Наклон влево правая рука вверх.
2.И.П.
- 3.Наклон вправо левая рука вверх.
4.И.П.
5. И.П. – ноги шире плеч, руки на поясе.
- 1 – наклон вперёд, руками касаясь левой стопы;
- 2 – наклон вперёд, касаясь пола по середине;
- 3 – наклон вперёд, касаясь правой стопы.
- 4 – И.П.

Перестроение в одну шеренгу

II Основная часть б: 20 мин.

Изучение упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- равновесие на правой и левой ногах (ласточка);
- полуприсед, поворот на 180 °,
- полный присед, поворот на 180 °,
- приставной шаг.

Комбинация гимнастических элементов на скамейке.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть б: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Изучение упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.

1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

2 – И.П.

3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

4 – И.П.

II Основная часть: 20 мин.

Изучение основных шагов ритмической гимнастики.

Название	Рекомендации к выполнению
1. Ходьба на месте (Marching)	Ходьба на месте, высоко поднимая колени
2. Бег (Jog)	Переход с одной ноги на другую с фазой полета
3. Мах согнутой ногой (Knee up)	Подъем колена из положения, стоя на одной прямой ноге, другую поднять коленом вверх
4. Мах (Kick)	Прямая маховая нога поднимается вперед (в сторону назад) в положении стоя на одной ноге
5. Прыжок (Jumping)	1. Прыжок ноги врозь.

Jack)	2. Ноги вместе.
6.Выпад (Lunge)	1. Прыжком, выпад назад отставляя правую (левую) ногу. 2. Приставить правую ногу к левой ноге.
7.Подскок (Skip)	1. Прыжок на правой ноге - левую ногу согнуть назад. 2. Прыжок на правой ноге – левой мах вперед на 45 градусов.
8.Приставной шаг (Step-Touch)	1. Шаг в сторону (назад, вперед), тяжесть тела на 2 ноги. 2. Приставить другую ногу на носок.
9.Открытый шаг (Open step)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Стойка на правой ноге, левая нога на носок. 3–4. То же с левой ноги.
10.Захлест (Leg Curl)	1. Шаг правой ногой в сторону с небольшим приседанием. 2. Левое бедро отвести в сторону – назад и поднять голень к ягодице. 3–4. Движение в другую сторону.
11.Виноградная лоза (Grape vine)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу. 3. Шаг правой ногой вправо. 4. Приставить левую ногу.
12.Разновидность ходьбы в стойку ноги врозь (V-Step)	1. Шаг правой ногой с пятки вперед – в сторону. 2. Шаг левой ногой с пятки вперед – в сторону. 3. Шаг правой ногой назад. 4. Шаг левой ногой назад, приставить к правой ноге.
13.Мамба (Mambo)	1. Небольшой шаг левой ногой вперед в полуприседе, правая нога согнута сзади на носке. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, на ней. 3–4. То же самое назад.

Комбинация ритмической гимнастики в стиле хип-хоп

Упражнение	Количество раз
1. И. п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох. 5–8. То же движение, приподнимая носки на себя.	9 раз
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях предплечья вперед. 1. Поворот туловища вправо, таз на месте, выпрямить правую руку вперед. 2. Вернуться в и. п. 3–4. То же самое в другую сторону.	16 раз

<p>3. Ходьба с продвижением вперед-назад в стиле хип-хоп. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Поставить правую ногу в сторону вправо – вперед, левая рука впереди, правая – сзади, корпус выпрямляется. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Поставить левую ногу в сторону влево–вперед, правая рука впереди, левая – сзади, корпус выпрямляется.</p> <p>3–4. Повторить то же самое.</p> <p>5–8. Ходьба с продвижением назад.</p>	16 раз
<p>4. Приставной шаг (Step Touch) в сторону. И. п. – основная стойка.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Приставить левую ногу. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>3. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>4. Приставить левую ногу.</p>	16 раз
<p>5. Skip. И. п. – основная стойка, руки двигаются свободно.</p> <p>1. Выставить правую пятку вперед на пол, левая рука вперед.</p> <p>2. Приставить правую ногу к левой ноге, руки согнуты.</p> <p>3–4. То же самое с левой ноги.</p> <p>5–8. Повторить все с пружинным движением опорной ноги.</p>	16 раз
<p>6. Ходьба в сочетании с прыжками. И. п. – основная стойка.</p> <p>«И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед.</p> <p>2. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево.</p> <p>3. Прыжок на правую ногу, левую ногу согнуть назад.</p> <p>4. Прыжок на левую ногу, правую ногу согнуть назад.</p> <p>7. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх – вниз.</p>	16 раз

III Заключит ельная часть ь: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: изучить упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Изучение упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперед

1–4 Повороты туловищем

3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.

1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

2 – И.П.

3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

4 – И.П.

II Основная часть ь: 20 мин.

Изучение основных шагов ритмической гимнастики.

Комбинация степ – аэробики (оборудование: гимнастическая скамейка)

Упражнение	Количество раз
1. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2. Руки через стороны вверх, вдох. 3-4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	4 раза
2. Ходьба на месте с правой ноги. 1. Левая рука впереди, правая – сзади. 2. Правая рука впереди, левая сзади.	16 раз
3. Базовый шаг. И.п. – основная стойка перед скамейкой. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3. Шаг правой ногой на пол. 4. Приставить левую ногу к правой ноге.	16 раз
4. Приставной шаг (Step Touch) с открытым шагом (Open step). 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу на носок. 3. Шаг левой ногой на пол, 4. Приставить правую ногу на носок, 5–8. Открытый шаг на полу вправо–влево.	16 раз
5. V–Step И.п. – основная стойка перед скамейкой. 1. шаг правой ногой на скамью вперед – в сторону, 2. шаг левой ногой на скамью вперед – в сторону, 3. шаг правой ногой назад на пол, 4. шаг левой ногой назад на пол, приставить к правой ноге. Добавить руки: 1. руки вправо; 2. руки влево; 3 – руки вправо; 4. Хлопок; 5. правая рука в сторону; 6. левая рука в сторону; 7. правая рука вниз; 8. левая рука вниз.	32 раза

<p>6. Подъем колена – мах прямой ногой в сторону. И. п. – основная стойка перед скамейкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой на скамью. Подъем левого колена. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. Мах левой ногой в сторону. Опустить левую ногу на пол. –8. Ходьба на месте. –18. Повторить то же самое с левой ноги. 	32 раза
<p>7. Шаг через скамью. И. п. – основная стойка правым боком к скамье.</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой на скамью. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. Шаг правой ногой на пол с другой стороны скамьи (скамья слева). Приставить левую ногу к правой ноге на пол. –8. То же с левой ноги. 	16 раз
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь (скамья между ног), правым боком.</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой на скамью. Шаг левой ногой на скамью. Шаг правой ногой на пол. Шаг левой ногой на пол. –8. Повторить то же – с левой ноги, левым боком. 	32 раза
<p>9. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх–вниз через стороны.</p>	16 раз

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: совершенствовать упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

- Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.
- Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
- Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

II Основная часть: 20 мин.

Совершенствование основных шагов ритмической гимнастики.

Изучение комплекса ритмической гимнастики в стиле латино-американских танцев

Упражнение	Количество раз
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16 раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза вправо–влево. 1. Левая рука впереди, правая – сзади, 2. Правая рука впереди, левая – сзади.	16 раз
3. Приставной шаг. И. п. – основная стойка.	16 раз

<p>1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.</p>	
<p>4. Скрестный шаг вправо-влево. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью 3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3. 5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.</p>	32 раза
<p>5. Мамба (Mambo) 1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 3–4. То же самое назад. 5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.</p>	16 раз
<p>6. Короткая мамба. И. п. – основная стойка. 1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п. 3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.</p>	16 раз
<p>7. Мамба, шоссе И. п. – основная стойка. 1–2. Мамба правой вперед – влево. 3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо). 5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо. 7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).</p>	16 раз
<p>8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.</p>	16 раз

III Заключительная часть в: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 1

Задачи:

Обучающие: совершенствовать упражнения ритмической гимнастики;

Развивающие: развивать гибкость, силу и координационные способности;

Воспитывающие: воспитывать личностные качества.

План:

1. Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

II Основная часть: 20 мин.

Совершенствование основных шагов ритмической гимнастики.

Изучение комплекса ритмической гимнастики в стиле латино-американских танцев

Упражнение	Количество раз
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16 раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза вправо–влево. 1. Левая рука впереди, правая – сзади, 2. Правая рука впереди, левая – сзади.	16 раз
3. Приставной шаг. И. п. – основная стойка.	16 раз

1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.	
4. Скрестный шаг вправо-влево. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью 3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.	32 раза
4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3. 5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.	
5. Мамба (Mambo) 1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 3–4. То же самое назад. 5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.	16 раз
6. Короткая мамба. И. п. – основная стойка. 1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п. 3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.	16 раз
7. Мамба, шоссе И. п. – основная стойка. 1–2. Мамба правой вперед – влево. 3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо). 5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо. 7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).	16 раз
8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.	16 раз

III Заключительная часть ь: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Бег на короткие дистанции с низкого старта

Задачи:

Обучающая: выучить технику низкого старта; повторить технику бега на короткие дистанции;

Развивающая: скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Техника низкого старта.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучение положения рук, ног, туловища и головы при положении низкого старта.

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

6. Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема: Бег на короткие дистанции с низкого старта

Задачи:

Обучающая: совершенствовать технику низкого старта и технику бега на короткие дистанции;

Развивающая: развивать скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

5. Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема: Челночный бег 3х10 метров.

Задачи:

Обучающая: изучить челночный бег;

Развивающая: развивать скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Изучить челночного бега.
2. Старт и поворот на дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучение техники прохождения дистанции при челночном беге.
2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.
4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.
5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема: Эстафетный бег.

Задачи:

Обучающая: изучить технику эстафетного бега;

Развивающая: развивать скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Изучить технику эстафетного бега.
2. Старт, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

1 Подготовка к основной части: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
9. Ходьба выпадами.
10. Прыжки в приседе.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
13. Приставной шаг правым-левым боком.
14. Бег с высоким подниманием колен.
15. Бег с подниманием прямых ног

16. Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
17. Бег с ускорениями 10 метров.
Медленный бег 400 метров.
Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:
4. И. п. – о.с.
- 1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;
- 3–4 и.п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
5. И. п. – о.с.
- 1–2 наклон головы назад до отказа;
- 3–4 и.п.;
- 5–6 наклон головы вперед;
- 7–8 и. п.
3. И. п. – о.с.
- 1–2 наклон головы вправо;
- 3–4 и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
4. И. п. – о.с.
- 1–2 поворот головы вправо;
- 3–4 и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
5. И. п. – о.с.
- 1–4 круговые движения головой в левую сторону;
- 5–8 тоже в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам.
- 1–2 два круга согнутыми руками вперед;
- 3–4 тоже назад;
- 1–4 поочередные круговые движения вперед;
- 5–8 тоже назад.
7. И. п. – о.с.
- 1–2 круг руками вправо;
- 3–4 тоже влево.
8. И. п. – стойка руки за головой.
- 1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;
- 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь.
- 1 наклон к правой, хлопок у пятки;
- 2 и. п.;
- 3–4 тоже к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1 сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;
- 2–3 два пружинящих наклона вправо;
- 4 и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
2 и. п.;
3–4 тоже в другую сторону.
12. И. п. – о.с.
1 мах правой ногой, хлопок под ней;
2 и. п.
3–4 тоже в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе.
1 наклонный выпад вправо;
2 и. п.;
3–4 тоже в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе.
1 глубокий выпад правой;
2–3 два пружинящих покачивания;
4 толчком правой вернуться в и. п.
5–8 тоже с другой ноги.
16. И. п. – упор присев.
1 упор лежа;
2 упор лежа ноги врозь;
3 упор лежа;
4 и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучить технику эстафетного бега, старт, бег по дистанции, передачу эстафетной палочки.

2. Бег 30 метров по 2 человека (2 раза). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Следить, чтобы на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге.

3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучить технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Изучить технику бега на средние и длинные дистанции.
2. Старт, бег по дистанции.
3. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

1 Подготовка к основной части: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
4. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
6. Бег с высоким подниманием колен.
7. Бег с подниманием прямых ног
8. Бег с захлестом голени, руки за спиной.
9. Бег с ускорениями 10 метров.

Медленный бег 400 метров.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7–8 и. п.

3. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;
3–4 и. п.;
5–8 тоже в другую сторону.
4. И. п. – о.с.

1–2 поворот головы вправо;
3–4 и. п.;
5–8 тоже в другую сторону.
5. И. п. – о.с.

1–4 круговые движения головой в левую сторону;
5–8 тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 20 мин.

1. Изучить технику бега на средние и длинные дистанции, старт, бег по дистанции, финиширование.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

3. Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки).

III Заключительная часть б: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 18

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучить технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Старт, бег по дистанции.
2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.
4. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть б: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в

движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
3. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Бег с высоким подниманием колен.
8. Бег с подниманием прямых ног
9. Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
10. Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – о.с.

1–2 круг руками вправо;

3–4 тоже влево.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);

2 и. п.;

3–4 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

II Основная часть: 20 мин.

1. Изучить технику бега по дистанции.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

6. Медленный бег 1500 метров (юноши), 1000 м (девушки).

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучить технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые и силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.
4. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Приставной шаг правым-левым боком.
7. Бег с высоким подниманием колен.
8. Бег с подниманием прямых ног
9. Бег с захлестом голени, руки за спиной.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 поворот головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1 наклон к правой, хлопок у пятки;

2 и. п.;

3–4 тоже к другой ноге.

4. И. п. – о.с.

1 мах правой ногой, хлопок под ней;

2 и. п.

3–4 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

6. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 20 мин.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытки, лучший результат идет на оценку.

2. Медленный бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

III Заключительная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 20

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

Обучающая: совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции;

Развивающая: развивать выносливость, скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 1

План:

1. Старт, бег по дистанции.

2. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в

движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

1. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

3. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

4. Ходьба выпадами.

5. Приставной шаг правым-левым боком.

6. Бег с высоким подниманием колен.

7. Бег с подниманием прямых ног

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7–8 и. п.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – стойка руки за головой.

1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;

4 – и. п.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;

2–3 два пружинящих наклона вправо;

4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с.

1 мах правой ногой, хлопок под ней;

2 и. п.

3–4 тоже в другую сторону.

6. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 наклонный выпад вправо;

2 и. п.;

3–4 тоже в другую сторону.

7. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

II Основная часть ь: 20 мин.

1. Бег 30 метров по 2 человека (2 раза). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Медленный бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

III Заключит ельная часть: 10 мин. Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

5 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции

Задачи:

Обучающая: выучить основные правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике;

Развивающая: скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 2

План:

1. Техника безопасности.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовка к занятию: 20 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 40 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднятие коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

5. Эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров.

III Заключительная часть: 15 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Техника бега на короткие дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на короткие дистанции;

Развивающая: развитие скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств.

Количество часов: 2

План:

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекаты с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1–2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7–8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1–4 – круговые движения головой в левую сторону; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1–2 – два круга согнутыми руками вперед; 3–4 – тоже назад; 1–4 – поочередные круговые движения вперед; 5–8 – тоже назад.

7. И. п. – о.с. 1–2 – круг руками вправо; 3–4 – тоже влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

II Основная часть: 45 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега на короткие дистанции. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 2 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть: 15 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Прыжки в длину.

Задачи:

Обучающая: выучить технику выполнения прыжков в длину с места;

Развивающая: развивать скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 2

План:

1. Техника выполнения прыжков в длину с места.
2. Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.
3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекач с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7–8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

7. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

8. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.

9. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 40 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.4. Эстафета.

III Заключительная часть б: 15 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Прыжки в длину.

Задачи:

Обучающая: выучить технику выполнения прыжков в длину с места;

Развивающая: развивать скоростно-силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать личностные качества.

Количество часов: 2

План:

1. Техника выполнения прыжков в длину с места.

2. Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.

3. Упражнения на расслабление.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. ОРУ в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед-вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1–3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4 – и.п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1– 2 – наклон головы назад до отказа; 3–4 – и.п.; 5–6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1–2 – наклон головы вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1–2 – поворот головы вправо; 3–4 – и. п.; 5 –8 – тоже в другую сторону.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – тоже к другой ноге.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2–3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5–8 – тоже в другую сторону.

7. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону.

8. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть б: 40 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в виси на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс : поднимание коленей к груди в виси на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 4. Эстафета.

III Заключительная часть б: 15 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Техника бега на длинные дистанции.

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 2

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть б: 20 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть б: 45 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперед – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперед плечо и руку, разноимённые выставленной вперед ноге.

2. Бег юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 15 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Задачи:

Обучающая: изучение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 2

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 40 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1500 метров, девушки – 1000 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой

перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть б: 15 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Задачи:

Обучающая: повторение техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 2

План:

1. Изучение техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть б: 25 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть б: 45 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1500 метров, девушки – 1000 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть б: 15 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

Задачи:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Техника бега на длинные дистанции.

Задачи:

Обучающая: закрепление техники бега на длинные дистанции;

Развивающая: развитие выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств;

Воспитывающая: воспитание личностных качеств (волевых качеств, внимания, памяти).

Количество часов: 2

План:

1. Закрепление техники бега на длинные дистанции.
2. Старт и бег по дистанции.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
4. Развитие силовых качеств.
5. Упражнения на расслабление.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач занятия. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общие развивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 20 мин.

1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров 3 раза. Начало бега по сигналу и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Бег юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров на время.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

III Заключительная часть: 10 мин.

Упражнения на расслабление. Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

• Приставной шаг правым (левым) боком.

• Бег с высоким подниманием колен.

• Бег с подниманием прямых ног.

• Бег с захлестом голени, руки за спиной.

• Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть: 45 мин.

1. Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- Передача мяча со сменой мест;
- Ведение мяча с изменением направления;
- Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;
- Броски по кольцу после ведения с подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть: 15 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча, передач мяча в парах;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

4. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.

6. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.

7. Прыжки в приседе.

• Приставной шаг правым (левым) боком.

• Бег с высоким подниманием колен.

• Бег с подниманием прямых ног.

• Бег с захлестом голени, руки за спиной.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

2. – Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – тоже, левой ногой.

4 – и. п.

3. – Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

4. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

5. – Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1–присед.

2–и.п..

3–4 – тоже.

II Основная часть ь: 45 мин.

1.Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2.В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3.Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4.В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

- 3). Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
- 4). Броски по кольцу после ведения;
- С подхватом.

III Заключительная часть: 10 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
5. Ходьба выпадами.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с подниманием прямых ног.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть: 45 мин.

1. Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- 1). Передача мяча со сменой мест;
- 2). Ведение мяча с изменением направления;
- 3). Передачи в движении:
 - Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
- 4). Броски по кольцу после ведения;
 - С подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть б: 15 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники ведения мяча;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Эстафета с мячом;
5. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть б: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.

5. Ходьба выпадами.

6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

• Приставной шаг правым (левым) боком.

• Бег с высоким подниманием колен.

• Бег с подниманием прямых ног.

• Бег с захлестом голени, руки за спиной.

• Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – тоже, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 – тоже, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 – наклоны влево.

3–4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 – повороты влево.

3–4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

II Основная часть ь: 45 мин.

1. Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко

размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, опирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

2. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

3. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

4. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

– Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

– С подхватом.

Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

III Заключительная часть: 15 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;

2. Упражнения в парах;

3. Передачи мяча в парах;

4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовка ельная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении*.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
1–2 – наклоны влево.
3–4 – наклоны вправо.
3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.
4. – Наклоны назад (12–14 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.
1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
2 – и. п.
3 – тоже, левой ногой.
4 – и. п.

5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть ь: 45 мин.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

– Передача в движении с отскоком о пол;

– Передача в движении от груди без отскока;

– Передачи в движении мяча по кругу;

– Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

– С подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть ь: 15 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него, совершенствование техники бросков с различных дистанций;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;

2. Упражнения в парах;

3. Передачи мяча в парах;

4. Игра;
5. Упражнение на восстановление дыхания.

1 Подгот овит ельная част ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упраж нения в движ ении.*

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
3. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
4. Ходьба выпадами.
5. Прыжки в приседе.
6. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
7. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
 - Приставной шаг правым (левым) боком.
 - Бег с высоким подниманием колен.
 - Бег с подниманием прямых ног.
 - Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
 - Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упраж нения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Повороты (10-12 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.
1–2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.
3–4 – тоже, в другую сторону.
3. – Повороты в стороны (16–18 раз)
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.
1–2 – повороты влево.
3–4 – повороты вправо.
4. – Наклоны вперёд (18–20 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.
5. – Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

II Основная часть б: 45 мин.

Броски с различных дистанций. Броски по кольцу после ведения; с подхватом.

Перестроение в 2 колонны.

1. В парах на расстоянии 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

4. Передачи в движении:

- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть б: 15 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть б: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении*.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
1–2 – наклоны влево.
3–4 – наклоны вправо.
3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.
4. – Наклоны назад (12–14 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.
1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
2 – и. п.
3 – тоже, левой ногой.
4 – и. п.
5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.

9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть ь: 45 мин.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

1). Передача мяча со сменой мест;

2). Ведение мяча с изменением направления;

3). Передачи в движении:

- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;

4). Броски по кольцу после ведения;

- С подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть ь: 15 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема: Движения с мячом.

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: передвижения с мячом и без него;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Передачи мяча в парах;
4. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить *общие развивающие упражнения в движении*.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
3. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
4. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
5. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
6. Ходьба выпадами.
7. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
8. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

- Приставной шаг правым (левым) боком.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с захлестом голени, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. – Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – тоже, другой рукой.
2. – Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
1–2 – наклоны влево.
3–4 – наклоны вправо.
3. – Наклоны вперёд (18–20 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.
Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.
4. – Наклоны назад (12–14 раз).
И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.
1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
2 – и. п.
3 – тоже, левой ногой.
4 – и. п.
5. – Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)
И. П. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
1—4. Наклон вперед с партнером на спине.

5—8. Исходное положение.
9—16. То же выполняет партнер.

II Основная часть б: 45 мин.

1. В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу; тоже с отскоком от пола;

2. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе: передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

3. В парах на расстоянии 5–6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны.

- Передача мяча со сменой мест;
- Ведение мяча с изменением направления;
- Передачи в движении:
- Передача в движении с отскоком о пол;
- Передача в движении от груди без отскока;
- Передачи в движении мяча по кругу;
- Встречные передачи мяча в движении;

Броски по кольцу после ведения с подхватом.

Двусторонняя игра.

III Заключительная часть б: 15 мин.

Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

5 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции

Задачи:

Обучающая: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развивающая: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.

Воспитательная: воспитание личностных качеств.

Количество часов: 2

План:

1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть б: 30 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

• Приставной шаг правым- левым боком.

• Бег с высоким подниманием колен.

• Бег с подниманием прямых ног

• Бег с захлестом голеней, руки за спиной.

• Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны. Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

7. Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

8. Упражнение «Сумо» (4 раза)

За спиной у каждого партнера в 2–3 м есть линия, необходимо по сигналу вытолкнуть соперника за его черту.

Перестроение в одну колонну. Медленный бег.

II Основная часть: 40 мин.

1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, прыжков в длину.

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 6. эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров.

III Заключительная часть: 10 мин.

Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема. Бег на короткие дистанции

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развивающая: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.

Воспитательная: воспитание личностных качеств.

Количество во часов: 2

План:

1. Старт и стартовый разгон.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6 – 8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1–3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

7. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба)

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

4. И. п. – стойка руки за головой.

1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;

4 – и. п.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1 наклон к правой, хлопок у пятки;

2 и. п.;

3–4 тоже к другой ноге.

II Основная часть: 45 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в виси на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс: поднимание коленей к груди в виси на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

4. Эстафета с поочередным гандикапом. (3 раза)

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Техника бега на короткие дистанции

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: совершенствование техники бега на короткие дистанции;

Развивающая: развивать ловкость, быстроту, силовые качества;

Воспитывающая: воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность.

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;

2. Упражнения в парах;

3. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестройки в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

Медленный бег 400 метров.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–4 круговые движения головой в левую сторону;

5–8 тоже в другую сторону.

3. И. п. – руки к плечам.

1–2 два круга согнутыми руками вперед;

3–4 тоже назад;

1–4 поочередные круговые движения вперед;

5–8 тоже назад.

4. И. п. – о.с.

1–2 круг руками вправо;

3–4 тоже влево.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);

2 и. п.;

3–4 тоже в другую сторону.

6. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

7. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 40 мин.

1. Бег 30 метров по 2 человека (2 раза). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Следить, чтобы на старте выносили вперед плечо и руку, разноимённые выставленной вперед ноге.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить

внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, лучший результат идет на оценку.

III Заключит ельная часть ь: 15мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Прыжки в длину

Количество во часов: 2

Задачи:

Обучающая: совершенствование техники прыжка в длину с места.

Развивающая: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.

Воспит ат ельная: воспитание личностных качеств.

План:

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.

I Подгот овит ельная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общеразвивающие упражнения на месте:

1) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон головы влево;

2 тоже вправо;

3 тоже вперед;

4 тоже назад.

2) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 вращение головой в левую сторону;

5–8 тоже в правую сторону.

3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение кистями вперед;

5–8 тоже назад.

4) И. п. – левая рука вверху, правая внизу.

1–4 рывки руками назад со сменой положения рук.

5) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон туловища к левой ноге;

2 тоже в середину;

3 тоже к правой ноге;

4 и. п.

Перестроение в колонну по одному.

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге;
- стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть б: 40 мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

- И. п. — стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. (руки прямые, спина прогнута).
- И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 — и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).
- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. На 1-2 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 — руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 — и. п.
- И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-4 — наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5-8 — влево, (при наклоне туловища назад руки вверх).
- И. п. — стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.
- И. п. — стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.
- И. п. — стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.

Норматив по подтягиванию на перекладине.

III Заключительная часть б: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.
Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Прыжки в длину

Количество часов: 2

Задачи:

Обучающая: совершенствование техники прыжка в длину с места.

Развивающая: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.

Воспитательная: воспитание личностных качеств.

План:

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общеразвивающие упражнения на месте:

3) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 наклон головы влево;
- 2 тоже вправо;
- 3 тоже вперед;
- 4 тоже назад.

4) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1–4 вращение головой в левую сторону;
- 5–8 тоже в правую сторону.

3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1–4 вращение кистями вперед;
- 5–8 тоже назад.

4) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 наклон туловища к левой ноге;
- 2 тоже в середину;
- 3 тоже к правой ноге;
- 4 и. п.

Перестроение в колонну по одному.

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге;
- стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть: 40 мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

- И. п. — стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. (руки прямые, спина прогнута).
- И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 — и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

•И. п. — стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

•И. п. — стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.

•И. п. — стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.

III Заключит ельная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Количество часов: 2

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения бега с равномерной скоростью.
2. Кросс до 1000 метров
3. Развитие выносливости в прыжках через скакалку

План:

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах — из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

ОРУ в движении:

Ходьба:

- обычная
- на носках, руки вверх
- на пятках, руки в за голову
- перекаты с пятки на носок, руки на пояс

Бег:

- семенящий;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени назад;
- прыжками;
- спиной вперед;
- приставными шагами правым и левым, поочередно;

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

5. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

6. Наклоны с партнером на спине (10-12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

7. Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть ь: 40 мин. Экспресс-тесты:

1-е отделение – бег на 30 м с высокого старта;

2-е отделение – прыжки в длину с места.

6-минутный бег. Кросс до 1000 метров

Прыжки через длинную скакалку

- перепрыгивание

- пробегание под вращающейся скакалкой

- впрыгивание с 1 прыжком

- впрыгивание с 3 прыжками

- прыжки по 2 и более человек

Бег с равномерной скоростью – 800 метров

III Заключит ельная часть ь: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Количество часов: 2

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения бега с равномерной скоростью.
2. Кросс до 2000 метров
3. Развитие выносливости в прыжках через скакалку
4. Челночный бег 4 по 9 метров

План:

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

ОРУ в движении:

Ходьба:

- на носках, руки вверх
- на пятках, руки в за голову
- перекаты с пятки на носок, руки на пояс

Бег :

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени назад;
- спиной вперед;
- приставными шагами правым и левым, поочередно;

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

3. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

2 и. п.

4. Наклоны с партнером на спине (10-12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

II Основная часть ь: 40 мин.

Кросс до 2000 метров

Прыжки через длинную скакалку

- перепрыгивание
- пробегание под вращающейся скакалкой
- впрыгивание с 1 прыжком

Челночный бег 4 по 9 метров(3 раза)

III Заключит ельная часть ь: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Количество часов: 2

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения бега с равномерной скоростью.
2. Кросс до 1500 метров
3. Развитие выносливости в прыжках через скакалку

План:

I Подготовит ельная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

ОРУ в движении:

Ходьба:

- на носках, руки вверх
- на пятках, руки в за голову
- перекаты с пятки на носок, руки на пояс

Бег :

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени назад;
- прыжками;
- приставными шагами правым и левым, поочередно;

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

4. Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть ь: 40 мин.

Кросс до 1500 метров

Прыжки через длинную скакалку

- перепрыгивание

- впрыгивание с 1 прыжком

- прыжки по 2 и более человек

III Заключит ельная часть ь: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать технику ведения мяча.

2. Продолжить освоение техники выполнения штрафного броска.

3. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.

4. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

I Подготовит ельная часть ь: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
9. Ходьба выпадами.
10. Прыжки в приседе
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
13. Приставной шаг правым-левым боком.
14. Бег с высоким подниманием колен.
15. Бег с подниманием прямых ног
16. Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
17. Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны. Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 и. п.

3 тоже, левой ногой.

4 и. п.

7. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

8. Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

9. Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть ь: 40 мин.

Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу;

Тоже с отскоком от пола;

Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе–передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

В парах на расстоянии 5 - 6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны

- Передача мяча со сменой мест
- Ведение мяча с изменением направления

- Передачи в движении:
 - Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
 - Броски по кольцу после ведения с подхватом.
 - Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.
 - Сочетание ранее изученных приёмов в двусторонней игре в баскетбол.
- III Заключит ельная часть ь: 10мин.*
- Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количест во часов: 2

План:

1. Совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.
2. Техника «двойного» шага.
3. Способствовать развитию сплоченности.
4. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.

I Подгот овит ельная часть ь: 30мин. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлёстыванием голени;
- приставным шагом (правым, левым боком)
- скрестным шагом (правым, левым боком);
- многоскоки попеременным шагом
- прыжками;
- ускорения.

О.Р.У. на месте:

1) И.п. о.с.

- 1 руки к плечам;
- 2 руки вверх подняться на носки;
- 3 руки в стороны;
- 4 и.п.

2) И.п. о.с.

- 4 круговые движения кистями в произвольном темпе,

3) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам

1–4 круговые движения вперёд;

5–8 круговые движения назад назад;

4) И.п. – ст. ноги врозь руки на пояс;

- 1 наклон вправо,

- 2 влево,
- 3 вперёд,
- 4 и.п.;

4) И.п. ст. ноги врозь; руки вперёд;

- 1.мах правой ногой достать левую руку;
2. и.п.
3. мах левой ногой достать правую руку;
4. и. п.

5) И.п. ноги врозь;

- 1 наклон вперёд к правой ноге;
- 2 и.п.
- 3 наклон вперёд к левой ноге;
- 4 и. п.

6)И.п. о.с.

- 1 присед, руки вперёд;
- 2 и. п.

7) И.п. руки на пояс. прыжки на месте;

- 1– 4 на правой ноге;
- 5– 8 на левой ноге.

8)Размыкание в две шеренги лицом друг к другу.

Упражнения с мячом

1) И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди;

Выполнение:

- передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча с отскоком от пола;
- передача мяча из-за головы;

2) По команде учителя, сомкнуться до указанного ориентира в 2 колонны

3) В движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча от груди двумя руками

- то же самое в движении с отскоком от пола

- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками

- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча

- движение по залу с изменением направления до указанного ориентира с передачей мяча изученными способами

4) Одна колонна по команде учителя переходит на противоположную сторону зала с мячами у каждого игрока

- двигаясь навстречу друг другу, передают мяч от груди двумя руками встречному игроку и ускоряются к противоположной колонне и встают в конец колонны

-тоже самое, но с отскоком от пола,

5)тоже, но передача из-за головы двумя руками

1 эстафета:

1 игрок команды стоит с баскетбольным мячом в руках и по сигналу начинает передавать его назад через правый бок двумя руками, следующий через левый и т.д.

2 эстафета

Для каждой команды на её пути кладутся 5 обручей по количеству участников, в 1-й кладётся баскетбольный мяч. По сигналу первый участник бежит до противоположной лицевой линии, минуя все обручи. Добежав до лицевой линии, поднимает руку (что является сигналом для старта 2 участника) он бежит до 3 обруча и становится в него, и т. д. последний бежит до первого 1 обруча берёт мяч и делает передачу ближайшему партнёру тот дальше и т.д. последний ловит и делает имитацию передачи в стенку и передаёт в обратном направлении.

II Основная часть ь: 40 мин.

Перемещения:

- с высоким подниманием бедра, ведение мяча правой рукой до лицевой линии,
- с захлестыванием голени назад, ведение мяча правой рукой до лицевой линии.

1. Ведение мяча правой (левой) рукой в легком беге «змейкой» вокруг фишек.

2. Перемещение приставными шагами в паре (лицом друг к другу), с одновременной передачей мяча двумя руками от груди.

3. Передача мяча в парах в движении со сменой места.

4. Бросок мяча в кольцо правой рукой от плеча, с отскоком от щита:

- с места (бросок – подбор – передача мяча партнеру),
- после ведения с остановкой (ведение шагом – остановка – бросок – подбор и передача партнеру)

Учебная игра в баскетбол.

III Заключительная часть ь: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

План:

1. Закрепить технику ведения мяча в движении,
2. Закрепить технику броска мяча в кольцо.

I Подготовительная часть ь: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить общие развивающие упражнения в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.

8. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.

9. Ходьба выпадами.

10. Прыжки в приседе

11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

12. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

3–4 тоже

II Основная часть ь: 40 мин.

Круговая тренировка

1 зона – 1 группа задание: отработка броска по кольцу.

Бросок в кольцо с двух шагов

- С правой стороны
- С левой стороны
- Со штрафной линии

2 зона – 2 группа задание: передача мяча разными способами (работа в парах)

Передача мяча на месте от груди двумя руками

- Передача правой, левой рукой от плеча
- Передача мяча в движении двумя руками от груди
- Передача мяча в движении с отскоком от пола.

3 зона – 3 группа задание: тактическое действие в защите (работа в парах)

- Вырывание и выбивание
- Перехват
- Накрывание

Построение. Деление группы на 2 команды.

Игра

III Заключительная часть ь: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Броски мяча в баскетболе.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.
2. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.
3. Учебная игра

I Подготовка к занятию ь: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом (правым, левым боком)
- скрестным шагом (правым, левым боком);
- многоскоки попеременным шагом
- прыжками;
- ускорения.

О.Р.У. на месте:

1) И.п. о.с.

1 руки к плечам;

2 руки вверх подняться на носки;

3 руки в стороны;

4 и.п.

1–4 круговые движения кистями в произвольном темпе,

2) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам

1–4 круговые движения вперёд;

5–8 круговые движения назад назад;

3) И.п. ст. ноги врозь руки на пояс;

1 наклон вправо,

2 влево,

3 вперёд,

4 и.п.;

4) И.п. ст. ноги врозь; руки вперёд;

1 мах правой ногой достать левую руку;

2 и.п.

3 мах левой ногой достать правую руку;

4 и.п.

5) И.п. ноги врозь;

1 наклон вперёд к правой ноге;

2 и.п.

3 наклон вперёд к левой ноге;

4 и.п.

Упражнения с мячом

1) И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди;

Выполнение:

- передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча с отскоком от пола;
- передача мяча из-за головы;

2) По команде учителя, сомкнуться до указанного ориентира в 2 колонны

3) В движении по залу до указанного ориентира и обратно

- передача мяча от груди двумя руками
- тоже самое в движении с отскоком от пола
- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками
- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча
- движение по залу с изменением направления до указанного ориентира с передачей мяча изученными способами

4) Одна колонна по команде учителя переходит на противоположную сторону зала с мячами у каждого игрока

- двигаясь навстречу друг другу, передают мяч от груди двумя руками

встречному игроку и ускоряются к противоположной колонне и встают в конец колонны

- тоже самое, но с отскоком от пола,
- тоже, но передача из-за головы двумя руками.

II Основная часть: 40 мин.

Перемещения:

- с высоким подниманием бедра, ведение мяча правой рукой до лицевой линии,
- с захлестыванием голени назад, ведение мяча правой рукой до лицевой линии.

Ведение мяча правой (левой) рукой в легком беге «змейкой» вокруг фишек.

Перемещение приставными шагами в паре (лицом друг к другу), с одновременной передачей мяча двумя руками от груди.

Передача мяча в парах в движении со сменой места.

Бросок мяча в кольцо правой рукой от плеча, с отскоком от щита:

- с места (бросок – подбор – передача мяча партнеру),
- после ведения с остановкой (ведение шагом – остановка – бросок – подбор и передача партнеру)

Учебная игра в баскетбол.

III Заключительная часть: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Движения с мячом в баскетболе

Количество часов: 2

План:

1. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении
2. Штрафной бросок
3. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

- 3–4 и.п.;
- 5–6 наклон головы вперед;
- 7–8 и. п.
2. И. п. – о.с.
- 1–2 наклон головы вправо;
- 3–4 и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
4. И. п. – о.с.
- 1–2 поворот головы вправо;
- 3–4 и. п.;
- 5–8 то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с.
- 1–4 круговые движения головой в левую сторону;
- 5–8 тоже в другую сторону.
7. И. п. – руки к плечам.
- 1–2 два круга согнутыми руками вперед;
- 3–4 тоже назад;
- 5–6 поочередные круговые движения вперед;
- 7–8 тоже назад.
7. И. п. – о.с.
- 1–2 круг руками вправо;
- 3–4 тоже влево.
8. И. п. – стойка руки за головой.
- 1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;
- 4 и. п.
9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1 сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;
- 2–3 два пружинящих наклона вправо;
- 4 и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
- ОРУ с баскетбольными мячами:
- 1) И.П.- мяч между стоп
- Упр. для пальцев рук
- согревание;
 - растирание;
 - руки в замок, вращение в лучезапястных суставах;
 - руки в «замок», волнообразные движения.
- 2). И.П. — стойка мяч перед грудью
- 1 наклон головы вперед;
- 2 и.п.;
- 3 наклон головы назад;
- 4 и.п.
5. поворот головы налево;
6. и.п.

7. поворот головы направо.

8 и.п.

3). И.П. – руки к плечам

1–4 круговые вращения вперед;

5–8 круговые вращения назад

4). И.П. – стойка мяч в руках

вращения мяча вокруг шеи влево; тоже вправо.

5). И.П. – стойка мяч на уровне пояса

вращения мяча вокруг туловища влево; вращения мяча вправо.

6). И.П. – стойка мяч в руках

вращения мяча вокруг колен влево; вращения мяча вокруг колен вправо.

7). И.П. – стойка игрока

1–8 ведение мяча на месте левой рукой;

9–16 ведение мяча на месте правой рукой.

8). И. П. – стойка игрока

1–8 ведение мяча на месте со средним отскоком;

9–16 ведение мяча на месте с низким отскоком;

II Основная часть ь: 40 мин.

Передача мяча от груди в тройках со сменой мест

Игрок, передающий мяч забегает с продвижением вперед за спину игрока, получившего мяч. Выполняется на расстоянии не менее 3-4 м. друг от друга. Игрок с мячом в руках выполняет два шага (на первый шаг ловит мяч, на второй шаг отдает).

Передача мяча в движении:

а) передача мяча в парах в движении

б) передача мяча от груди без ведения;

в) передача мяча от груди с отскоком.

Игрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3–4 м. Отметить лучших. Посмотреть лучшее выполнение упражнения.

Учебная игра в баскетбол.

III Заключительная часть ь: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема: Движения с мячом в баскетболе

Количество часов: 2

План:

1. Тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.
2. Совершенствовать технику штрафного броска.
3. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.

I Подготовительная часть: 30 мин. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом (правым, левым боком)
- скрестным шагом (правым, левым боком);
- многоскоки попеременным шагом
- прыжками;
- ускорения

ОРУ на месте:

1) И.п. о.с.

- 1 руки к плечам;
- 2 руки вверх подняться на носки;
- 3 руки в стороны;
- 4 и.п.

2) И.п. о.с.

- 1–4 круговые движения кистями в произвольном темпе,
- 2) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам
- 1–4 круговые движения вперед;
- 5–8 круговые движения назад назад;

3) И.п. – ст. ноги врозь руки на пояс;

- 1 наклон вправо,
- 2 влево,
- 3 вперед,
- 4 и.п.;

4) И.п. ст. ноги врозь; руки вперед;

- 1 мах правой ногой достать левую руку;
- 2 и.п.
- 3 мах левой ногой достать правую руку;
- 4 и.п.

5) И.п. ноги врозь;

- 1– наклон вперед к правой ноге;
- 2 и.п.
- 3 наклон вперед к левой ноге;
- 4 и.п.

6) И.п. о.с.

- 1 присед, руки вперед;
- 2 и.п.

7) И.п. – руки на пояс. прыжки на месте;

- 1–4 на правой ноге;
- 5–8 на левой ноге.

8) Размыкание в две шеренги лицом друг к другу.

Упражнения с мячом

1) И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди;
Выполнение:

- передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча с отскоком от пола;
- передача мяча из-за головы;

2) По команде учителя, сомкнуться до указанного ориентира в 2 колонны

3) В движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча от груди двумя руками

- то же самое в движении с отскоком от пола

- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками

- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча

- движение по залу с изменением направления до указанного ориентира с передачей мяча изученными способами

4) Одна колонна по команде учителя переходит на противоположную сторону зала с мячами у каждого игрока

- двигаясь навстречу друг другу передают мяч от груди двумя руками встречному игроку и ускоряются к противоположной колонне и встают в конец колонны

-то же самое, но с отскоком от пола,

5) тоже, но передача из-за головы двумя руками

1 эстафета:

1 игрок команды стоит с баскетбольным мячом в руках и по сигналу начинает передавать его назад через правый бок двумя руками, следующий через левый и т.д.

2 эстафета

Для каждой команды на её пути кладутся 5 обручей по количеству участников, в 1-й кладётся баскетбольный мяч. По сигналу первый участник бежит до противоположной лицевой линии, минуя все обручи. Добежав до лицевой линии, поднимает руку (сигнал для старта 2 участника), бежит до 3 обруча и становится в него, и т. д. Последний бежит до первого 1 обруча, берёт мяч и делает передачу ближайшему партнёру. Тот дальше и т.д. Последний ловит и делает имитацию передачи в стенку, передаёт в обратном направлении.

II Основная часть ь: 40 мин.

Перемещения:

- с высоким подниманием бедра, ведение мяча правой рукой до лицевой линии,
- с захлестыванием голени назад, ведение мяча правой рукой до лицевой линии.

1. Ведение мяча правой (левой) рукой в легком беге «змейкой» вокруг фишек.

2. Перемещение приставными шагами в паре (лицом друг к другу), с одновременной передачей мяча двумя руками от груди.

3. Передача мяча в парах в движении со сменой места.

4. Бросок мяча в кольцо правой рукой от плеча, с отскоком от щита: – с места (бросок – подбор – передача мяча партнеру),

5. После ведения с остановкой (ведение шагом – остановка – бросок – подбор и передача партнеру)

Штрафные броски.

Учебная игра в баскетбол.

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема: Движения с мячом в баскетболе.

Количество во часов: 2

План:

1. Совершенствовать технику ведения мяча; нормативы
2. Совершенствовать технику передач мяча; нормативы
3. Совершенствовать технику бросков мяча; нормативы

I Подгот овит ельная часть ь: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба:

- на носках, руки на поясе;
- на пятках, руки за голову;
- на внешней части стопы;
- на внутренней части стопы;
- спиной вперед перекатом с носка на пятку;
- перекатом с пятки на носок

Бег:

- обычный;
- спиной вперед;
- правым боком вперед;
- левым боком вперед

ОРУ с баскетбольными мячами на месте:

1. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу

Наклон головы вперед

И.п.

Наклон головы назад

И.п.

Наклон головы влево

И.п.

Наклон головы вправо

И.п.

2. И.п.- тоже

1–4 круг руками влево

5–8 круг руками вправо

3. И.п. – тоже

Наклон к левой ноге, мячом коснуться носка левой ноги

И.п.

Тоже к правой

И.п.

4. И.п. – ноги врозь, мяч перед собой

Поворот туловища влево, мяч влево

И.п.

Тоже вправо

И.п.

5. И.п. – основная стойка, руки вниз

Выпад влево, мяч вперед

И.п.

Тоже вправо

И.п.

6. И.п. – основная стойка, мяч за головой

Упор присед мяч вперед

И.п.

Тоже

И.п.

7. И.п. – основная стойка, мяч за головой

Мах левой ногой вперед, мяч вперед

И.п.

Тоже правой

И.п.

Эстафета: комбинация из освоенных элементов: ловля мяча – ведение – бросок в кольцо – подбор мяча – передача.

Класс делится на две команды, которые построены в колонны у средней линии зала. По сигналу первый игрок команды преодолевает расстояние до корзины с ведением мяча, бросает в корзину, подбирает мяч, ведет мяч до линии нападения волейбольной разметки и передачей отдает мяч второму игроку команды. Команда, первая забившая 10 мячей, побеждает. Затем команды меняются цитами

II Основная часть ь: 40 мин.

Ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо – нормативы.

Штрафной бросок – нормативы.

Передача мяча в движении – нормативы.

Учебная игра в баскетбол.

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема: Движения с мячом в баскетболе

Количест во часов:2

План:

1. Сдача нормативов по баскетболу
2. Учебная игра в баскетбол.
3. Итоговая оценка по баскетболу.

I Подготовительная часть: 10 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

3. И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

3. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

4. Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 и. п.

3 то же, левой ногой.

4 и. п.

5. Приседания спиной к партнёру (8–10 раз)

И. п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и. п.

3–4 тоже

II Основная часть: 60 мин.

Ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо – нормативы.

Штрафной бросок – нормативы.

Передача мяча в движении – нормативы.

Учебная игра в баскетбол.

III Заключительная часть: 10 мин.

Построение. Итоговые оценки по баскетболу.

6 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать приём мяча сверху и снизу;
2. Прямой нападающий удар.
3. Развивать быстроту реакции и координацию движений .
4. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Ходьба:

- 1) на носках, руки вверх, вращения кистями;
- 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;
- 3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;
- 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;
- 5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз, вращения прямыми руками;

Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад

Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; тоже, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе)

Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;

ОРУ на месте:

1. И.п. – основная стойка руки на поясе;
1–4 повороты головы в правую сторону;
5–8 тоже влево.
2. И.п. основная стойка.
1–2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;
3–4 вернуться в исходное положение
3. И.п. основная стойка;
1–2 рывки прямыми руками вверх – назад;
3–4 тоже назад – вверх
4. И.п. основная стойка
1–4 круговые движения прямыми руками вперед;

5–8 тоже назад

5.И.п. ноги шире плеч, руки внизу;

1 наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху

2 И.п.;

3–4 тоже в другую сторону.

6.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1-

4 – вправо;

5–8 влево.

7.И.п. ноги шире плеч;

1 наклон туловища к правой ноге;

2 наклон туловища к центру;

3 наклон туловища к левой ноге;

4 И.п.

5–8 в другую сторону

Прыжки в паре вдоль волейбольной сетки.

Разминка с мячами

а) Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху

б) То же, но с ударом об пол двумя руками.

в) Прием-передача в/больного мяча сверху.

г) То же, но уже прием передача в/больного мяча снизу.

д) Подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху.

е) Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально)

II Основная часть: 40 мин.

Прием мяча двумя руками снизу

- имитация движений при приеме мяча

- подбросить мяч и принять снизу

- ударить мяч об пол, и перемещаясь к месту его отскока выйти под мяч и произвести прием снизу

- прием мяча снизу двумя руками в парах

- один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу

- сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу

- один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу

Упражнения с волейбольным мячом

- Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу
- Передача сверху над собой
- Передача в парах
- Передача после отскока от пола
- Передача со сближением и расхождением
- Прием снизу “вратарь”

Прямой нападающий удар:

- Верхняя подача в стену (боковая сетка)
- Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью)
- Броски мяча двумя руками, ударом об пол

- Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке
- Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу
- Прямой нападающий удар с собственного набрасывания
- В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
- Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки)
- Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром
- Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3

Учебная игра в волейбол.

III Заключительная часть: 10мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе.

Количество часов: 2

План:

1. Закрепление технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча
2. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

I Подготовительная часть: 30мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Ходьба:

- ходьба в полуприседе, руки на пояс
- перекат с пятки на носок, руки на пояс
- приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с отведением прямых ног вперед
- бег с захлестыванием голени
- бег спиной вперед
- бег с ускорением по диагонали

Перестроение из одной колонны в две

ОРУ в парах

1. и.п – о.с

1 наклон головы вперед

2 тоже назад

3 тоже вправо

4 тоже влево

2. И.п. стойка ноги врозь, взявшись за руки;

1–2 стойка на носках, дугами наружу руки вверх;

3–4 и.п.

3. И.п. правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;

- 1–2 поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением;
- 3 – 4 тоже
 - 4.И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;
- 1–2 первые – наклон, вторые – наклон назад на спину партнера;
- 3–4 и.п.;
- 5–8 смена наклонов
 - 5.И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти;
- 1 присед;
- 2 и.п.;
- 3–4 тоже
 - 6.И.п. руки на плечи партнера;
- 1–3 три пружинящих наклона прогнувшись;
- 4 и.п.
 - 7.И.п. сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки;
- 1–2 стойка на коленях, дугами наружу руки вверх;
- 3–4 и.п.

ОРУ с набивными мячами

1. Броски мяча двумя руками из-за головы.
2. Броски мяча правой рукой.
3. Броски мяча левой рукой.
4. Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу.
5. Приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу).
6. Перенос ног над мячом в седе с упором сзади.

II Основная часть ь: 40 мин.

Прием и передача мяча снизу двумя руками

Работа в парах:

- 1) объяснение;
- 2) показ;
- 3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру.
- 4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.

Нижняя прямая подача мяча

Работа в парах:

- 1) объяснение;
- 2) показ;
- 3) Поддачи в парах
- 4) Поддачи через сетку
- 5) Поддачи в правую и левую половины площадки
- 6) Поддачи в дальнюю и ближнюю части площадки
- 7) Поддачи на точность

Двусторонняя игра в волейбол по правилам.

III Заключительная часть ь: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать приём мяча сверху и снизу; зачет- нападающий удар;
2. Развивать быстроту реакции и координацию движений;
3. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Ходьба:

- 1) на носках, руки вверх, вращения кистями;
- 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;
- 3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;
- 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;
- 5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая внизу, вращения прямыми руками;

Перестроение для бега в движении.

Бег:

по кругу во встречных колоннах в чередовании с ходьбой в полуприседе, скрестным бегом, семенящим бегом в конце.

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.

ОРУ с набивными мячами:

1. Броски мяча двумя руками из-за головы.
2. Броски мяча правой рукой.
3. Броски мяча левой рукой.
4. Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу.
5. Приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу).
6. Перенос ног над мячом в седе с упором сзади.
7. Прыжки с доставанием мяча (имитация блока).

II Основная часть: 40 мин.

Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением. Замена набивных мячей на волейбольные один на пару в I отделении, один на четвёрку – во II отделении.

I отделение

Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.

II отделение

Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну.

I отделение

В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывание, партнёр принимает мяч снизу.

II отделение

В тройках: один принимает мяч и направляет его поочередно партнёрам; два партнёра выполняют нападающий удар без прыжка по летящему мячу.

I отделение

Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу.

II отделение

Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега.

Подсчёт пульса.

Напомнить учащимся зачётные требования:

- полная координация удара;
- соблюдение ритма шагов разбега;
- кистевой удар прямой рукой.

Принимать зачёт во II отделении, I отделение продолжает совершенствовать нападающий удар.

Принимать зачёт в I отделении, II отделению дать упражнения для развития внимания, быстроты реакции и координационных способностей.

III Заключительная часть: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Передачи мяча в паре в волейболе

Количество часов: 2

План.

1. Зачёт по технике передачи мяча сверху и верхней подачи.
2. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

Ходьба:

- обычная;

- на носках, руки на поясе;

- на пятках, руки за голову;

- на внешней части стопы;

- на внутренней части стопы;

- спиной вперед перекатом с носка

на пятку;

- перекатом с пятки

на носок

Бег:

- обычный;

- спиной вперед;

- правым боком вперед;

- левым боком вперед

О.Р.У. на месте:

1) И.п. о.с.

1 руки к плечам;

2 руки вверх подняться на носки;

3 руки в стороны;

4 и.п.

2) И.п. о.с.

1–4 круговые движения кистями в произвольном темпе,

3) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам

1–4 круговые движения вперёд;

5–8 круговые движения назад назад;

4) И.п. ст. ноги врозь руки на пояс;

1 наклон вправо,

2 влево,

3 вперёд,

4 и.п.;

5) И.п. ст. ноги врозь; руки вперед;

1 мах правой ногой достать левую руку;

2 и.п.

3 мах левой ногой достать правую руку;

4 и.п.

6) И.п. ноги врозь;

1 наклон вперед к правой ноге;

2 и.п.

3 наклон вперед к левой ноге;

4 и.п.

7) И.п. о.с.

1 присед, руки вперед;

2 и.п.

8) И.п. руки на пояс. прыжки на месте;

1–4 на правой ноге;

5–8 на левой ноге.

Размыкание в две шеренги лицом друг к другу.

II Основная часть: 40 мин.

Зачет по технике передачи мяча сверху:

- передача мяча индивидуально над собой;

- передача сверху со стенкой;

- передача с партнером.

Зачет по технике верхней подачи.

III Заключительная часть: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Итоговые оценки по волейболу.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Акробатические упражнения

Количество часов: 2

План:

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

2. Обучение акробатическим элементам: кувырки вперед и назад, стойка на голове и на лопатках.

3. Научить учащихся акробатическим соединениям из 4 элементов.

4. Развитие ловкости, координации движений.

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности.

Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по

технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба:

- на месте:
- в движении по залу:
- на носках руки в стороны,
- на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе,
- на внешней стороне стопы руки на поясе,
- в полуприседе руки на поясе,
- в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег:

Обычный

- с высоким подниманием бедра
- с захлёстыванием голени назад
- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)
- спиной вперёд.
- змейкой
- обычный
- переход на шаг

Перестроение в две шеренги

Общеразвивающие упражнения:

1. И.П. ноги вместе, руки на поясе

1–4 Вращение головой влево

2–4 Вращение головой вправо

2. И.П. ноги вместе, руки к плечам

Вращения плечевым суставом вперёд

1–4 Вращения плечевым суставом назад

3 И.П. ноги на ширине плеч, левая рука вверх

1–4 Рывки руками

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

Наклон влево правая рука вверх

И.П.

Наклон вправо левая рука вверх

И.П.

5. И.П. ноги шире плеч, руки на поясе

1 наклон вперёд, руками касаясь левой стопы

2 наклон вперёд касаясь пола по середине

3 наклон вперёд касаясь правой стопы

4 И.П.

6. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

7. И.П. О.С.

Упор присев

Упор лёжа

Упор присев

8.И.П.

И.П. ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны

1–2 Мах левой ногой, к правой руке

3–4 Мах правой ногой, к левой руке

9. И.П. ноги вместе, руки на поясе

1 Мах правой ногой вперёд

2 И.П.

3 Мах правой вправо

4 И.П.

1 Мах левой ногой вперёд

2 И.П.

3 Мах левой влево

4 И.П.

10. И.П. ноги вместе, руки на поясе

1 Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой

2 И.П.

3 Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой

4 И.П.

Перестроение в одну шеренгу

ОРУ с мячами:

1.И. п. – основная стойка, мяч впереди в опущенных руках.

1–2. Поднять мяч вперёд, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки.

3–4. И. п.

Повторить 4–6 раз.

2.И. п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади.

1–2. Пружинящие отведения мяча назад.

3. И. п. Повторить 6–7 раз.

3.И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1–3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. И. п. Повторить 4–6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу.

1–4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперёд; смотреть на мяч. Тоже в другую сторону. Повторить 4–8 раз.

5.И. п. – основная стойка, мяч у груди.

1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперёд согнутую левую ногу.

2. Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. И. п. Тоже с другой ноги.

4. Повторить 3–6 раз.

6.И. п. – наклон вперёд, мяч в прямых руках.

1. Разгибаясь, подбросить мяч вверх.

2. Поймать и вернуться в и. п. Повторить 5–7 раз.

7. И. п. – основная стойка. Мяч впереди у стоп.

1. Прыгнуть через мяч вперёд, руки на пояс.
2. Повернуться кругом.
3. Прыгнуть через мяч, руки за голову.
4. Повернуться кругом; и. п. Повторить 6–8 раз.

II Основная часть: 45 мин.

Акробатическое упражнение. Обучение элементам (рассказ, показ, практич. выполнение):

- а) равновесие на правой (ласточка)
- б) кувырок вперёд,
- в) кувырок назад (из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15-30 см) пережат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев). прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов,
- г) стойка на лопатках, упор присев,
- д) гимнастический мост-.о.с

Комбинация гимнастических элементов:

- 1) И.п.- основная стойка. Равновесие на правой (ласточка).
- 2) Со «старта пловца» - два кувырка вперед в упор присев.
- 3) Кувырок назад стойка на лопатках (юноши- стойка на голове).
- 4) «Мост» (держать), лечь на спину руки вверх
- 5) Кувырок назад .
- 6) Прыжок прогнувшись вверх.

Группа оценивает лучшее выполнение акробатического соединения.

Линейная эстафета: серия кувырков вперёд, обежать кеглю, бег по прямой, передать эстафету.

Отжимания в упоре лежа.

III Заключительная часть: 5 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Акробатические упражнения.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники комбинации акробатических элементов
2. Опорный прыжок через козла.
3. Упражнения в равновесии на бревне

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно

ОРУ в движении:

- а) ходьба на носках руки в стороны
- б) ходьба на пятках руки за спину

в) ходьба на внешнем и внутреннем сводах стопы руки за голову

Бег

а) Обычный бег по кругу

б) прыжки правым и левым боком руки на пояс

в) бег спиной вперед

г) бег скрестным шагом левым и правым боком

д) ходьба и упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение в 4 колонны

ОРУ на месте

1. И.П. О.С. руки к плечам

Вращение рук в плечевом суставе вперед и назад.

2. И.П. О.С. руки перед грудью согнуты в локтевом суставе.

Отведение рук назад с поворотом туловища.

3. И.П. О.С. руки вперед. Скрестные движения рук.

4. И.П. О.С. руки на пояс. Вращение туловища влево и вправо в тазобедренном суставе.

5. И.П. О.С. руки за голову. Повороты туловища влево и вправо.

6. И.П. О.С. широкая стойка ноги врозь руки согнуты в локтевом суставе.

Наклоны вперед руками коснуться пола.

7. И. П. наклон вперед руки в стороны. Повороты туловища.

8. И. П. О. С. руки вперед. Махи ногами.

9. И. П. выпад правой вперед руки на колено. Пружинящие движения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

А) бег сгибая ноги назад

Б) бег с высоким подниманием бедра

В) прыжки с подскоком, многоскоки

Г) бег с ускорением.

Перестроение в 2 колонны

II Основная часть: 45 мин.

Акробатика

- кувырок вперед из упора присев
- кувырок вперед с колен
- кувырок вперед ноги врозь
- длинный кувырок вперед
- кувырок вперед + длинный кувырок
- кувырок назад из упора присев
- кувырок вперед + длинный кувырок + назад + сед углом
- стойка на лопатках (стойка на голове)

Опорный прыжок:

Опорный прыжок – ноги врозь:

1) И.П. упор присев - прыжок вперед- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги .

2) Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление.

3) Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе.

4) Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх.

5) опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения.

6) опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место.

Наскок на гимнастический мостик выполняется до него, толчок от мостика происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.

Руки прямые, упор в начале гимнастического козла, ноги прямые, носки натянуты.

Прыжок ноги врозь (юноши – согнув ноги)

Упражнения в равновесии на бревне (на низкой высоте)

1) Наскок на бревно с двух ног, на две.

2) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов

3) Стоя спиной наскок на бревно прыжком на 180 градусов

4) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка

III Заключит ельная часть ь: 5мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Акробатические упражнения

Количест во часов:2

План:

1. Совершенствование техники комбинации акробатических элементов
2. Совершенствование техники опорного прыжка через козла.
3. Совершенствование техники упражнений в равновесии на бревне

I Подгот овит ельная часть ь: 30мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности.

Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно

Строевые упражнения на месте:

Повороты направо, налево, кругом, перестроения в две и три шеренги.

Ходьба:

- на месте;
- в движении по залу:
- на носках руки в стороны,

- на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе,
- на внешней стороне стопы руки на поясе,
- в полуприседе руки на поясе,
- в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег:

- обычный
- с высоким подниманием бедра
- с захлёстыванием голени назад
- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)
- спиной вперёд.
- змейкой
- обычный
- переход на шаг

Перестроение в две шеренги

ОРУ на месте

1 И.П. ноги вместе, руки на поясе. Вращение головой влево-вправо

2 И.П. ноги вместе, руки к плечам. Вращения плечевым суставом вперёд-назад

3.И.П. ноги шире плеч, руки на поясе.

1 наклон вперёд, руками касаясь левой стопы;

2 наклон вперёд, касаясь пола по середине;

3 наклон вперёд, касаясь правой стопы;

4 И.П.

4.И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

5 И.П. О.С.

1.Упор присев

2.Упор лёжа

3.Упор присев

4.И.П.

6. И.П. ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны

1-2 Мах левой ногой, к правой руке

3-4 Мах правой ногой, к левой руке

7.И.П. ноги вместе, руки на поясе

1 Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой

2 И.П.

3 Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой

4 И.П.

Перестроение в одну шеренгу

II Основная часть ь: 45 мин.

Акробатика

- кувырок вперед из упора присев
- кувырок вперед с колен
- кувырок вперед ноги врозь

- длинный кувырок вперед
- кувырок вперед + длинный кувырок
- кувырок назад из упора присев
- кувырок вперед + длинный кувырок + назад + сед углом
- стойка на лопатках (стойка на голове)

Опорный прыжок:

прыжок ноги врозь (юноши – согнув ноги)

Упражнения в равновесии на бревне (на низкой высоте)

- 1) Наскок на бревно с двух ног, на две.
- 2) Ходьба на носках руки в стороны - мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - прыжок с двух ног на две с продвижением вперед - прыжок со сменой ног на месте - равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов
- 3) Стоя спиной наскок на бревно прыжком на 180 градусов
- 4) Ходьба на носках руки в стороны - мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - прыжок с двух ног на две с продвижением вперед - прыжок со сменой ног на месте - равновесие ласточка

III Заключит ельная часть: 5мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Упражнения на бревне

Количество часов: 2

План:

1. Упражнения для развития прыгучести со скакалкой
2. Совершенствование техники опорного прыжка через козла.
3. Совершенствование техники упражнений в равновесии на бревне

I Подготовительная часть: 30мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом (правым, левым боком)
- скрестным шагом (правым, левым боком);
- многоскоки попеременным шагом
- прыжками;
- ускорения

ОРУ на месте:

- 1) И.п. о.с.

1 руки к плечам;

2 руки вверх подняться на носки;

3 руки в стороны;

4 и.п.

2) И.п. о.с.

1–4 круговые движения кистями в произвольном темпе,

2) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам

1–4 круговые движения вперёд;

5–8 круговые движения назад назад;

3) И.п. ст. ноги врозь руки на пояс;

1 наклон вправо,

2 влево,

3 вперёд,

4 и.п.;

5) И.п. о.с.

1 присед, руки вперёд;

2 и.п.

Размыкание в две шеренги лицом друг к другу.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (1618 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3 4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.

1 полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 и. п.

3 тоже, левой ногой.

4 и. п.

7. Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

ОРУ со скакалкой.

1). И. п. стойка ноги врозь, скакалка вдвое, хват двумя руками;

1–2 скакалка вверх,
потянутся на носках;

3–4 и. п.

2) И. п. стойка ног вместе, скакалка в правой руке, левая рука на пояс;

1–2 мах скакалкой вперед;

3–4 мах скакалкой назад.

Тоже для левой руки.

3) И. п. широкая стойка, руки вверх, хват скакалки руками на ширине плеч;

1–2 наклон вперед;

3–4 и. п.;

5–6 прогнуться назад;

7–8 и. п.

4) И. п. лежа на животе, скакалка сложена вдвое, за голову;

1–3 три пружинистых поворота налево, натягивая скакалку;

4–И. п.;

5–8 тоже с поворотом вправо.

5) И. п. основная стойка, скакалка сзади, под пяткой левой ноги, натянута;

1 поднимаем левую ногу со скакалкой назад, наклон вперед;

2–3 равновесие на правой ноге;

4 И. п.;

5–8 тоже поднимая левую ногу.

6) И. п. сомкнутая стойка, скакалка сзади, руки согнуты в локтях, кисти разведены в стороны на расстояние 15–20 см от бедер, хват руками за ручки; Прыжки на двух ногах, скакалка вращается вперед.

7) И. п. – сомкнутая стойка, скакалка впереди, руки согнуты в локтях, кисти разведены в стороны на 15 – 20 см от бедер, хват руками за ручки.

8) Прыжки на двух ногах, скакалка вращается назад.

II Основная часть: 45 мин.

Прыжки со скакалкой.

Опорный прыжок:

прыжок ноги врозь (юноши – согнув ноги)

Упражнения в равновесии на бревне (на низкой высоте)

1) Наскок на бревно с двух ног, на две.

2) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в

стороны – прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов

3) Стоя спиной наскок на бревно прыжком на 180 градусов

4) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка

III Заключит ельная часть: 5 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Упражнения на бревне

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники комбинации акробатических элементов
2. Совершенствование техники опорного прыжка через козла.
3. Совершенствование техники упражнений в равновесии на бревне

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно

Строевые упражнения на месте:

Повороты направо, налево, кругом, перестроения в две и три шеренги.

Ходьба:

- на месте;
- в движении по залу:
- на носках руки в стороны,
- на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе,
- на внешней стороне стопы руки на поясе,
- в полуприседе руки на поясе,
- в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег:

- обычный
- с высоким подниманием бедра
- с захлёстыванием голени назад
- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)
- спиной вперёд.
- змейкой
- обычный
- переход на шаг

Перестроение в две шеренги

ОРУ на месте

1 И.П. ноги вместе, руки на поясе. Вращение головой влево-вправо

2 И.П. ноги вместе, руки к плечам. Вращения плечевым суставом вперёд-назад

3 И.П. ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны

1–2 Мах левой ногой, к правой руке

3–4 Мах правой ногой, к левой руке

4 И.П. ноги вместе, руки на поясе

1. Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой

2 И.П.

3 Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой

4 И.П.

Перестроение в одну шеренгу

II Основная часть б: 45 мин.

Упражнения в равновесии на бревне (на низкой высоте)

1) Наскок на бревно с двух ног, на две.

2) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов

3) Стоя спиной наскок на бревно прыжком на 180 градусов

4) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка

III Заключительная часть б: 5 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Упражнения в равновесии на бревне

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь;
2. Совершенствование техники на гимнастическом напольном бревне.
3. Развитие гибкости, силы, координации.

I Подготовительная часть б: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока Ходьба, ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, руки за головой. В полуприседе, руки в стороны, в приседе, руки на коленях. Бег, бег левым, правым боком, спиной вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении с размыканием и с интервалами и дистанции три шага.

ОРУ с набивными мячами:

1. и.п. стойка врозь мяч вниз:

1 мяч вверх

- 2 за голову
- 3 вверх
- 4 и т. п.
- 2. и. п. стойка врозь мяч вниз
- 1–4 круговое движение вправо
- 5–8 тоже влево
- 3. и. п. врозь мяч вниз
- 1–2 выпад вправо мяч влево
- 3–4 выпад влево мяч влево
- 4. и. п. ноги врозь мяч вверх
- 1–2 наклон вперед
- 3–4 исходное положение
- 5–6 наклон назад мяч за голову
- 7–8 и. п.
- 5. и. п. сед мяч вверх
- 1–3 наклон вперед
- 4 и. п.
- 6. и. п. – сед, ноги врозь, мяч вверх
- 1 наклон к правой ноге,
- 2 наклон к левой ноге,
- 3 наклон вперед,
- 4 и. п.
- 7 и. п. стойка руки на пояс, мяч на полу
- 1 прыжок на двух влево через мяч
- 2 тоже вправо
- 3 вперед
- 4 назад

Эстафеты:

- 1) ускорение, обегание стойки, ускорение;
- 2) бег с набивным мячом в руках;
- 3) бег с набивным мячом, положить на пол в кольцо, перепрыгнуть скамейку, обежать стойку обратно: перепрыгнуть скамейку, взять мяч передать следующему;
- 4) с набивным мячом, положить на пол в кольцо, перелезть через скамейку, взять мяч, выполнить метание в круг, нарисованный на стене, поймать мяч, положить обратно в круг, бег, перелезть через скамейку, взять мяч в руки, бегом передать мяч из рук в руки следующему игроку

ОРУ на месте

- 1 И.П. ноги вместе, руки на поясе. Вращение головой влево-вправо
- 2 И.П. ноги вместе, руки к плечам. Вращения плечевым суставом вперед-назад
- 3 И.П. ноги на ширине плеч, левая рука вверх
- 4 И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
- Наклон влево правая рука вверх, наклон вправо левая рука вверх
- 5.И.П. ноги шире плеч, руки на поясе.

- 1 наклон вперёд, руками касаясь левой стопы,
- 2 наклон вперёд, касаясь пола по середине,
- 3 наклон вперёд, касаясь правой стопы,
- 4 И.П.

7. И.П. ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны

1–2 Мах левой ногой, к правой руке

3–4 Мах правой ногой, к левой руке

Перестроение в одну шеренгу

II Основная часть ь: 45 мин.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (юноши – согнув ноги)

- 1) И.П. упор присев - прыжок вперёд- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги .
- 2) Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление.
- 3) Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе.
- 4) Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх.
- 5) опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения.
- 6) опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место.

Совершенствование опорного прыжка – увеличение расстояния от мостика до козла и дальности приземления.

Упражнения в равновесии на бревне (на низкой высоте)

- 1) Наскок на бревно с двух ног, на две.
- 2) Ходьба на носках руки в стороны - мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд - прыжок со сменой ног на месте - равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов
- 3) Стоя спиной наскок на бревно прыжком на 180 градусов
- 4) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны – прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд – прыжок со сменой ног на месте – равновесие ласточка

III Заключит ельная часть ь: 5 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

Тема: Упражнения в равновесии на бревне

Количество часов: 2

План

- 1.Закрепление техники опорного прыжка.
- 2.Закрепление техники комбинации акробатических элементов.

3. Закрепление техники упражнений в равновесии на бревне.

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно

Строевые упражнения на месте:

Повороты направо, налево, кругом, перестроения в две и три шеренги.

ОРУ в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Приставной шаг правым- левым боком.
8. Бег с высоким подниманием колен.
9. Бег с подниманием прямых ног
10. Бег с захлестом голени, руки за спиной.

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру. Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

7. Приседания спиной к партнеру (8–10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть: 40 мин.

Комбинация гимнастических элементов (выполнение на оценку):

1)И.п.- основная стойка. Равновесие на правой (ласточка).

2)со «старта пловца» – два кувырка вперед в упор присев.

3)кувырок назад стойка на лопатках (юноши – стойка на голове).

4)«мост», лечь на спину руки вверх

5)кувырок назад.

6) прыжок прогнувшись вверх.

Опорный прыжок(выполнение на оценку):

прыжок ноги врозь (юноши – согнув ноги)

Упражнения в равновесии на бревне (выполнение на оценку)

1) Ходьба на носках руки в стороны - мах левой ногой с хлопком под ней .

2) Присед руки в стороны с поворотом на 180 градусов – мах правой ногой с хлопком под ней

3) Равновесие ласточка

4) Соскок в упор присев

III Заключительная часть: 5 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Упражнения в равновесии на бревне

Количество часов: 2

План:

1.Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.

2.Формирование правильной осанки.

3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности.

Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно

ОРУ в движении:

- а) ходьба на носках руки в стороны
- б) ходьба на пятках руки за спину
- в) ходьба на внешнем и внутреннем сводах стопы руки за голову

Бег

- а) Обычный бег по кругу
- б) прыжки правым и левым боком руки на пояс
- в) бег спиной вперед
- г) бег скрестным шагом левым и правым боком
- д) ходьба и упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение в 4 колонны

ОРУ на месте

1. И.П. О.С руки к плечам

Вращение рук в плечевом суставе вперед и назад.

2. И.П. О.С руки перед грудью согнуты в локтевом суставе.

Отведение рук назад с поворотом туловища.

3. И.П. О.С руки вперед. Скрестные движения рук.

4. И.П. О.С руки на пояс. Вращение туловища влево и вправо в тазобедренном суставе.

5. И.П. О.С руки за голову. Повороты туловища влево и вправо.

6. И.П. О.С широкая стойка ноги врозь руки согнуты в локтевом суставе.

Наклоны вперед руками коснуться пола.

7. И. П. наклон вперед руки в стороны. Повороты туловища.

8. И. П. О. С руки вперед. Махи ногами.

9. И. П. выпад правой вперед руки на колено. Пружинящие движения.

II Основная часть: 40 мин. Нормативы по гимнастике

Комбинация гимнастических элементов (выполнение на оценку):

- 1) И.п. основная стойка. Равновесие на правой (ласточка).
- 2) со «старта пловца» два кувырка вперед в упор присев.
- 3) кувырок назад стойка на лопатках (юноши стойка на голове).
- 4) «мост», лечь на спину руки вверх
- 5) кувырок назад.
- б) прыжок прогнувшись вверх.

Опорный прыжок (выполнение на оценку):

прыжок ноги врозь (юноши – согнув ноги)

Упражнения в равновесии на бревне (выполнение на оценку)

- 1) Ходьба на носках руки в стороны – мах левой ногой с хлопком под ней .
- 2) Присед руки в стороны с поворотом на 180 градусов – мах правой ногой с хлопком под ней.
- 3) Равновесие ласточка.
- 4) Соскок в упор присев.

III Заключительная часть: 5 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Итоговые оценки по гимнастике.

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 2

План:

1. Изучение упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
1–4 Вращение головой влево;
1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперед
1–4 Повороты туловищем
3. И.П. – О.С.
1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Упор присев;
4. И.П.
4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, в стороны.
1–2 Мах левой ногой, к правой руке;
3–4 Мах правой ногой, к левой руке;
5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.
1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;
2 – И.П.
3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;
4 – И.П.

II Основная часть: 30 мин.

Изучение основных шагов ритмической гимнастики.

Название	Рекомендации к выполнению
1. Ходьба на месте (Marching)	Ходьба на месте, высоко поднимая колени
2. Бег (Jog)	Переход с одной ноги на другую с фазой полета
3. Мах согнутой ногой (Knee up)	Подъем колена из положения, стоя на одной прямой ноге, другую поднять коленом вверх
4. Мах (Kick)	Прямая маховая нога поднимается вперед (в сторону назад) в положении стоя на одной ноге
5. Прыжок (Jumping Jack)	1. Прыжок ноги врозь. 2. Ноги вместе.
6. Выпад (Lunge)	1. Прыжком, выпад назад отставляя правую (левую) ногу. 2. Приставить правую ногу к левой ноге.
7. Подскок (Skip)	1. Прыжок на правой ноге - левую ногу согнуть назад. 2. Прыжок на правой ноге – левой мах вперед на 45 градусов.
8. Приставной шаг (Step-Touch)	1. Шаг в сторону (назад, вперед), тяжесть тела на 2 ноги. 2. Приставить другую ногу на носок.
9. Открытый шаг (Open step)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Стойка на правой ноге, левая нога на носок. 3–4. То же с левой ноги.
10. Захлест (Leg Curl)	1. Шаг правой ногой в сторону с небольшим приседанием. 2. Левое бедро отвести в сторону – назад и поднять голень к ягодице. 3–4. Движение в другую сторону.
11. Виноградная лоза (Grape vine)	1. Шаг правой ногой вправо. 2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу. 3. Шаг правой ногой вправо. 4. Приставить левую ногу.
12. Разновидность ходьбы в стойку ноги врозь (V-Step)	1. Шаг правой ногой с пятки вперед – в сторону. 2. Шаг левой ногой с пятки вперед – в сторону. 3. Шаг правой ногой назад. 4. Шаг левой ногой назад, приставить к правой ноге.
13. Мамба (Mambo)	1. Небольшой шаг левой ногой вперед в полуприседе, правая нога согнута сзади на носке. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, на ней. 3–4. То же самое назад.

Комбинация ритмической гимнастики в стиле хип-хоп

Упражнение	Количество раз
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох. 5–8. То же движение, приподнимая носки на себя.</p>	10 раз
<p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях предплечья вперед. 1. Поворот туловища вправо, таз на месте, выпрямить правую руку вперед. 2. Вернуться в и. п. 3–4. То же самое в другую сторону.</p>	16 раз
<p>3. Ходьба с продвижением вперед-назад в стиле хип-хоп. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед. 1. Поставить правую ногу в сторону вправо – вперед, левая рука впереди, правая – сзади, корпус выпрямляется. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед. 2. Поставить левую ногу в сторону влево-вперед, правая рука впереди, левая – сзади, корпус выпрямляется. 3–4. Повторить то же самое. 5–8. Ходьба с продвижением назад.</p>	16 раз
<p>4. Приставной шаг (Step Touch) в сторону. И. п. – основная стойка. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед. 1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед. 2. Приставить левую ногу. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед. 3. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед. 4. Приставить левую ногу.</p>	16 раз
<p>5. Skip. И. п. – основная стойка, руки двигаются свободно. 1. Выставить правую пятку вперед на пол, левая рука вперед. 2. Приставить правую ногу к левой ноге, руки согнуты. 3–4. То же самое с левой ноги. 5–8. Повторить все с пружинным движением опорной ноги.</p>	16 раз

<p>6. Ходьба в сочетании с прыжками. И. п. – основная стойка. «И» поднять правое колено, плечи наклонены немного вперед. 1. Шаг правой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом вправо. «И» поднять левое колено, плечи наклонены немного вперед. 2. Шаг левой ногой в сторону, корпус выпрямить с небольшим разворотом влево. 3. Прыжок на правую ногу, левую ногу согнуть назад. 4. Прыжок на левую ногу, правую ногу согнуть назад.</p>	16 раз
<p>7. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх – вниз.</p>	16 раз

III Заключит ельная часть б: 10 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 2

План:

1. Изучение упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть б: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперед; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
1–4 Вращение головой влево;
1–4 Вращение головой вправо;
2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперед
1–4 Повороты туловищем
3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;
2. Упор лёжа;
3. Упор присев;
4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

5. И.П. ноги вместе, руки на поясе.

1 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

2 – И.П.

3 – Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой;

4 – И.П.

II Основная часть: 40 мин.

Изучение основных шагов ритмической гимнастики.

Комбинация степ – аэробики (оборудование: гимнастическая скамейка)

Упражнение	Количество раз
1.И.п. – стойка ноги врозь. 1-2. Руки через стороны вверх, вдох. 3-4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	4 раза
2.Ходьба на месте с правой ноги. 1. Левая рука впереди, правая – сзади. 2. Правая рука впереди, левая сзади.	16 раз
3. Базовый шаг. И.п. – основная стойка перед скамейкой. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3. Шаг правой ногой на пол. 4. Приставить левую ногу к правой ноге.	16 раз
4. Приставной шаг (Step Touch) с открытым шагом (Open step). 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу на носок. 3. Шаг левой ногой на пол, 4. Приставить правую ногу на носок, 5–8. Открытый шаг на полу вправо–влево.	16 раз
5.V–Step И.п. – основная стойка перед скамейкой. 1. шаг правой ногой на скамью вперед – в сторону, 2. шаг левой ногой на скамью вперед – в сторону, 3. шаг правой ногой назад на пол, 4. шаг левой ногой назад на пол, приставить к правой ноге.	32 раза

<p>Добавить руки: 1. руки вправо; 2. руки влево; 3 – руки вправо; 4. Хлопок; 5. правая рука в сторону; 6. левая рука в сторону; 7. правая рука вниз; 8. левая рука вниз.</p>	
<p>6. Подъем колена – мах прямой ногой в сторону. И. п. – основная стойка перед скамейкой. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Подъем левого колена. 3. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. 4. Мах левой ногой в сторону. 5. Опустить левую ногу на пол. 6–8. Ходьба на месте. 9–18. Повторить то же самое с левой ноги.</p>	32 раза
<p>7. Шаг через скамью. И. п. – основная стойка правым боком к скамье. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Приставить левую ногу к правой ноге на скамье. 3. Шаг правой ногой на пол с другой стороны скамьи (скамья слева). 4. Приставить левую ногу к правой ноге на пол. 5–8. То же с левой ноги.</p>	16 раз
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь (скамья между ног), правым боком. 1. Шаг правой ногой на скамью. 2. Шаг левой ногой на скамью. 3. Шаг правой ногой на пол. 4. Шаг левой ногой на пол. 5–8. Повторить то же – с левой ноги, левым боком.</p>	32 раза
<p>9. Ходьба, восстанавливая дыхание, руки вверх–вниз через стороны.</p>	16 раз

III Заключит ельная часть: 15 мин.

Упражнение на расслабление. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

Перестроение в две шеренги и выполнение общих развивающих упражнений:

1. И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

1–4 Вращение головой влево;

1–4 Вращение головой вправо;

2. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд

1–4 Повороты туловищем

3. И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.П.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны.

1–2 Мах левой ногой, к правой руке;

3–4 Мах правой ногой, к левой руке;

II Основная часть ь: 45 мин.

Совершенствование основных шагов ритмической гимнастики.

Изучение комплекса ритмической гимнастики в стиле латино-американских танцев

Упражнение	Количество раз
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16 раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза вправо–влево. 1. Левая рука впереди, правая – сзади, 2. Правая рука впереди, левая – сзади.	16 раз
3. Приставной шаг. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо. 2. Приставить левую ногу к правой ноге.	16 раз

3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.	
<p>4. Скрестный шаг вправо-влево. И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</p> <p>2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью</p> <p>3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</p> <p>4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3.</p> <p>5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.</p>	32 раза
<p>5. Мамба (Mambo)</p> <p>1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью.</p> <p>2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</p> <p>3–4. То же самое назад.</p> <p>5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.</p>	16 раз
<p>6. Короткая мамба. И. п. – основная стойка.</p> <p>1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.</p> <p>2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п.</p> <p>3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью.</p> <p>4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.</p>	16 раз
<p>7. Мамба, шоссе И. п. – основная стойка.</p> <p>1–2. Мамба правой вперед – влево.</p> <p>3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо).</p> <p>5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо.</p> <p>7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).</p>	16 раз
<p>8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.</p>	16 раз

III Заключительная часть: 15 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Ритмическая гимнастика.

Количество во часов: 2

План:

1. Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.
2. Развитие координации движений, гибкости и силовых качеств.
3. Дыхательная гимнастика.

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока и техники безопасности. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими студентами, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Перестроения в шеренге – в шеренгу по два, по три и обратно.

Ходьба: на месте; в движении по залу; на носках руки в стороны; на пятках руки за голову; перекатом с пятки на носок руки на поясе; на внешней стороне стопы руки на поясе; в полуприседе руки на поясе; в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.

Бег: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком); спиной вперёд; змейкой; обычный; переход на шаг

II Основная часть: 45 мин.

Совершенствование основных шагов ритмической гимнастики.

Изучение комплекса ритмической гимнастики в стиле латино-американских танцев

Упражнение	Количество раз
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2. Руки через стороны вверх, вдох. 3–4. Полуприсед, руки внизу скрестно, выдох.	16 раз
2. Ходьба на месте с правой ноги с движением таза вправо–влево. 1. Левая рука впереди, правая – сзади, 2. Правая рука впереди, левая – сзади.	16 раз
3. Приставной шаг. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо, правое бедро подать вправо. 2. Приставить левую ногу к правой ноге. 3–4. Повторить то же самое с левой ноги влево.	16 раз
4. Скрестный шаг вправо-влево. И. п. – основная стойка. 1. Шаг правой ногой вправо с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.	32 раза

2. Шаг левой ногой скрестно за правую ногу, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью 3. Шаг правой ногой вправо, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью.	
4. Приставить левую ногу, руки оставить как на счет 3. 5–8. Повторить то же самое с левой ноги влево и руками в зеркальном положении.	
5. Мамба (Mambo) 1. Небольшой шаг левой ногой вперед влево в полуприседе с добавлением плавного движения бедром по направлению движения, правая нога согнута сзади на носке; левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 2. Передать тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 3–4. То же самое назад. 5–8. Повторить 1–4 с правой ноги и зеркальным движением рук.	16 раз
6. Короткая мамба. И. п. – основная стойка. 1. Шаг мамба с правой ноги, правая рука волной вправо, левая рука – перед грудью. 2. Приставить правую ногу к левой ноге в и. п. 3. Шаг мамба с левой ноги, левая рука волной влево, правая рука – перед грудью. 4. Приставить левую ногу к правой ноге в и. п.	16 раз
7. Мамба, шоссе И. п. – основная стойка. 1–2. Мамба правой вперед – влево. 3–4. Шаг галопа правым боком (шоссе вправо). 5–6. Мамба левой ногой вперед – вправо. 7–8. Галоп левым боком (шоссе влево).	16 раз
8. Ходьба продвижением вперед – назад с характерными движениями бедрами, восстанавливая дыхание.	16 раз

III Заключительная часть: 15 мин.

Дыхательная гимнастика. Построение. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Тема: Бег на короткие дистанции с низкого старта.

Количество часов: 2

План:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки в длину с места.
3. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками:

1– выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад;

2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8–12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру.

1–3 три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли;

4 выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру;

5–8 тоже и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8–10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью.

1–2 два шага, двойной рывок локтями назад;

3–4 два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками;

5–8 тоже, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4–6 раз).

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.; 5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7–8 и. п.

3. И. п. – о.с.

1–4 круговые движения головой в левую сторону;

5–8 тоже в другую сторону.

4. И. п. – руки к плечам.

1–2 два круга согнутыми руками вперед;

3–4 – тоже назад;

1–4 поочередные круговые движения вперед;

5–8 тоже назад.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;
2–3 – два пружинящих наклона вправо;
4 – и. п.;
5–8 – тоже в другую сторону.
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
2 – и. п.;
3–4 – тоже в другую сторону.
7. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

II Основная часть: 45 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад;

Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс: поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

4. Эстафета с поочередным гандикапом (3 раза).

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Тема. Бег на короткие дистанции с низкого старта

Количество часов: 2

План:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки в длину с места.
3. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками:

1– выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад;

2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8–12 раз).

6. И. п. – широкая стойка лицом к центру.

1–3 три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли;

4 выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру;

5–8 тоже и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8–10 раз).

7. И. п. – руки перед грудью.

1–2 два шага, двойной рывок локтями назад;

3–4 два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками;

5–8 тоже, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4–6 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2–3 по 20–30 м, в паузах и после прыжков ходьба)

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

2. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.; 5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7–8 и. п.

3. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

4. И. п. – о.с.

1–2 поворот головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

5. И. п. – о.с.

- 1–4 круговые движения головой в левую сторону;
5–8 тоже в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам.
- 1–2 два круга согнутыми руками вперед;
3–4 – тоже назад;
1–4 поочередные круговые движения вперед;
5–8 тоже назад.
7. И. п. – о.с.
- 1–2 круг руками вправо;
3–4 тоже влево.
8. И. п. – стойка руки за головой.
- 1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;
4 и. п.
4. И. п. – широкая стойка ноги врозь.
- 1 наклон к правой, хлопок у пятки;
2 и. п.;
3–4 тоже к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;
2–3 два пружинящих наклона вправо;
4 – и. п.;
5–8 тоже в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
2 и. п.;
3–4 тоже в другую сторону.
12. И.п. – о.с.
- 1 мах правой ногой, хлопок под ней;
2 и. п.
3–4 тоже в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе.
- 1 наклонный выпад вправо;
2 и. п.;
3–4 тоже в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе.
- 1 – глубокий выпад правой;
2–3 два пружинящих покачивания;
4 – толчком правой вернуться в и. п.
5–8 – тоже с другой ноги.
16. И. п. – упор присев.
- 1 упор лежа;
2 упор лежа ноги врозь;
3 упор лежа;

4 и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть ь: 45 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад;

Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс: поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

4. Эстафета с поочередным гандикапом (3 раза).

III Заключительная часть ь: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Тема. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.

Количество часов: 2

План:

1. Челночный бег 3х10 метров.

2. Эстафетный бег.

3. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть ь: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками:

1– выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад;

2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8–12 раз).

8. И. п. – широкая стойка лицом к центру.

1–3 три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли;

- 4 выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру;
- 5–8 тоже и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8–10 раз).
9. И. п. – руки перед грудью.
- 1–2 два шага, двойной рывок локтями назад;
- 3–4 два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками;
- 5–8 тоже, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4–6 раз).
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)
8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2–3 по 20–30 м, в паузах и после прыжков ходьба)
- Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:
3. И. п. – о.с.
- 1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;
- 3–4 и.п.; 5–8 тоже в другую сторону.
2. И. п. – о.с.
- 1–2 наклон головы назад до отказа;
- 3–4 и.п.;
- 5–6 наклон головы вперед;
- 7–8 и. п.
3. И. п. – о.с.
- 1–2 наклон головы вправо;
- 3–4 и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
4. И. п. – о.с.
- 1–2 круг руками вправо;
- 3–4 тоже влево.
5. И. п. – стойка руки за головой.
- 1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;
- 4 и. п.
- 5–8 тоже в другую сторону.
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
- 2 и. п.;
- 3–4 тоже в другую сторону.
7. И.п. – о.с.
- 1 мах правой ногой, хлопок под ней;
- 2 и. п.

3–4 тоже в другую сторону.

8. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 – глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 – толчком правой вернуться в и. п.

5–8 – тоже с другой ноги.

9. И. п. – упор присев.

1 упор лежа;

2 упор лежа ноги врозь;

3 упор лежа;

4 и. п.

10. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 45 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад;

Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс: поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

4. Эстафета с поочередным гандикапом (3 раза).

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Тема. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.

Количество часов: 2

План:

1. Бег на короткие дистанции.

2. Челночный бег 3x10 метров

3. Прыжки в длину с места.

4. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками:

1– выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад;

2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8–12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру.

1–3 три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли;

4 выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру;

5–8 тоже и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8–10 раз).

5. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

6. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2–3 по 20–30 м, в паузах и после прыжков ходьба)

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

1. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

7–8 и. п.

3. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

5. И. п. – руки к плечам.

1–2 два круга согнутыми руками вперед;

3–4 – тоже назад;

1–4 поочередные круговые движения вперед;

5–8 тоже назад.

6. И. п. – о.с.

1–2 круг руками вправо;

3–4 тоже влево.

7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

- 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;
- 2–3 два пружинящих наклона вправо;
- 4 – и. п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.

18. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

- 1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
- 2 и. п.;
- 3–4 тоже в другую сторону.

9. Приседание в среднем темпе. 10–15 раз.

10. И. п. – о. с., руки на поясе.

- 1 наклонный выпад вправо;
- 2 и. п.;
- 3–4 тоже в другую сторону.

11. И. п. – о. с., руки на поясе.

- 1 – глубокий выпад правой;
- 2–3 два пружинящих покачивания;
- 4 – толчком правой вернуться в и. п.
- 5–8 – тоже с другой ноги.

12. И. п. – упор присев.

- 1 упор лежа;
- 2 упор лежа ноги врозь;
- 3 упор лежа;
- 4 и. п.

II Основная часть б: 45 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад;

Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс: поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

4. Эстафета с поочередным гандикапом (3 раза).

III Заключительная часть б: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2

План:

1. Бег на средние дистанции.
2. Подтягивания.
3. Развитие гибкости.

1 Подгот овит ельная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения на месте:

- 1) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 наклон головы влево;
 - 2 тоже вправо;
 - 4 тоже вперед;
 - 4 тоже назад.
- 2) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1–4 вращение головой в левую сторону;
 - 5–8 тоже в правую сторону.
- 3) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 руки к плечам;
 - 2 руки вверх, встать на носки;
 - 3 руки к плечам;
 - 4 и. п.
- 3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 сжать пальцы в кулак;
 - 2 разжать;
 - 3 сжать пальцы в кулак;
 - 4 разжать.
- 4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
 - 1–4 вращение кистями вперед;
 - 5–8 то же назад.
- 5) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
 - 1–4 вращение предплечьями вперед;
 - 5–8 то же назад.
- 6) И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.
 - 1–4 вращение плечами вперед;
 - 5–8 тоже назад.
- 7) И. п. – левая рука вверх, правая вниз.
 - 1–4 рывки руками назад со сменой положения рук.
- 8) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1–2 два наклона туловища влево, правая рука над головой;
 - 3–4 то же вправо, левая рука над головой.
- 10) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 – наклон туловища к левой ноге;

- 2– тоже в середину;
- 3– тоже к правой ноге;
- 4 – и. п.

Перестроение в колонну по одному. Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге;

стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть: 40 мин.

Бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров на время. Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

1.И. п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1–3 пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 и.п. (руки прямые, спина прогнута).

2.И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

3.И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. На 1–2 пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – и. п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–4 наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5–8 влево (при наклоне туловища назад руки вверх).

5.И. п. стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

6.И. п. стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1–3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5–8 к другой ноге.

7.И. п. стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1–3 пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – и. п., на 5–8 к другой ноге.

Норматив по подтягиванию на перекладине.

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 18

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2

План:

1. Бег на средние дистанции.
2. Подтягивания.

3. Развитие гибкости.

1 Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения на месте:

5) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон головы влево;

2 тоже вправо;

4 тоже вперед;

4 тоже назад.

6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 вращение головой в левую сторону;

5–8 тоже в правую сторону.

3) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 руки к плечам;

2 руки вверх, встать на носки;

3 руки к плечам;

4 и. п.

7) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 сжать пальцы в кулак;

2 разжать;

3 сжать пальцы в кулак;

4 разжать.

8) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение кистями вперед;

5–8 то же назад.

5) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение предплечьями вперед;

5–8 то же назад.

6) И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1–4 вращение плечами вперед;

5–8 то же назад.

7) И. п. – левая рукаверху, правая внизу.

1–4 рывки руками назад со сменой положения рук.

8) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 два наклона туловища влево, правая рука над головой;

3–4 то же вправо, левая рука над головой.

10) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

2 – наклон туловища к левой ноге;

2– тоже в середину;

3– тоже к правой ноге;

4 – и. п.

Перестроение в колонну по одному. Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге;

стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть ь: 40 мин.

Бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров на время. Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

1.И. п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1–3 пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 и.п. (руки прямые, спина прогнута).

2.И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

3.И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. На 1–2 пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – и. п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–4 наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5–8 влево (при наклоне туловища назад руки вверх).

5.И. п. стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

6.И. п. стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1–3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5–8 к другой ноге.

7.И. п. стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1–3 пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – и. п., на 5–8 к другой ноге.

Норматив по подтягиванию на перекладине.

III Заключит ельная часть ь: 15мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2

План:

- 1.Бег на длинные дистанции.
2. Подтягивания.
- 3.Развитие гибкости.

I Подготовит ельная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения на месте:

1.И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон головы влево;

2 тоже вправо;

3 тоже вперед;

4 тоже назад.

2.И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 вращение головой в левую сторону;

5–8 тоже в правую сторону.

3 И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 руки к плечам;

2 руки вверх, встать на носки;

3 руки к плечам;

4 и. п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 сжать пальцы в кулак;

2 разжать;

3 сжать пальцы в кулак;

4 разжать.

5.И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение кистями вперед;

5–8 то же назад.

Перестроение в колонну по одному. Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге;

стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть: 40 мин.

Бег юноши 2000 метров, девушки 1000 метров на время. Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

1.И. п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1–3 пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 и.п. (руки прямые, спина прогнута).

2.И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

3.И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. На 1–2 пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – и. п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–4 наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5–8 влево (при наклоне туловища назад руки вверх).

5.И. п. стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

6.И. п. стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1–3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5–8 к другой ноге.

7.И. п. стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1–3 пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – и. п., на 5–8 к другой ноге.

Норматив по подтягиванию на перекладине.

III Заключит ельная часть ь: 15мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 20

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Количество часов: 2

План:

1. Бег на длинные дистанции.
2. Подтягивания.
3. Развитие гибкости.

I Подготовит ельная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общие развивающие упражнения на месте:

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 1. наклон головы влево;
 2. тоже вправо;
 3. тоже вперед;
 4. тоже назад.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1–4 вращение головой в левую сторону;
 - 5–8 тоже в правую сторону.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 руки к плечам;
 - 2 руки вверх, встать на носки;
 - 3 руки к плечам;

3 и. п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 сжать пальцы в кулак;

2 разжать;

3 сжать пальцы в кулак;

4 разжать.

5.И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение кистями вперед;

5–8 то же назад.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение предплечьями вперед;

5–8 то же назад.

7.И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1–4 вращение плечами вперед;

5–8 тоже назад.

8.И. п. – левая рука вверху, правая внизу.

1–4 рывки руками назад со сменой положения рук.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 два наклона туловища влево, правая рука над головой;

3–4 то же вправо, левая рука над головой.

10 И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

4 – наклон туловища к левой ноге;

2– тоже в середину;

3– тоже к правой ноге;

4 – и. п.

Перестроение в колонну по одному. Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге;

стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть: 40 мин.

Бег юноши 2 000 метров, девушки 1 000 метров на время. Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

1.И. п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1–3 пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 и.п. (руки прямые, спина прогнута).

2.И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

3.И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. На 1–2 пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – и. п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–4 наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5–8 влево (при наклоне туловища назад руки вверх).

5.И. п. стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

6.И. п. стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5–8 к другой ноге.

7.И. п. стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1–3 пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – и. п., на 5–8 к другой ноге.

Норматив по подтягиванию на перекладине.

III Заключит ельная часть ь: 15мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

7 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции

Количество часов: 2

План:

1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
2. Старт и стартовый разгон.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Развитие силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть ь: 30мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
 2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
 3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
 4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
 5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
- Приставной шаг правым- левым боком.

- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с подниманием прямых ног
- Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
- Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны. Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Приседания (15–20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

7. Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

8. Упражнение «Сумо» (4 раза)

За спиной у каждого партнера в 2–3 м есть линия, необходимо по сигналу вытолкнуть соперника за его черту.

Перестроение в одну колонну. Медленный бег.

II Основная часть ь: 40 мин.

1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, прыжков в длину.

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров – 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе стоя на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке или перекладине, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений. 6. эстафета с прыжками на одной ноге и ускорением на 10 метров.

III Заключительная часть: 10 мин.

Построение. Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции. Подведение итогов урока. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема. Бег на короткие дистанции

Количество часов: 2

План:

1. Старт и стартовый разгон.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.

Ход занятия

I Подготовительная часть: 20 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекач с пятки на носок, на внутренних и наружных краях стопы, на пятках, на носках.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6–8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8–12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

6. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

7. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба)

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

2. И. п. – о.с.

1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3–4 и.п.;

5–8 тоже в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1–2 наклон головы назад до отказа;

3–4 и.п.;

5–6 наклон головы вперед;

8 – 8 – и. п.

3.И. п. – о.с.

1–2 наклон головы вправо;

3–4 и. п.;

5–8 тоже в другую сторону.

4. И. п. – стойка руки за головой.

1–3 три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;

4 – и. п.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1 наклон к правой, хлопок у пятки;

2 и. п.;

3–4 тоже к другой ноге.

II Основная часть: 45 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с места. Выполнить подводящие упражнения: многоскоки, упражнения на растягивание мышц ног у шведской стенки, махи ногами вперед и назад; Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Юноши: в висе на высокой перекладине. Девушки: на низкой перекладине из положения вис лёжа, 3–5 подходов по 5–6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс: поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3–5 подходов по 10–15 повторений.

4. Эстафета с поочередным гандикапом.(3 раза)

III Заключительная часть ь: 15мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов урока. Оценки за занятие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Эстафетный бег

Количество часов:2

Ход занятия

План:

1. Общие развивающие упражнения в движении;
2. Упражнения в парах;
3. Упражнения на восстановление дыхания.

I Подготовительная часть ь: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочередным подниманием рук и возвращением в и. п.

Медленный бег 400 метров.

Перестроение в колонну по 4 для выполнения ОРУ на месте:

3. И. п. – о.с.
- 1–2 поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;
- 3–4 и.п.;
- 5–8 тоже в другую сторону.
2. И. п. – о.с.
- 1–4 круговые движения головой в левую сторону;
- 5–8 тоже в другую сторону.
3. И. п. – руки к плечам.
- 1–2 два круга согнутыми руками вперед;
- 3–4 тоже назад;
- 1–4 поочередные круговые движения вперед;
- 5–8 тоже назад.
4. И. п. – о.с.

1–2 круг руками вправо;

3–4 тоже влево.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);

2 и. п.;

3–4 тоже в другую сторону.

6. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 глубокий выпад правой;

2–3 два пружинящих покачивания;

4 толчком правой вернуться в и. п.

5–8 тоже с другой ноги.

7. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

II Основная часть: 40 мин.

1. Бег 30 метров по 2 человека (2 раза). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Следить, чтобы на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, лучший результат идет на оценку.

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Эстафетный бег

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Развитие силовых качеств.

I Подготовка к занятию: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общеразвивающие упражнения на месте:

8) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон головы влево;

2 тоже вправо;

3 тоже вперед;

4 тоже назад.

9) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 вращение головой в левую сторону;

5–8 тоже в правую сторону.

3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–4 вращение кистями вперед;

5–8 тоже назад.

4) И. п. – левая рука вверху, правая внизу.

1–4 рывки руками назад со сменой положения рук.

5) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 наклон туловища к левой ноге;

2 тоже в середину;

3 тоже к правой ноге;

4 и. п.

Перестроение в колонну по одному.

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- приставными шагами левым и правым боком;

- спиной вперед;

- прыжки на левой и правой ноге;

- стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть: 40 мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

•И. п. — стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. (руки прямые, спина прогнута).

•И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 — и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

•И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. На 1-2 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 — руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 — и. п.

•И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-4 — наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5-8 — влево, (при наклоне туловища назад руки вверх).

•И. п. — стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

•И. п. — стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.

•И. п. — стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.

Норматив по подтягиванию на перекладине.

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.
Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Эстафетный бег

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силовых качеств.

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Общеразвивающие упражнения на месте:

10) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 наклон головы влево;
- 2 тоже вправо;
- 3 тоже вперед;
- 4 тоже назад.

11) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1–4 вращение головой в левую сторону;
- 5–8 тоже в правую сторону.

3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1–4 вращение кистями вперед;
- 5–8 тоже назад.

4) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 наклон туловища к левой ноге;
- 2 тоже в середину;
- 3 тоже к правой ноге;
- 4 и. п.

Перестроение в колонну по одному.

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- приставными шагами левым и правым боком;
- спиной вперед;

- прыжки на левой и правой ноге;
- стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах.

II Основная часть Б: 40 мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Построение в одну шеренгу.

Упражнения для развития гибкости:

- И. п. — стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. (руки прямые, спина прогнута).
- И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 — и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).
- И. п. — стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.
- И. п. — стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.
- И. п. — стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1-3 — пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 — и. п., на 5-8 — к другой ноге.

III Заключительная часть Б: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.
Домашнее задание: подготовка к бегу на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

Тема: Эстафетный бег

Количество часов: 2

План:

I Подготовительная часть Б: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах — из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

ОРУ в движении:

Ходьба:

- обычная
- на носках, руки вверх
- на пятках, руки в за голову
- перекаты с пятки на носок, руки на пояс

Бег :

- семенящий;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени назад;

- прыжками;
- спиной вперед;
- приставными шагами правым и левым, поочередно;

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

5. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

6. Наклоны с партнером на спине (10-12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

7. Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть: 40 мин. Экспресс-тесты:

1-е отделение – бег на 30 м с высокого старта;

2-е отделение – прыжки в длину с места.

6-минутный бег. Кросс до 1000 метров

Прыжки через длинную скакалку

- перепрыгивание

- пробегание под вращающейся скакалкой

- впрыгивание с 1 прыжком
 - впрыгивание с 3 прыжками
 - прыжки по 2 и более человек
- Бег с равномерной скоростью – 800 метров

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.

Тема: Прыжки в длину с места

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники выполнения бега с равномерной скоростью.
2. Кросс до 2000 метров
3. Развитие выносливости в прыжках через скакалку
4. Челночный бег 4 по 9 метров

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

ОРУ в движении:

Ходьба:

- на носках, руки вверх
- на пятках, руки в за голову
- перекаты с пятки на носок, руки на пояс

Бег:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени назад;
- спиной вперед;
- приставными шагами правым и левым, поочередно;

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

3. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

2 и. п.

4. Наклоны с партнером на спине (10-12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

II Основная часть: 40 мин.

Кросс до 2000 метров

Прыжки через длинную скакалку

- перепрыгивание

- пробегание под вращающейся скакалкой

- впрыгивание с 1 прыжком

Челночный бег 4 по 9 метров (3 раза)

III Заключительная часть: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.

Тема: Прыжки в длину с места

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствование техники выполнения бега с равномерной скоростью.

2. Кросс до 1500 метров

3. Развитие выносливости в прыжках через скакалку

I Подготовительная часть: 25 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

ОРУ в движении:

Ходьба:

- на носках, руки вверх

- на пятках, руки в за голову

- перебаты с пятки на носок, руки на пояс

Бег:

- с высоким подниманием бедра;

- с захлестыванием голени назад;

- прыжками;

- приставными шагами правым и левым, поочередно;

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

4. Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть ь: 40 мин.

Кросс до 1500 метров

Прыжки через длинную скакалку

- перепрыгивание

- впрыгивание с 1 прыжком

- прыжки по 2 и более человек

III Заключит ельная часть ь: 15 мин.

Медленный бег. Построение. Подведение итогов занятия. Оценки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Передача мяча.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать технику ведения мяча.

2. Продолжить освоение техники выполнения штрафного броска.

3. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.

4. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

I Подготовит ельная часть ь: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.
9. Ходьба выпадами.
10. Прыжки в приседе
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
13. Приставной шаг правым-левым боком.
14. Бег с высоким подниманием колен.
15. Бег с подниманием прямых ног
16. Бег с захлестом голеней, руки за спиной.
17. Бег с ускорениями 10 метров.

Перестроение в движении в 2 колонны. Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20–25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 тоже, другой рукой.
2. Повороты (10–12 раз).
И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.
1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.
3–4 тоже, в другую сторону.
3. Наклоны в стороны (16–18 раз).
И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.
1–2 наклоны влево.
3–4 наклоны вправо.
4. Повороты в стороны (16–18 раз)
И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.
1–2 повороты влево.
3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Наклоны назад (12–14 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 и. п.

3 тоже, левой ногой.

4 и. п.

7. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

8. Наклоны с партнером на спине (10–12 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены.

1–4. Наклон вперед с партнером на спине.

5–8. Исходное положение.

9–16. То же выполняет партнер.

9. Приседания спиной к партнеру (8-10 раз)

И.п. стоя спиной друг к другу, хват под локти.

1 присед.

2 и.п..

3–4 тоже

II Основная часть: 40 мин.

Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище, и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.

В парах на расстояние 5–6 метров передавать мяч друг другу;

Тоже с отскоком от пола;

Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3–4 метра от стены. Выполнять по системе–передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет тоже самое;

В парах на расстоянии 5 - 6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли, партнер выполняет то же самое;

Перестроение в 2 колонны

- Передача мяча со сменой мест
 - Ведение мяча с изменением направления
 - Передачи в движении:
 - Передача в движении с отскоком о пол;
 - Передача в движении от груди без отскока;
 - Передачи в движении мяча по кругу;
 - Встречные передачи мяча в движении;
 - Броски по кольцу после ведения с подхватом.
 - Встречная эстафета с ведением и передачей мяча.
 - Сочетание ранее изученных приёмов в двусторонней игре в баскетбол.
- III Заключительная часть: 10 мин.*
 Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Передача мяча.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.
2. Техника «двойного» шага.
3. Способствовать развитию сплоченности.
4. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.

I Подготовительная часть: 30 мин. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом (правым, левым боком)
- скрестным шагом (правым, левым боком);
- многоскоки попеременным шагом
- прыжками;
- ускорения.

О.Р.У. на месте:

1) И.п. о.с.

- 1 руки к плечам;
- 2 руки вверх подняться на носки;
- 3 руки в стороны;
- 4 и.п.

2) И.п. о.с.

- 4 круговые движения кистями в произвольном темпе,
- 3) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам
- 1–4 круговые движения вперед;
- 5–8 круговые движения назад назад;

4) И.п. – ст. ноги врозь руки на пояс;

1 наклон вправо,

2 влево,

3 вперёд,

4 и.п.;

4) И.п. ст. ноги врозь; руки вперёд;

1.мах правой ногой достать левую руку;

2. и.п.

3. мах левой ногой достать правую руку;

4. и. п.

5) И.п. ноги врозь;

1 наклон вперёд к правой ноге;

2 и.п.

3 наклон вперёд к левой ноге;

5 и. п.

6)И.п. о.с.

1 присед, руки вперёд;

2 и. п.

7) И.п. руки на пояс. прыжки на месте;

1– 4 на правой ноге;

5– 8 на левой ноге.

8)Размыкание в две шеренги лицом друг к другу.

Упражнения с мячом

1) И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди;

Выполнение:

- передача мяча двумя руками от груди;

- передача мяча с отскоком от пола;

- передача мяча из-за головы;

2) По команде учителя, сомкнуться до указанного ориентира в 2 колонны

3) В движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча от груди двумя руками

- то же самое в движении с отскоком от пола

- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками

- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча

- движение по залу с изменением направления до указанного ориентира с передачей мяча изученными способами

4) Одна колонна по команде учителя переходит на противоположную сторону зала с мячами у каждого игрока

- двигаясь навстречу друг другу, передают мяч от груди двумя руками встречному игроку и ускоряются к противоположной колонне и встают в конец колонны

-тоже самое, но с отскоком от пола,

5)тоже, но передача из-за головы двумя руками

1 эстафета:

1 игрок команды стоит с баскетбольным мячом в руках и по сигналу начинает передавать его назад через правый бок двумя руками, следующий через левый и т.д.

2 эстафета

Для каждой команды на её пути кладутся 5 обручей по количеству участников, в 1-й кладётся баскетбольный мяч. По сигналу первый участник бежит до противоположной лицевой линии, минуя все обручи. Добежав до лицевой линии, поднимает руку (что является сигналом для старта 2 участника) он бежит до 3 обруча и становится в него, и т. д. последний бежит до первого 1 обруча берёт мяч и делает передачу ближнему партнёру тот дальше и т.д. последний ловит и делает имитацию передачи в стенку и передаёт в обратном направлении.

II Основная часть ь: 40 мин.

Перемещения:

- с высоким подниманием бедра, ведение мяча правой рукой до лицевой линии,
- с захлестыванием голени назад, ведение мяча правой рукой до лицевой линии.

1. Ведение мяча правой (левой) рукой в легком беге «змейкой» вокруг фишек.

2. Перемещение приставными шагами в паре (лицом друг к другу), с одновременной передачей мяча двумя руками от груди.

3. Передача мяча в парах в движении со сменой места.

4. Бросок мяча в кольцо правой рукой от плеча, с отскоком от щита:

- с места (бросок – подбор – передача мяча партнеру),
- после ведения с остановкой (ведение шагом – остановка – бросок – подбор и передача партнеру)

Учебная игра в баскетбол.

III Заключит ельная часть ь: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Тема: Броски с различных дистанций.

Количество во часов: 2

План:

- 1.Закрепить технику ведение мяча в движении,
- 2.Закрепить технику броска мяча в кольцо.

I Подгот овит ельная часть ь: 30мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Выполнить общие развивающие упражнения в движении:

1. Ходьба с круговыми движениями кистей рук.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

6. Ходьба с махом прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размахистыми движениями рук.

8. Ходьба на носках с вращением вправо-влево.

9. Ходьба выпадами.

10. Прыжки в приседе

11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

12. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

Перестроение в движении в 2 колонны.

Упражнения в парах:

1. Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 тоже, другой рукой.

2. Повороты (10–12 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1–2 поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3–4 тоже, в другую сторону.

3. Наклоны в стороны (16–18 раз).

И. П. стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1–2 наклоны влево.

3–4 наклоны вправо.

4. Повороты в стороны (16–18 раз)

И. П. стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1–2 повороты влево.

3–4 повороты вправо.

5. Наклоны вперёд (18–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. Приседания (15–20 раз).

И. П. стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 присесть, сохраняя равновесие.

2 и. п.

3–4 тоже

II Основная часть ь: 40 мин.

Круговая тренировка

1 зона – 1 группа задание: отработка броска по кольцу.

Бросок в кольцо с двух шагов

- С правой стороны
- С левой стороны
- Со штрафной линии

2 зона – 2 группа задание: передача мяча разными способами (работа в парах)

Передача мяча на месте от груди двумя руками

- Передача правой, левой рукой от плеча
- Передача мяча в движении двумя руками от груди
- Передача мяча в движении с отскоком от пола.

3 зона – 3 группа задание: тактическое действие в защите (работа в парах)

- Вырывание и выбивание
- Перехват
- Накрывание

Построение. Деление группы на 2 команды.

Игра

III Заключит ельная часть ь: 10 мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Тема: Броски с различных дистанций.

Количество часов: 2

План:

1. Совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении.
2. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.
3. Учебная игра

I Подготовительная часть ь: 30 мин.

Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег.

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом (правым, левым боком)
- скрестным шагом (правым, левым боком);

- многоскоки попеременным шагом
- прыжками;
- ускорения.

О.Р.У. на месте:

1) И.п. о.с.

1 руки к плечам;

2 руки вверх подняться на носки;

3 руки в стороны;

4 и.п.

1–4 круговые движения кистями в произвольном темпе,

2) И.п. ст. ноги врозь руки к плечам

1–4 круговые движения вперёд;

5–8 круговые движения назад назад;

3) И.п. ст. ноги врозь руки на пояс;

1 наклон вправо,

2 влево,

3 вперёд,

4 и.п.;

4) И.п. ст. ноги врозь; руки вперёд;

1 мах правой ногой достать левую руку;

2 и.п.

3 мах левой ногой достать правую руку;

4 и.п.

12) И.п. ноги врозь;

1 наклон вперёд к правой ноге;

2 и.п.

3 наклон вперёд к левой ноге;

4 и.п.

Упражнения с мячом

1) И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди;

Выполнение:

- передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча с отскоком от пола;
- передача мяча из-за головы;

2) По команде учителя, сомкнуться до указанного ориентира в 2 колонны

3) В движении по залу до указанного ориентира и обратно

- передача мяча от груди двумя руками
- тоже самое в движении с отскоком от пола
- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками
- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча
- движение по залу с изменением направления до указанного ориентира с

передачей мяча изученными способами

4) Одна колонна по команде учителя переходит на противоположную сторону зала с мячами у каждого игрока

- двигаясь навстречу друг другу, передают мяч от груди двумя руками встречному игроку и ускоряются к противоположной колонне и встают в конец колонны
- тоже самое, но с отскоком от пола,
- тоже, но передача из-за головы двумя руками.

II Основная часть ь: 40 мин.

Перемещения:

- с высоким подниманием бедра, ведение мяча правой рукой до лицевой линии,
- с захлестыванием голени назад, ведение мяча правой рукой до лицевой линии.

Ведение мяча правой (левой) рукой в легком беге «змейкой» вокруг фишек.

Перемещение приставными шагами в паре (лицом друг к другу), с одновременной передачей мяча двумя руками от груди.

Передача мяча в парах в движении со сменой места.

Бросок мяча в кольцо правой рукой от плеча, с отскоком от щита:

- с места (бросок – подбор – передача мяча партнеру),
- после ведения с остановкой (ведение шагом – остановка – бросок – подбор и передача партнеру)

Учебная игра в баскетбол.

III Заключит ельная часть ь: 10мин.

Построение. Подведение итогов урока. Оценки