

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению
практических работ**

по учебной дисциплине

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство**

**Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)**

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

г. Южно-Сахалинск
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР

 Е.Н. Ермоласва

« 19 » 05 2025 г.

Составитель: Добродомов П.В., преподаватель ПТК СахГУ

Одобрена на заседании ПЦК

Дисциплин физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Протокол № 7 от « 13 » 05 2025 г.

Председатель ПЦК

 - П.В. Добродомов

Содержание

1. Тематический план

Разделы и темы практических работ	Норма времени	Формы и методы контроля
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.		
№ 1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение
Тема 2.2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м		
№ 2. Овладение техникой прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	2	Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение
Тема 2.3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.		
№ 3. Овладение техникой эстафетного бега на 4x100 м.; метание гранаты на дальность.	2	Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение
Тема 2.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие.		
№ 4. Овладение техникой бега на средние дистанции.	2	Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.
Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
№ 5. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	Оценка выполнения заданий
Тема 2.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.		
№ 6. Выполнение прыжка на результат и оценку.	2	Сдача контрольного норматива
Раздел 3. Настольный теннис		
Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры – упражнения.		
№ 7. Овладение подачи прямым ударом, техническим приемом «толчок»	2	Оценка выполнения заданий
Тема 3.2. Подача. Технический прием «накат». Игры – упражнения.		
№ 8. Овладение подачи «маятник», техническим приемом «накат».	2	Оценка выполнения заданий
Тема 3.3. Подача. Технический прием «срезка». Зачетное занятие.		
№ 9. Овладение подачи «всер», техническим приемом «срезка». Оценивание технических	2	Оценка выполнения заданий. Сдача

приемов.		контрольных нормативов
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.		
№ 10. Овладение техническими приемами в нападении: ловля и передача мяча.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 4.2. Техника владения мячом: введение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола.		
№ 11. Овладение техническими приемами в нападении: ведение и броски мяча.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 4.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание мяча. Учебная игра.		
№ 12. Овладение техническими приемами в защите: вырывание и выбивание мяча	2	Оценка выполнения заданий
Тема 4.4. Технические приемы игры в баскетбол.		
№ 13. Закрепление технических приемов игры в нападение и защите	2	Оценка выполнения заданий
Тема 4.5. Техника владения мячом. Зачетное занятие.		
№ 14. Оценивание технических приемов игры в баскетболе	2	Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Мини – волейбол		
Тема 5.1. Подача мяча.		
№ 15. Овладение техникой подачи мяча в мини-волейболе.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 5.2. Прием мяча.		
№ 16. Овладение техникой приема мяча двумя руками снизу.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 5.2. Передача мяча. Зачетное занятие.		
№ 17. Овладение техникой передачи мяча. Оценивание технических приемов.	2	Оценка выполнения заданий. Сдача контрольных нормативов
Раздел 6. Лыжная подготовка		
Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход.		
№ 18. Овладение техникой попеременно двухшажного хода.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.2. Попеременный двухшажный ход.		
№ 19. Овладение техникой лыжных ходов: попеременный двухшажный ход.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход.		
№ 20. Овладение техникой лыжных ходов: одновременный бесшажный.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.4. Одновременный одношажный ход.		
№ 21. Овладение техникой лыжных ходов: одновременный одношажный.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.5. Спуски, подъемы		
№ 22. Овладение техникой спусков и подъемов	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.6. Повороты, торможений		
№ 23. Овладение техникой поворотов и	2	Оценка выполнения

торможений.		заданий
Тема 6.7. Игровые задания с элементами лыжного спорта.		
№ 24. Закрепление способов передвижения на лыжах через игровые задания.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.8. Техники лыжных ходов.		
№ 25. Закрепление техники лыжных ходов на дистанции.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 6.9. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 1000, 3000 м на время.		
№ 26. Прохождение дистанции на результат и оценку.	2	Сдача контрольного норматива
Раздел 7. Волейбол		
Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.		
№ 27. Овладение техническими приемами - передачи мяча: верхняя и нижняя.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 7.2. Подача мяча: верхняя, нижняя и боковая. Учебная игра.		
№ 28. Овладение техническими приемами – подачи мяча: нижняя прямая и боковая.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола.		
№ 29. Закрепление технических приемов игры в волейбол через игровые задания.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 7.4. Зачетное занятие. Подачи и передачи мяча.		
№ 30. Определение уровня владения техническими приемами игры в волейбол.	2	Сдача контрольных нормативов
Раздел 8. Бадминтон		
Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высокодалеких ударов. Произвольная игра.		
№ 31. Овладение техническими приемами: короткая подача, высокодалекий удар.	2	Оценка выполнения заданий
Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов.		
№ 32. Овладение техническими приемами: плоская подача и плоский удар. Учебная игра	2	Оценка выполнения заданий.
Тема 8.3. Техника подачи и приема волана. Зачетное занятие		
№ 33. Овладение техническими приемами: короткой подачи с замахом, приема волана. Оценивание технических приемов.	2	Оценка выполнения заданий. Сдача контрольных нормативов.
Раздел 9. Легкая атлетика		
Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м.		
№ 34. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение
Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
№ 35. Закрепление техники прыжка в длину с	2	Оценка выполнения

места способом «согнув ноги».		заданий. Контрольное упражнение
Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4x100 м.		
№ 36. Закрепление техники эстафетного бега на 4x100 м.	2	Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение
Тема 9.4. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность.		
№ 37. Закрепление техники метания гранаты на дальность.	2	Оценка выполнения заданий. Сдача контрольного норматива
Тема 9.5. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 (д), 2000 (ю) м на время. Зачетное занятие		
№ 38. Закрепление техники бега на средние дистанции	2	Оценка выполнения заданий. Сдача контрольного норматива
Всего	76	

2. Содержание практических занятий

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.

Практическое занятие № 1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
3. Разминка: беговая.
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голеней; с выносом прямых ног вперед; малые и большие многоскоки; семенящий бег; скрестный шаг, прыжки с ноги на ногу, (на дистанции 10 – 15 м).
6. Подводящие упражнения: бег с ускорением 30 м; бег с высоким подниманием бедра, переходящим в обычный бег; бег с захлестыванием голени, переходящим в обычный бег; бег прыжками, переходящий в обычный бег; ускорение с максимально быстрым набором скорости; выполнение стартов из различных И.п; выполнение стартов на 15-30 м; ускорения на отрезках 10-20 м; пробегание отрезков на 30, 60 м с низкого старта.
7. Бег 100 м с низкого старта.
8. Проведение подвижных игр: «К своим флажкам», «Последний выбывает».
9. Подведение итогов занятия.
10. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 2.2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.

Практическое занятие № 2. Овладение техникой прыжка в длину с места способом «согнув ноги».

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: беговая
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге; на двух ногах; прыжки из глубокого приседа «лягушка»; прыжки через скакалку (на дистанции 10 – 15 м).
5. Демонстрация преподавателем техники: прыжок в длину способом «согнув ноги».
6. Подводящие упражнения: имитация постановки ног в сочетании с работой рук; произвольный прыжок с приземлением на две ноги; прыжок в длину, толкаясь двумя ногами; прыжок в длину из полуприседа; прыжок в длину из полуприседа, руки назад; прыжок с заданием на правильное движение рук; прыжок с заданием на правильное движение ног; прыжок с заданием на правильное приземление; прыжок на дальность.
7. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
8. Бег 500 м (д), 1000 м (ю).
9. Проведение подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Через кочки и пенечки».
10. Подведение итогов занятия.
11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 2.3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие № 3. Овладение техникой эстафетного бега на 4х100 м.; метание гранаты на дальность.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
3. Разминка: беговая.
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голеней; с выносом прямых ног вперед; малые и большие многоскоки; семенящий бег; скрестные шаги (на дистанции 10 – 15 м).
6. Демонстрация преподавателем техники: передача эстафетной палочки.
7. Подводящие упражнения: на месте и в движении (передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя; передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего; передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего; передача палочки из правой руки в левую по сигналу передающего; передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего; старт с опорой на одну руку с выбеганием с прямой 10 м.; передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах; эстафетный бег 4х50 м по кругу 200 м.
8. Эстафетный бег 4х100 м.
9. Специальные упражнения: держание и выбрасывание гранаты; финальное усилие; метание с бросковых шагов; техника разбега и отведение гранаты; техника метания гранаты с полного разбега.
10. Метание гранаты на дальность.
11. Проведение подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».
12. Подведение итогов занятия.
13. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 2.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие.

Практическое занятие № 4. Овладение техникой бега на средние дистанции.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: беговая.
3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голеней; с выносом прямых ног вперед; малые и большие многоскоки; семенящий бег; скрестный шаг; бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; ускорение с максимальной скоростью (на дистанции 10 – 15 м).

5. Подводящие упражнения: имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально; медленный бег на передней части стопы; бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег; семенящий бег с переходом на обычный бег; выполнение стартовых положений: «на старт!», «Марш!»; ускорения на отрезках 60-80 м; выбегание с виража на прямую; в бегание с прямой на вираж.

6. Бег 1000 м (д), 2000 м (ю) на время.

7. Подведение итогов занятия.

8. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие № 5. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Техника безопасности в спортивном зале.

3. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков.

4. Комплекс ОРУ в движении.

5. Подготовительные упражнения: махи ногами; различные упражнения на гимнастической скамье, на шведской стенке.

6. Демонстрация преподавателем техники: прыжок в высоту способом «перешагивание».

7. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к шведской стенке и держась за нее; имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук; поточные прыжки в шаг вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг; имитация техники отталкивания у планки; «перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега с последующим приземлением на мат; прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с последующим приземлением на маты; прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, толкаясь двумя ногами и одной; прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 1-2-3 шагов; пробегание по наклонному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием.

8. Прыжок в высоту способом «перешагивание» через планку с полного разбега.

9. Проведение подвижных игр: «Скакуны», «Чехорда».

10. Подведение итогов занятия.

11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 2.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.

Практическое занятие № 6. Выполнение прыжка на результат и оценку.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков.

3. Комплекс ОРУ в движении.

4. Подготовительные упражнения: махи ногами; руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением

вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку.

5. Проведение подвижной игры: «Удочка».

6. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

7. Подведение итогов занятия.

8. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Раздел 3. Настольный теннис

Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры – упражнения.

Практическое занятие № 7. Овладение подачи прямым ударом, техническим приемом «толчок».

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
3. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков, передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг), передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево, то же самое, но спиной вперед, передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами «лезгинка».
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Выбор ракетки по весу, толщине, форме ручки, силе отскока.
6. Способы держания ракетки «хватка», разновидности вертикальной, горизонтальной хватки. Подводящие упражнения с мячами и ракеткой.
7. Разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги; скрестные шаги.
8. Подача прямым ударом.
9. Демонстрация преподавателем техники: «толчок»
10. Имитационные упражнения по технике выполнения приема. Технический прием: «толчок» слева (справа).
11. Проведение игр – упражнений: «Солнышко», «Два против пяти».
12. Подведение итогов занятия.
13. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 3.2. Подача. Технический прием «накат». Игры – упражнения.

Практическое занятие № 8. Овладение подачи «маятник», техническим приемом «накат».

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Подготовительные упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
5. Подводящие упражнения с мячами и ракеткой.
6. Демонстрация преподавателем техники: «маятник», «накат».
7. Имитационные упражнения по технике выполнения приема. Подача « маятник» слева, (справа).
8. Комплекс имитационных упражнений на технический прием «накат».
9. Имитационные упражнения по технике выполнения приема. Технический прием: «накат» слева (справа).
10. Проведение игр – упражнений: «Один против четырех», «Светофор».

11. Подведение итогов занятия.
12. Учебная игра по заданию.
13. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 3.3. Поддача. Технический прием «срезка». Зачетное занятие.

Практическое занятие № 9. Овладение подачи «веер», техническим приемом «срезка».

Оценивание технических приемов.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг), передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево, то же самое, но спиной вперед, передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами «лезгинка».
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Подготовительные упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
5. Подводящие упражнения с мячами и ракеткой.
6. Демонстрация преподавателем техники: «веер», «срезка».
7. Имитационные упражнения по технике выполнения приема. Поддача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением, из стойки лицом к столу.
8. Комплекс имитационных упражнений.
9. Имитационные упражнения по технике выполнения приема. Технический прием: «срезка» слева (справа).
10. Двухсторонняя игра с использованием технических приемов.
11. Сдача контрольных нормативов: (подача мяча по зонам, накат справа по диагонали, накат слева по диагонали, прием мяча с подачи).
12. Подведение итогов занятия.
13. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.

Практическое занятие № 10. Овладение техническими приемами в нападении: ловля и передача мяча.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техника безопасности при проведении занятий баскетболом.
3. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком, выпрыгивание вверх под щитом, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа).
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы.
6. Подводящие упражнения: перебрасывание мяча с руки на руку; подбрасывание мяча над собой и ловля его перед грудью; то же но с хлопком за спиной; подбросить мяч вверх, поймать левой рукой, переложить в правую за спиной, подбросить вверх; вращение мяча вокруг туловища; «восьмерка», «люлька».
7. Имитационные упражнения: на месте (ловля, передача мяча).

8. Упражнения по технике - ловля: ловля мяча подброшенного вверх над собой на месте; тоже, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча (на уровне пояса, колен или пола); ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти; то же но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса; то же но ловлю осуществляют с шагом на встречу мячу; ловля мяча, посланного партнером, после вышагивания в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

9. Упражнения по технике - передача: передача мяча изучаемым способом в цель – заранее поставленные руки партнера; передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча; передачи мячам изучаемым способом в парах в различных И.п.: стоя, стоя на коленях, сидя; передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге – с последующим передвижением вслед за мячом.

10. Проведение подвижных игр: «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».

11. Подведение итогов занятия.

12. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 4.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола.

Практическое занятие № 11. Овладение техническими приемами в нападении: ведение и броски мяча.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком, выпрыгивание вверх под щитом, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.

3. Комплекс ОРУ в движении.

4. Упражнения с набивными мячами: из И.п. стоя, сидя - передача мяча двумя руками из-за головы.

5. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы.

6. Подводящие упражнения с мячами: перебрасывание мяча с руки на руку; подбрасывание мяча над собой и ловля его перед грудью; то же но с хлопком за спиной; подбросить мяч вверх, поймать левой рукой, переложить в правую за спиной, подбросить вверх; вращение мяча вокруг туловища; «восьмерка».

7. Бросок мяча: объяснение и показ; воспроизведение завершающего момента выпуска мяча (перекатывание мяча «щелчок» на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки); многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных И.п.; выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир (поднятые вверх руки партнера); выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30-45 градусов к щиту бросок с отскоком от щита; то же, но располагаясь прямо перед щитом «чистый» бросок без использования отскока от щита; штрафные броски изучаемым способом.

8. Ведения мяча с высоким и низким отскоком мяча: объяснение и показ; высокое ведение мяча на месте левой (правой) рукой в стойке с выставленной вперед ногой; низкое ведение в стойке нападающего на сильно согнутых ногах; ведение на месте с различной высотой отскока; ведение мяча на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой; высокое ведение в движении по прямой (одной и другой рукой); то же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции; то же, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога.

9. Проведение подвижных игр: «Пробей вратаря», «Салки с ведением мяча», «Трапедия»

10. Подведение итогов занятия.

11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 4.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

Практическое занятие № 12. Овладение техническими приемами в защите: вырывание и выбивание мяча.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком, выпрыгивание вверх под щитом, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы.
5. Подводящие упражнения: перебрасывание мяча с руки на руку; подбрасывание мяча над собой и ловля его перед грудью; то же но с хлопком за спиной; подбросить мяч вверх, поймать левой рукой, переложить в правую за спиной, подбросить вверх; вращение мяча вокруг туловища; «восьмерка».
6. Выбивание мяча: объяснение и показ; выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего ладонью и ребром кисти; то же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте; то же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении; то же но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой; выбивание мяча сзади при его введении; выбивание мяча сбоку при его введении;
7. Вырывание мяча: объяснение и показ; выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника (в И.п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте); то же но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте; то же, что и в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: после обхвата катящегося от партнера мяча, после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в И.п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях.
8. Проведение подвижных игр: Борьба за мяч без правил», «10 передач».
9. Провести учебную игру по баскетболу с использованием технических приемов игры в нападении и защите.
10. Подведение итогов занятия.
11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 4.4. Технические приемы игры в баскетбол.

Практическое занятие № 13. Закрепление технических приемов игры в нападение и защите.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком, выпрыгивание вверх под щитом, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.

3. Комплекс ОРУ в движении.

4. Упражнения с набивными мячами: из И.п. стоя, сидя - передача мяча двумя руками из-за головы.

5. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы.

6. Подводящие упражнения с мячами: перебрасывание мяча с руки на руку; подбрасывание мяча над собой и ловля его перед грудью; о же но с хлопком за спиной; подбросить мяч вверх, поймать левой рукой, переложить в правую за спиной, подбросить вверх; вращение мяча вокруг туловища; «восьмерка».

7. Упражнения по технике: чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера; передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой; чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей; то же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.); сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры); выбивание после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой; выбивание мяча сзади при его введении; выбивание мяча сбоку при его введении; вырывание мяча после совершения нападающим поворота или поворотов на месте; то же, что и в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: после обхвата катящегося от партнера мяча, после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в И.п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях.

8. Провести учебную игру по баскетболу с использованием технических приемов игры в нападении и защите.

9. Подведение итогов занятия.

10. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 4.5. Техника владения мячом. Зачетное занятие.

Практическое занятие № 14. Оценивание технических приемов в баскетболе

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком, выпрыгивание вверх под щитом, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы.

5. Подводящие упражнения: перебрасывание мяча с руки на руку; подбрасывание мяча над собой и ловля его перед грудью; о же но с хлопком за спиной; подбросить мяч вверх, поймать левой рукой, переложить в правую за спиной, подбросить вверх; вращение мяча вокруг туловища; «восьмерка».

6. Выполнение контрольных упражнений: (челночный бег с ведением мяча; атака на кольцо с двух шагов «восьмерка; разновысокое ведение мяча стоя на месте; штрафной бросок; передача мяча в стену одной рукой от плеча).

7. Подведение итогов занятия.

8. Домашнее задание.

Форма отчета: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Мини-волейбол.

Тема 5.1. Поддача мяча.

Практическое занятие № 15. Овладение техникой поддачи мяча в мини-волейболе.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техника безопасности при проведении занятий мини-волейболом.
3. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков, бег спиной вперед, передвижение приставными шагами.
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча.
6. Демонстрация преподавателем техники: поддача.
7. Подводящие упражнения: подбрасывание мяча; имитация ударного движения.
8. Упражнения по технике: верхняя прямая поддача, верхняя боковая поддача.
9. Учебная игра.
10. Подведение итогов занятия.
11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 5.2. Прием мяча.

Практическое занятие № 16. Овладение техникой приема мяча двумя руками снизу.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков, бег спиной вперед, передвижение приставными шагами.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча.
5. Демонстрация преподавателем техники: приема мяча.
6. Подводящие упражнения: имитация приема мяча.
7. Упражнения по технике: прием мяча двумя руками снизу; выполнение приема мяча с разных по силе подач мяча.
8. Учебная игра.
9. Подведение итогов занятия.
10. Домашнее задание

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 5.3. Передача мяча. Зачетное занятие.

Практическое занятие № 17. Овладение техникой передачи мяча, оценивание технических приемов.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков, приставных шагов, бег спиной вперед.
3. Комплекс ОРУ в движении.
4. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча.
5. Упражнения по технике: выполнение передачи мяча одной рукой ладонной стороной руки, двумя руками сверху.
6. Выполнение контрольных упражнений: (подача мяча; прием мяча с подачи).
7. Учебная игра.

8. Подведение итогов занятия.

9. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие № 18. Овладение техникой попеременно двухшажного хода.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

3. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.

4. Комплекс ОРУ на месте.

5. Демонстрация преподавателем техники попеременного двух шажного хода.

6. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте.

7. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двух шажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двух шажным ходом (без работы ног).

8. Прохождение дистанции попеременным двух шажным ходом.

9. Подведение итогов занятия.

10. Домашнее задание

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.2. Попеременный двух шажный ход.

Практическое занятие № 19. Овладение техникой лыжных ходов: попеременный двух шажный.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

3. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.

4. Комплекс ОРУ на месте.

5. Упражнения по технике: одновременный без шажный ход под небольшой уклон и на равнине, чередуя отталкивания двумя палками и одной (правой, левой); передвижение попеременным двух шажным ходом в подъем 3-5 градусов с акцентом на толчках палкой в момент начала постановки ее на снег; принятие позы лыжника при постановке палки в снег на месте; передвижение скользящим шагом, держа палки ниже петель с периодической постановкой их на снег, согласуя с движением ног (без активных толчков руками).

6. Передвижение на лыжах с небольшим прокатом, держа палки ниже петель, акцентируя внимание на выносе, постановке палок и своевременном начале толчка рукой (сразу с постановкой палки в снег) в подъем 2-3 градуса.

7. Передвижение попеременным двух шажным ходом без активных толчков палками.

8. Подведение итогов занятия.

9. Домашнее задание

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.3. Одновременный без шажный ход.

Практическое занятие № 20. Овладение техникой лыжных ходов: одновременный безшажный.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Демонстрация техники одновременного без шажного хода.
5. Упражнения по технике: имитация отдельных элементов без шажного хода (принять позу окончания отталкивания руками; принять позу начала отталкивания руками); имитация без шажного хода на месте слитно (без палок); вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания; имитация без шажного хода на месте слитно с палками.

6. Выполнение без шажного хода на два счета из И.п. – руки подняты до уровня глаз и слегка согнуты, палки «лапками» назад; на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах; на счет «два» плавно выполнить туловище и вынести палки в И.п. 7. Передвижение без шажным ходом на пологих спусках.

7. Передвижение без шажным ходом в подвижных играх и игровых упражнениях.
8. Подведение итогов занятия.
9. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.4. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие № 21. Овладение техникой лыжных ходов: одновременный одношажный.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Демонстрация преподавателем техники одновременного одношажного хода.
5. Упражнения по технике: имитация скоростного варианта одновременного одношажного хода на два счета: из И.п. – начало двух опорного скольжения на счет «раз» - шаг правой (левой) ногой и одновременный вынос рук вперед и отведением другой ноги вверх-назад; на счет «два» - обозначить одновременное отталкивание руками и представить толчковую ногу к опорной (принять положение двух опорного скольжения).

6. Выполнение хода на два счета на лыже с небольшим уклоном и на равнине в медленном и среднем темпе.

7. Выполнение хода под уклон и на равнине с различной скоростью.
8. Прохождение отрезка 50-100 м одношажным ходом (с общего старта).
9. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх.
10. Подведение итогов занятия.
11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.5. Спуски, подъемы.

Практическое занятие № 22. Овладение техникой спусков и подъемов.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Демонстрация преподавателем способов спуска с гор.
5. Упражнения по технике: имитация стоек спуска (основная, средняя, высокая, низкая); спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках; спуски со склона с изменением варианта стойки (плавно переходя из одной стойки в другую); косые спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках.
6. Демонстрация преподавателем техники подъемов в гору.
7. Упражнения по технике: подъем в гору разными способами малой крутизны.

8. Проведение подвижных игр и игровых заданий: «Штурм высоты», «Горная эстафета», «Гармошка», «Не задень», «Спуск с горы», «На горку с горки».

9. Подведение итогов занятия.

10. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.6. Повороты, торможения.

Практическое занятие № 23. Овладение техникой поворотов и торможений.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Демонстрация преподавателем техники поворотов при спуске: «переступанием», «плугом», «упором», «из упора».

5. Упражнения по технике: поворот «переступанием»: перенос тела с лыжи на лыжу (на месте); поворот «переступанием» на месте; односторонний «коньковый» ход с начало в одну, а затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей); спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу; спуски с горы с приподниманием носка лыжи; спуск с горы с шагами в сторону; поворот «переступанием» к склону из спуска наискось; переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи; поворот «плугом»: стоя на ровном месте, принять положение «пруса» и имитировать перенос веса тела с лыжи на лыжу; спуск в положении «пруса» с переносом веса тела (поочередно) с одной лыжи на другую; поворот «упором»: имитация положения упора на ровном месте; имитация положения упором в разные стороны из стойки прямого спуска и наискось; косой спуск в основной стойке, верхняя лыжа поднята; косой спуск, верхняя лыжа переводиться в упор и возвращается в И.п.; поворот «из упора»: имитация поворота «из упора» на месте; спуски наискось с отведением верхней лыжи в положение упора и обратно; полный поворот из косого спуска на малой скорости и при небольшой крутизне склона; повороты с опорой на палку (укол); два сопряженных полных поворота.

6. Демонстрация преподавателем техники торможения: «плугом», «упором».

7. Упражнения по технике: имитация положения «пруса» одной, а затем другой лыжей («полупрус»); отведение одной лыжи в положение «пруса» («полупруса»); имитация положения «пруса» на склоне средней крутизны; отведение одной лыжи в положение упора и возвращение в И.п. – стоя на ровном месте.

8. Выполнение торможения «плугом» из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног).

9. Проведение игровых упражнений: «Спешу медленно», «Пруги».

10. Подведение итогов занятия.

11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.7. Игровые задания с элементами лыжного спорта.

Практическое занятие № 24. Закрепление способов передвижения на лыжах через игровые задания.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Проведение игровых заданий: «Скольжение», «Накат», «Гонки», «Догонялки», «С горы в ворота», «Пруги», «Ловкий лыжник».

5. Подведение итогов занятия.

6. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 5.8. Техники лыжных ходов.

Практическое занятие № 25. Закрепление техники лыжных ходов на дистанции.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Передвижение по учебной лыжне изученными ходами.
5. Проведение подвижных игр: «Быстрая команда», «Слушай сигнал», «Снежный биатлон», «Технические лыжники», «Накаты», «Быстрее всех», «Перебежка парами», «Сороконожка на лыжах», «Через ворота», «Самый ловкий», «Остановись точно», «Дорога домой».
6. Подведение итогов занятия.
7. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 6.9. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 1000 (д) км на время.

Практическое занятие № 26. Прохождение дистанции на результат и оценку.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: прохождение дистанции - 2 круга по стадиону.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Выполнение контрольного упражнения: бег на лыжах 1 км (д), 3000 км (ю).
5. Подведение итогов занятия.
6. Домашнее задание.

Форма отчета: Сдача контрольного норматива.

Раздел 7. Волейбол

Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.

Практическое занятие 27. Овладение техническими приемами - передачи мяча: верхняя и нижняя.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техника безопасности при проведении занятий волейболом.
3. Разминка: разновидности ходьбы, бега лицом и спиной вперед, приставными шагами правым (левым) боком с имитацией верхней передачи мяча, прыжков.
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Демонстрация преподавателем техники верхней и нижней передачи мяча.
6. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча; передачи баскетбольного мяча на расстоянии 1 м.; серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания.
7. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; имитация передачи мяча двумя руками снизу; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу; передачи мяча на месте вперед-вверх после собственного набрасывания.
8. Упражнения по технике: передачи в парах (первые номера набрасывают мяч вторым номерам, а те выполняют передачу обратно); передачи над собой на месте, с изменением высоты и И.п.; упражнения у тренировочной стены (изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние у стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, передачи в стену после того, как мяч отскочил от пола); сочетание передач (в стену, над

собой и поворотом кругом, в стену, стоя спиной к ней, снова поворот кругом и передача в стену); передачи в парах на месте (стоя лицом и спиной к партнеру); то же, но один на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру; в парах передачи через сетку.

9. Проведение игр: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе». Проведение игр: «Лопта волейболистов», «Волейбол с выбыванием», «Перестрелбол».

10. Учебная игра.

11. Подведение итогов занятия.

12. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 7.2. Поддача мяча: верхняя, нижняя и боковая. Учебная игра.

Практическое занятие № 28. Овладение техническими приемами - поддачи мяча: верхняя, нижняя и боковая.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков, скрестных шагов, выпады на каждый шаг.

3. Комплекс ОРУ в движении.

4. Демонстрация преподавателем техники верхней прямой и боковой, нижней прямой и боковой поддачи мяча.

5. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх; то же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа поддачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха; броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность; то же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

6. Подводящие упражнения: имитация поддачи мяча; изучение И.п. и подбрасывания мяча; поддачи в стену, расстояние 6-9 м; поддачи через сетку с укороченного расстояния; ударное движение верхних подач по мячу; броски малых мячей из-за лицевой линии.

7. Упражнения по технике: поддачи из-за лицевой линии; поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; поддачи с изменением траектории полета мяча; поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные - в зоны площади атаки и удлиненные - в зоны площади защиты; поддачи на точность по зонам площадки.

8. Подвижная игра: «По наземной мишени».

9. Учебная игра.

10. Подведение итогов занятия.

11. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола.

Практическое занятие № 29. Закрепление технических приемов в волейбол через игровые задания.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег приставными шагами, бег скрестными шагами, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом; то же, но с изменением

расстояния, траектории и направления; в тройках - средний выполняет толчок за голову; толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке; передачи набивного мяча на расстояние 20—30 см.; передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

5. Игровые задания с элементами волейбола: «Точно водящему», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему», «Передал-Выйди», «Сумей передать и подать», «Метко по цели», «Точная подача», «Прими подачу», «Сумей принять», «Защитники», «Точно капитану».

6. Подведение итогов занятия.

7. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 7.4. Зачетное занятие. подача и передача мяча.

Практическое занятие № 30. Определение уровня владения техническими приемами игры в волейбол.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Подготовительные упражнения: волнообразные движения кистями рук, лучезапястный сустав, локтевой сустав, коленный и голеностопный суставы.

5. Выполнение контрольных упражнений: (нижняя прямая подача мяча в площадку, верхняя прямая подача мяча в площадку, верхняя передача мяча в парах через сетку, нижняя передача мяча в стену, верхняя передача мяча в стену).

6. Подведение итогов занятия.

7. Домашнее задание.

Форма отчета: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 8. Бадминтон

Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов. Произвольная игра.

Практическое занятие № 31. Овладение техническими приемами: короткая подача, высоко далекий удар.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Техника безопасности при проведении занятий бадминтоном.

3. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком, прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа).

4. Комплекс ОРУ на месте.

5. Демонстрация преподавателем техники короткой подачи, высокодалекого удара.

6. Подготовительные упражнения: хватка ракетки; сгибание и разгибание в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; круговых движений в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.

7. Жонглирование воланом на ракетке.

8. Подводящие упражнения: поднимание и отпускание ракетки с воланом вверх-вниз; подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой; подбрасывание волана вверх на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

9. Выполнение короткой подачи без замаха, удары по подвесному волану без замаха над головой.

10. Произвольная игра.

11. Подведение итогов занятия.

12. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра.

Практическое занятие № 32. Овладение техническими приемами: плоская подача и плоский удар.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком), прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Демонстрация преподавателем техники плоской подачи, плоского удара.
5. Подготовительные упражнения: хватка ракетки; сгибание и разгибание в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; круговых движений в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.
6. Жонглирование воланом на ракетке.
7. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.
8. Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию; замаха и удары при выполнении удара над головой; перемещения к сетке и возвращение в центральную позицию; перемещения к сетке по частям медленно; перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью; перемещений к сетке предельно быстро; замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера.
9. Имитация: замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.
10. Объяснение и выполнение: плоской подачи; плоской подачи в определенную зону; плоской подачи и мягкого ответа к сетке; плоских ударов справа и слева.
11. Учебная игра с применением плоских подач и высокодалеких ударов.
12. Подведение итогов занятия.
13. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 8.3. Техника подачи и приема волана. Зачетное занятие

Практическое занятие № 33. Овладение техническими приемами: короткой подачи с замахом, прием волана. Оценивание технических приемов.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: разновидности ходьбы, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед, бег с ускорением, бег приставными шагами левым и правым боком, чередование приставных шагов (два левым боком, два правым боком), прыжки на правой, прыжки на левой, прыжки из глубокого приседа.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Жонглирование воланом на ракетке.
5. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.
6. Выполнение контрольных нормативов ((жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки; высокая подача в правую и левую зоны площадки; короткая подача в правую и левую зоны площадки; нападающий удар).
7. Подведение итогов занятия.
8. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м.

Практическое занятие № 34. Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
3. Разминка: беговая
4. Комплекс ОРУ на месте.
5. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голеней; с выносом прямых ног вперед; малые и большие многоскоки; семенящий бег; скрестный шаг (на дистанции 10 – 15 м).
6. Подводящие упражнения: бег с ускорением 30 м; бег с высоким подниманием бедра, переходящим в обычный бег; бег с захлестыванием голени, переходящим в обычный бег; бег прыжками, переходящий в обычный бег; ускорение с максимально быстрым набором скорости; выполнение стартов из различных И.п; выполнение стартов на 15-30 м; ускорения на отрезках 10-20 м; пробегание отрезков на 30, 60 м с низкого старта.
7. Контрольные упражнения: бег на 100 м
8. Подведение итогов занятия.
9. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие № 35. Закрепление техники прыжка в длину с места способом «согнув

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: беговая.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге; на двух ногах; прыжки из глубокого приседа «лягушка»; прыжки по треугольнику, прыжки по квадрату, прыжки через скакалку (на дистанции 10 – 15 м).
5. Проведение подвижных игр: «Салки на одной ноге», «Удочка».
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
7. Подведение итогов занятия.
8. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4*100 м.

Практическое занятие № 36. Закрепление техники эстафетного бега на 4х100 м.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Разминка: беговая.
3. Комплекс ОРУ на месте.
4. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голеней; бег с выносом прямых ног вперед; бег с ускорением; малые и большие многоскоки; семенящий бег; скрестный шаг (на дистанции 10 – 15 м).
5. Подводящие упражнения: передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи; передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны

передачи; пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты; передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего.

6. Проведение подвижных игр: «Салки», «К своим флажкам».

7. Эстафетный бег 4х100 м.

8. Подведение итогов занятия.

9. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий.

Тема 9.4. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие № 37. Закрепление техники метания гранаты на дальность.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: беговая.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Специальные упражнения: бег левым (правым) боком скрестными шагами, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, бросок набивного мяча правой рукой, бросок набивного мяча двумя руками с полного разбега.

5. Подводящие упражнения: метание облегченных снарядов (малый мяч); метание гранаты на точность; метание утяжеленных снарядов (граната 700 грамм).

6. Проведение подвижных игр: «Свечи», «Подвижная цель».

7. Метание гранаты на максимальный результат.

8. Подведение итогов занятия.

9. Домашнее задание.

Форма отчета: Оценка выполнения заданий. Контрольное упражнение.

Тема 9.5. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 м (д) на время. Зачетное занятие.

Практическое занятие № 38. Закрепление техники бега на средние дистанции.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задания:

1. Построение. Сообщение задач занятия.

2. Разминка: беговая.

3. Комплекс ОРУ на месте.

4. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голеней; с выносом прямых ног вперед; малые и большие многоскоки; семенящий бег; скрестный шаг; бег змейкой, обегая конусы; ускорение с максимальной скоростью (на дистанции 10 – 15 м).

5. Проведение подвижной игры: «Гонка с выбыванием».

6. Бег 1000 м на время.

7. Подведение итогов занятия.

8. Домашнее задание.

Форма отчета: Сдача контрольных нормативов.

3. Критерии оценки

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» ставится когда: двигательные действия и отдельные их элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится когда: при выполнении двигательных действий и отдельных их элементов действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится когда: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится когда: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, за непонимание и незнание материала программы.

Список литературы:

Основные источники

1. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС 2 поколения. Методич. Рекомендации. М.: Просвещение, 2022. 240 с.

2. Жабиков Е.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2022. 195 с.

3. Легкоатлетические прыжки в школе. Учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2023. 62 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Просвещение, 2014. 185 с.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.

3. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 279 с.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. М.: Физкультура и спорт, 2012. 164 с.

5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Мн.: Высшая школа, 2014. 256 с.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.

7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.

8. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2005. 448 с.

9. Казанцева Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие. Иркутск.: БГУ, 2016. 140 с.

10. Кузнецова Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие. Иркутск.: БГУ, 2016. 140 с.

11. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 272 с.

12. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.

13. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.

14. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

15. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Просвещение, 2010. 125 с.

16. Савин М.В. Беляева А.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 368 с.
17. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2010. 142 с.
18. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. образования. М.: Академия, 2015. 176 с.

Интернет - ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).