

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГТУ  
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске  
Е.А.Бесшапошникова  
«30» июня 2021 г.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура»

специальности  
15.02.09 «Аддитивные технологии»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2021 года, протокол №13

Председатель ПЦК  /О.В.Медведева/

Петровск 2021

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии» и соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 09. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

При выполнении практических работ студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

При выполнении практических работ студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

Содержание практических занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объем практических занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Продолжительность практического занятия - 2 академических часа. Перед проведением практического занятия преподавателем организуется инструктаж, а по ее окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Физическая культура» содержит 80 практических занятий.

Перечень практических работ  
по дисциплине «Физическая культура»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1**

Легкая атлетика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2**

Легкая атлетика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3**

Легкая атлетика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4**

Легкая атлетика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5**

Легкая атлетика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6**

Легкая атлетика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7**

Общая физическая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8**

Общая физическая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9**

Общая физическая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10**

Общая физическая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11**

Атлетическая гимнастика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12**

Атлетическая гимнастика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13**

Атлетическая гимнастика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14**

Атлетическая гимнастика

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №30

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №34

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №37

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №38

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №39

Волейбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №40

Волейбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №41  
Волейбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №42  
Волейбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №43  
Волейбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №44  
Волейбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №45  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №46  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №47  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №48  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №49  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №50  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №51  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №52  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №53  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №54  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №55  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №56  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №57  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №58  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №59  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №60  
Баскетбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №61  
Футбол  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №62  
Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №63

Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №64

Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №65

Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №66

Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №67

Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №68

Футбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №69

Настольный теннис

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №70

Настольный теннис

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №71

Настольный теннис

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №72

Настольный теннис

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №73

Настольный теннис

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №74

Настольный теннис

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №75

Контрольные нормативы

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №76

Контрольные нормативы

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №77

Контрольные нормативы

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №78

Контрольные нормативы

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №79

Контрольные нормативы

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №80

Контрольные нормативы

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1

Тема: «Легкая атлетика»

Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.

Цель: основы беговых упражнений

Оборудование: секундомер

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1.Выполнить разминку

2.Выполнение низкого старта

2.1 Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!» По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Выполнение стартового разгона

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;

- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

Тема: «Легкая атлетика»

«Высокий, средний и низкий старты»

Цель: техника бега

Оборудование: секундомер

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

1.Выполнить разминку

2.Выполнение низкого старта

2.Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!» По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.



Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Выполнение стартового разгона

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3

Тема: «Легкая атлетика»

Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.

Цель: техника бега

Оборудование: секундомер

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1.Выполнить разминку

Эстафетный бег пользуется большой популярностью у зрителей. В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4х100 м, 4х400 м это классические виды;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов, а также «шведские» эстафеты, например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);
- эстафеты, проводимые вне стадиона, например на улицах городов. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (могут бежать только мужчины, или смешанные, где бегут и мужчины, и женщины).

Рациональная техника, специальная методика тренировки, система отбора спортсменов и психологическая подготовка — все это является основными критериями для создания хорошей эстафетной команды. Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости в соответствии с видом эстафеты.

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

- показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;
- надежность передачи эстафетной палочки;
- согласованность действий партнеров команды;
- целостность единого коллектива.

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м. В эстафете 4х100 м бегунам II, III и IV этапов дается дополнительный разбег от начала коридора в пределах 10 м, что позволяет набрать более высокую скорость к месту передачи эстафетной палочки.

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

В эстафетном беге 4 x 400 м и всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Скорость бега в этих эстафетах ниже, и поэтому не дается дополнительного разбега.

Эстафетный бег может осуществляться: 1) без перекладывания эстафетной палочки; 2) с перекладыванием эстафетной палочки. Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах. Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приеме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим контрольной отметки), а также чувство скорости, чтобы при передаче эстафеты поддерживать максимально доступную скорость в зоне передачи, а при приеме стабильно и максимально быстро наращивать скорость бега к 15-метровой отметке зоны передачи.

Критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время ее нахождения в коридоре. Для спринтеров высокого класса этот показатель составляет в среднем 1,80—1,90 с у мужчин и 2,05 — 2,15 с у женщин. Наибольшую скорость бега спортсмены достигают на 15 — 16-м метре зоны передачи. При нерациональной технике передачи эстафетной палочки потери времени на этапе составляют в среднем 0,1-0,3 с.

Рассмотрим технику эстафетного бега 4 x 100 м. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и

упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху—вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т. е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи.

В других видах эстафет, но со скоростью передачи эстафетной палочки меньшей, чем максимальная, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на дистанции. Чем меньше скорость осуществляемой передачи, тем хуже подготовка спортсмена. Основная задача при передаче эстафетной палочки — как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон принимающего бегуна передающим, и наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4

Тема: «Легкая атлетика»

«Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Цель: техника бега, техника прыжка

Оборудование: секундомер, рулетка

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

Освоение техники прыжка в длину с разбега

Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища — вынесению ног перед приземлением.

После взлета «в шаг» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад — в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранению равновесия. Приземляясь,

прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через верх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

Прыжок с места

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5

Тема: «Легкая атлетика»

Метание гранаты на дальность и в цель

Цель: техника метания

Оборудование: рулетка, граната

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

3.Выполнение метания гранаты.

Техника метания гранаты.

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.

*Держание мяча, гранаты*

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

*Разбег*

1. При выполнении разбега:
2. разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
3. разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

*Замах*

При выполнении замаха:

1. в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
2. одновременно поворачивать туловище направо;
3. затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
4. этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

*Бросок*

При выполнении броска:

1. левая нога ставится немного влево от линии разбега;
2. туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;

3. рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
4. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

*Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты*

Мальчики 700 гр			Девочки 500 гр		
5	4	3	5	4	3
32	26	22	19	15	12
38	32	26	22	19	16

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6

Тема: «Легкая атлетика»

Спортивная ходьба

Цель: техника спортивной ходьбы

Оборудование: рулетка, граната

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

3. Это тот вид спортивной дисциплины, в котором ноги должны постоянно контактировать с землей. От бега отличается техникой выполнения. По мнению специалистов, намного полезней быстро ходить, чем просто бегать. Получить разряд можно, сдав норматив на дистанцию в 3, 5, 10, 20, 35, 50 км. При регулярных занятиях спортивной ходьбой повышается аэробная и анаэробная нагрузка. Это способствует улучшению общего физического состояния и понижению уровня холестерина в крови. Также укрепляет мускулатуру, снижает вес и улучшает иммунитет. Специалисты советуют быструю ходьбу в виде хорошего способа для укрепления здоровья и поддержки активного жизненного тонуса. По мнению исследователей, человеку нужно проходить около 10 км в сутки.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7

Тема: «Общая физическая подготовка»

Цель: общее развитие, самоконтроль  
Оборудование: прикладные материалы

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Строевые понятия и упражнения

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

*Строй* -- установленное размещение учащихся для совместных действий.

*Фланг* -- правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* -- сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

*Интервал* -- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

*Дистанция* -- расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

*Направляющий* -- учащийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* -- учащийся,двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* -- строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* -- строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам.

«*Становись!*» -- команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* -- термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» -- по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) -- равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» -- встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) -- вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» -- команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.



«Разойдись!» -- команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

*Расчет группы* учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку -- рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый -- второй -- рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) -- рас-считайсь!», «На шесть, три, на месте -- рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении -- с постановкой левой ноги.

*Повороты на месте и в движении* выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо -- под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) -- марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

### 3. Виды построения и перестроения

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

*Построение в шеренгу* осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу -- становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

*Построение в колонну* осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) -- становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

*Перестроение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

*Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко

вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую -- на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

*Перестроение уступами из шеренги* выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом -- марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом -- марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

*Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре)* производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом -- марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом -- марш!»

*Перестроение из шеренги захождением плечом* производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом -- марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс -- стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) -- марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом -- марш!» («марш!» -- в движении).

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр -- марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход -- марш!» (дробление). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (сведение). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход -- марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8

Тема: «Общая физическая подготовка»

Цель: маршевая подготовка

Оборудование: прикладные материалы

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

### 1. Выполнить разминку

### 2. Строевые понятия и упражнения

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

*Строй* -- установленное размещение учащихся для совместных действий.

*Фланг* -- правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* -- сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

*Интервал* -- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

*Дистанция* -- расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

*Направляющий* -- учащийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* -- учащийся,двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* -- строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* -- строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам.

«*Становись!*» -- команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* -- термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» -- по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) -- равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» -- встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) -- вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«Отставить!» -- команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» -- команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

*Расчет группы* учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку -- рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый -- второй -- рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) -- рас-считайсь!», «На шесть, три, на месте -- рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении -- с постановкой левой ноги.

*Повороты на месте и в движении* выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо -- под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) -- марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

### 3. Виды построения и перестроения

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

*Построение в шеренгу* осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу -- становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

*Построение в колонну* осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) -- становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

*Перестроение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

*Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну

производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую -- на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

*Перестроение уступами из шеренги* выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом -- марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом -- марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

*Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три* (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом -- марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом -- марш!»

*Перестроение из шеренги захождением плечом* производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом -- марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс -- стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) -- марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом -- марш!» («марш!» -- в движении).

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр -- марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход -- марш!» (дробление). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (сведение). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход -- марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9

Тема: «Общая физическая подготовка»

Цель: общее развитие, самоконтроль

Оборудование: прикладные материалы

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Строевые понятия и упражнения

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

*Строй* -- установленное размещение учащихся для совместных действий.

*Фланг* -- правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* -- сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

*Интервал* -- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

*Дистанция* -- расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

*Направляющий* -- учащийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* -- учащийся,двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* -- строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* -- строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам.

«*Становись!*» -- команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* -- термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты,

живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» -- по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) -- равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» -- встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) -- вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» -- команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«*Разойдись!*» -- команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

*Расчет группы* учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку -- рассчитайся!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый -- второй -- рассчитайся!», «По три (четыре и т.д.) -- рас-считайся!», «На шесть, три, на месте -- рассчитайся!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении -- с постановкой левой ноги.

*Повороты на месте и в движении* выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо -- под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) -- марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

### 3. Виды построения и перестроения

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

*Построение в шеренгу* осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу -- становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

*Построение в колонну* осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) -- становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

*Перестроение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

*Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую -- на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

*Перестроение уступами из шеренги* выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом -- марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом -- марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

*Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три* (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом -- марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом -- марш!»

*Перестроение из шеренги захождением плечом* производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом -- марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс -- стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) -- марш!» (рис. 129). Исполнительная



команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом -- марш!» («марш!» -- в движении) (рис. 130).

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр -- марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход -- марш!» (дробление) (рис. 131). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (сведение) (рис. 132). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. (рис. 133, 134).

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход -- марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10

Тема: «Общая физическая подготовка»

Цель: общее развитие, самоконтроль

Оборудование: прикладные материалы

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Строевые понятия и упражнения

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

*Строй* -- установленное размещение учащихся для совместных действий.

*Фланг* -- правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* -- сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

*Интервал* -- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

*Дистанция* -- расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

*Направляющий* -- учащийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* -- учащийся,двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* -- строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* -- строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам.

«*Становись!*» -- команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* -- термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» -- по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) -- равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» -- встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) -- вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» -- команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«*Разойдись!*» -- команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

*Расчет группы* учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку -- рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый -- второй -- рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) -- рас-считайсь!», «На шесть, три, на месте -- рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении -- с постановкой левой ноги.

*Повороты на месте и в движении* выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо -- под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) -- марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

### 3. Виды построения и перестроения

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

*Построение в шеренгу* осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу -- становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

*Построение в колонну* осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) -- становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

*Перестроение* -- действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

*Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги -- стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую -- на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу -- стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

*Перестроение уступами из шеренги* выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом -- марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом -- марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

*Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три* (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом -- марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом -- марш!»

*Перестроение из шеренги захождением плечом* производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом -- марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до

очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс -- стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) -- марш!» (рис. 129). Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом -- марш!» («марш!» -- в движении) (рис. 130).

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр -- марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход -- марш!» (дробление) (рис. 131). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (сведение) (рис. 132). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. (рис. 133, 134).

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход -- марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два -- марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11

Тема: Атлетическая гимнастика

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мячи, гантели, обручи, тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.
  2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
  3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
  4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
  5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
  6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
  7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
- Втягивания живота. Тренировка мышц пресса.

Комплекс с обручем

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Виды хватов:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Положение обруча по отношению к полу:

- горизонтальное
- вертикальное
- наклонное

Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

1 – обруч вперед

2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

3- обруч вперед

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

2.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

2 – опустить обруч вниз горизонтально

3 - обруч горизонтально вверх, подняться на носки

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

3.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

1-2 - подняться на носки перевести обруч назад

3-4 - и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, при переведении обруча можно подняться на носки, ноги в коленях не сгибать

4.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

1 - правая вправо на носок, обруч вверх

2 - наклон вправо

3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх

4 - и.п.

5- левая влево на носок, обруч вверх

6 – наклон влево

7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх

8 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

5.

И.п. - ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1- опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

2 - и.п.

3 - то же вправо

4 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

6.

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот влево

2 - и.п.

3 - наклон вперед, прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

7.

И.п. – ноги вместе, обруч впереди хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч горизонтально вверх

2 - и.п.

3- мах левой назад, обруч горизонтально вверх

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

8.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в левой руке

1 - мах левой вперед, передать обруч горизонтально в правую руку

3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в правой руке

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

9.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч горизонтально вверх, стойка на носках

4 - и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

10.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально в лицевой плоскости

1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч перед собой, равновесие на левой  
4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча вертикально  
11

И.п. - стойка ноги вместе.

Вращение обруча левой и правой рукой:

- в боковой плоскости
- в лицевой плоскости
- в горизонтальной плоскости, вверху
- со сменой рук

4-5 мин

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча

Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами

10 самых эффективных упражнений с гантелями

Периодичность тренировки: 3–4 раза в неделю.

Рывок гантели с пола поочередно

*6 повторов каждой рукой*

- Подсядь с прямой спиной и возмись правой рукой за гантель (А).
- Выпрямись и подними гантель, направляя ее близко к корпусу, над головой (Б).
- Вернись в исходное положение, смени руку и сразу же повтори.

Рывок гантели в «ножницы»

*6 повторов каждой рукой*

- Из исходного положения, как и в первом упражнении (А), вырви гантель вверх и, пока она летит, быстро раскинь ноги вперед и назад (правая вперед), встав в не очень глубокий выпад.
- Прими гантель на прямую руку (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори с другой руки, выбросив вперед уже левую ногу.

Прыжковый присед

*10 повторов*

- Держа гантель перед грудью под верхний диск, опустишь в присед (А).
- Выпрыгни вверх (Б).
- Мягко приземлись и продолжи.

Сплит-присед

*10 повторов*

- Держи гантель так же, как и в предыдущем упражнении.
- Встань в двух шагах от лавки и поставь на нее правую стопу (А).
- Опустишь в выпад, согнув обе ноги (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

Румынская тяга на одной ноге

*10 повторов*

- Удерживая гантель в левой руке, с прямой спиной наклонись вперед, одновременно поднимая правую ногу позади себя (А).
- Выпрямляясь, приставь правую ногу к опорной (Б).
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

Подъемы корпуса с ротацией

*20 повторов*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях, и держи гантель перед грудью (А).
- Подними корпус и скрутись вправо (Б), это 1-й повтор.
- Вернись в исходное и повтори, но скрутись уже в другую сторону — это повтор номер 2.

Подъемы ног лежа

*20 повторов*

- Ляг на пол, подняв гантель над собой в прямых руках.
- Оторви от пола чуть согнутые в коленях ноги (А).
- Немного скрутившись, подними ноги к кистям (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.

Поочередный жим лежа на полу

*8 повторов каждой рукой*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях.
- Гантель подними над собой, удерживая ее правой рукой (А).
- Опусть гантель вниз и вправо, коснувшись пола локтем (Б).
- Выжми снаряд в исходное положение, переложи его в левую руку и продолжи.

Подъемы гантели перед собой

*10 повторов каждой рукой*

- Возьми гантель в левую руку и подними ее перед собой на уровень плеча (А).
- Медленно опусти гантель вниз (Б).
- Смени руку и продолжи.

Отведения в наклоне

*2 сета по 10 повторов каждой рукой, отдых между сетами — 60 сек.*

- Взяв гантель в правую руку, наклонись вперед, придерживаясь за скамью (А).
- Подними гантель в сторону на уровень плеча (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени руку и продолжи.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12

Тема: Атлетическая гимнастика

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мячи, гантели, обручи, тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.



2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса.

#### Комплекс с обручем

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Виды хватов:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Положение обруча по отношению к полу:

- горизонтальное
- вертикальное
- наклонное

Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

- 1 – обруч вперед
- 2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки
- 3- обруч вперед
- 4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

2.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

- 1 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки
- 2 – опустить обруч вниз горизонтально
- 3 - обруч горизонтально вверх, подняться на носки
- 4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

3.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

- 1-2 - подняться на носки перевести обруч назад
- 3-4 - и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, при переведении обруча можно подняться на носки, ноги в коленях не сгибать

4.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

- 1 - правая вправо на носок, обруч вверх

- 2 - наклон вправо
- 3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх
- 4 - и.п.
- 5- левая влево на носок, обруч вверх
- 6 – наклон влево
- 7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх
- 8 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

5.

И.п. - ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1- опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

2 - и.п.

3 - то же вправо

4 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

6.

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот влево

2 - и.п.

3 - наклон вперед, прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

7.

И.п. – ноги вместе, обруч впереди хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч горизонтально вверх

2 - и.п.

3- мах левой назад, обруч горизонтально вверх

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

8.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в левой руке

1 - мах левой вперед, передать обруч горизонтально в правую руку

3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в правой руке

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

9.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч горизонтально вверх, стойка на носках

4 - и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

10.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально в лицевой плоскости

1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч перед собой, равновесие на левой

4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча вертикально

11

И.п. - стойка ноги вместе.

Вращение обруча левой и правой рукой:

- в боковой плоскости

- в лицевой плоскости

- в горизонтальной плоскости, вверху

- со сменой рук

4-5 мин

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча

Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами

10 самых эффективных упражнений с гантелями

Периодичность тренировок: 3–4 раза в неделю.

Рывок гантели с пола поочередно

*6 повторов каждой рукой*

- Подсядь с прямой спиной и возьми правой рукой за гантель (А).
- Выпрямись и подними гантель, направляя ее близко к корпусу, над головой (Б).
- Вернись в исходное положение, смени руку и сразу же повтори.

Рывок гантели в «ножницы»

*6 повторов каждой рукой*

- Из исходного положения, как и в первом упражнении (А), вырви гантель вверх и, пока она летит, быстро раскинь ноги вперед и назад (правая вперед), встав в не очень глубокий выпад.
- Прими гантель на прямую руку (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори с другой руки, выбросив вперед уже левую ногу.

Прыжковый присед

*10 повторов*

- Держа гантель перед грудью под верхний диск, опустишься в присед (А).
- Выпрыгни вверх (Б).
- Мягко приземлись и продолжи.

Сплит-присед

*10 повторов*

- Держи гантель так же, как и в предыдущем упражнении.
- Встань в двух шагах от лавки и поставь на нее правую стопу (А).
- Опустишься в выпад, согнув обе ноги (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

Румынская тяга на одной ноге

*10 повторов*

- Удерживая гантель в левой руке, с прямой спиной наклонись вперед, одновременно поднимая правую ногу позади себя (А).
- Выпрямляясь, приставь правую ногу к опорной (Б).
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

Подъемы корпуса с ротацией

*20 повторов*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях, и держи гантель перед грудью (А).
- Подними корпус и скрутись вправо (Б), это 1-й повтор.
- Вернись в исходное и повтори, но скрутись уже в другую сторону — это повтор номер 2.

Подъемы ног лежа

*20 повторов*

- Ляг на пол, подняв гантель над собой в прямых руках.
- Оторви от пола чуть согнутые в коленях ноги (А).
- Немного скрутившись, подними ноги к кистям (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.

Поочередный жим лежа на полу

*8 повторов каждой рукой*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях.
- Гантель подними над собой, удерживая ее правой рукой (А).
- Опустит гантель вниз и вправо, коснувшись пола локтем (Б).
- Выжми снаряд в исходное положение, переложи его в левую руку и продолжи.

Подъемы гантели перед собой

*10 повторов каждой рукой*

- Возьми гантель в левую руку и подними ее перед собой на уровень плеча (А).
- Медленно опусти гантель вниз (Б).
- Смени руку и продолжи.

Отведения в наклоне

*2 сета по 10 повторов каждой рукой, отдых между сетами — 60 сек.*

- Взяв гантель в правую руку, наклонись вперед, придерживаясь за скамью (А).
- Подними гантель в сторону на уровень плеча (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени руку и продолжи.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13

Тема: Атлетическая гимнастика

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мячи, гантели, обручи, тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса.

### Комплекс с обручем

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Виды хватов:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Положение обруча по отношению к полу:

- горизонтальное
- вертикальное
- наклонное

Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

1 – обруч вперед

2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

3- обруч вперед

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

2 – опустить обруч вниз горизонтально

3 - обруч горизонтально вверх, подняться на носки

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

3.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

1-2 - подняться на носки перевести обруч назад

3-4 - и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, при переведении обруча можно подняться на носки, ноги в коленях не сгибать

4.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

1 - правая вправо на носок, обруч вверх

2 - наклон вправо

3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх

4 - и.п.

5- левая влево на носок, обруч вверх

6 – наклон влево

7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх

8 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

5.

И.п. - ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1- опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

2 - и.п.

3 - то же вправо

4 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

6.

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот влево

2 - и.п.

3 - наклон вперед, прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

7.

И.п. – ноги вместе, обруч впереди хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч горизонтально вверх

2 - и.п.

3- мах левой назад, обруч горизонтально вверх

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

8.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в левой руке

1 - мах левой вперед, передать обруч горизонтально в правую руку

3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в правой руке

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

9.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч горизонтально вверх, стойка на носках

4 - и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально в лицевой плоскости

1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч перед собой, равновесие на левой

4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча вертикально

И.п. - стойка ноги вместе.

Вращение обруча левой и правой рукой:

- в боковой плоскости

- в лицевой плоскости

- в горизонтальной плоскости, вверх

- со сменой рук

4-5 мин

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча

Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами

10 самых эффективных упражнений с гантелями

Периодичность тренировки: 3–4 раза в неделю.

Рывок гантели с пола поочередно

*6 повторов каждой рукой*

- Подсядь с прямой спиной и возмись правой рукой за гантель (А).
- Выпрямись и подними гантель, направляя ее близко к корпусу, над головой (Б).
- Вернись в исходное положение, смени руку и сразу же повтори.

### Рывок гантели в «ножницы»

*6 повторов каждой рукой*

- Из исходного положения, как и в первом упражнении (А), вырви гантель вверх и, пока она летит, быстро раскинь ноги вперед и назад (правая вперед), встав в не очень глубокий выпад.
- Прими гантель на прямую руку (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори с другой руки, выбросив вперед уже левую ногу.

### Прыжковый присед

*10 повторов*

- Держа гантель перед грудью под верхний диск, опустишь в присед (А).
- Выпрыгни вверх (Б).
- Мягко приземлись и продолжи.

### Сплит-присед

*10 повторов*

- Держи гантель так же, как и в предыдущем упражнении.
- Встань в двух шагах от лавки и поставь на нее правую стопу (А).
- Опустишь в выпад, согнув обе ноги (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

### Румынская тяга на одной ноге

*10 повторов*

- Удерживая гантель в левой руке, с прямой спиной наклонись вперед, одновременно поднимая правую ногу позади себя (А).
- Выпрямляясь, приставь правую ногу к опорной (Б).
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

### Подъемы корпуса с ротацией

*20 повторов*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях, и держи гантель перед грудью (А).
- Подними корпус и скрутись вправо (Б), это 1-й повтор.
- Вернись в исходное и повтори, но скрутись уже в другую сторону — это повтор номер 2.

### Подъемы ног лежа

*20 повторов*

- Ляг на пол, подняв гантель над собой в прямых руках.
- Оторви от пола чуть согнутые в коленях ноги (А).
- Немного скрутившись, подними ноги к кистям (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.

### Поочередный жим лежа на полу

*8 повторов каждой рукой*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях.
- Гантель подними над собой, удерживая ее правой рукой (А).
- Опустит гантель вниз и вправо, коснувшись пола локтем (Б).
- Выжми снаряд в исходное положение, переложи его в левую руку и продолжи.



Подъемы гантели перед собой

*10 повторов каждой рукой*

- Возьми гантель в левую руку и подними ее перед собой на уровень плеча (А).
- Медленно опусти гантель вниз (Б).
- Смени руку и продолжи.

Отведения в наклоне

*2 сета по 10 повторов каждой рукой, отдых между сетами — 60 сек.*

- Взяв гантель в правую руку, наклонись вперед, придерживаясь за скамью (А).
- Подними гантель в сторону на уровень плеча (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени руку и продолжи.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14

Тема: Атлетическая гимнастика

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мячи, гантели, обручи, тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для

#### Комплекс с обручем

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Виды хватов:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Положение обруча по отношению к полу:

- горизонтальное
- вертикальное
- наклонное

Положение обруча по отношению к телу: в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

1 – обруч вперед

2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

3- обруч вперед

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально  
2.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

2 – опустить обруч вниз горизонтально

3 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально  
3.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально впереди, хватом изнутри

1-2 - подняться на носки перевести обруч назад

3-4 - и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, при переводе обруча можно подняться на носки, ноги в коленях не сгибать  
4.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

1 - правая вправо на носок, обруч вверх

2 - наклон вправо

3 - выпрямиться, обруч вертикально вверх

4 - и.п.

5- левая влево на носок, обруч вверх

6 – наклон влево

7 – выпрямиться, обруч вертикально вверх

8 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально  
5.

И.п. - ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1- опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

2 - и.п.

3 - то же вправо

4 – и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать  
6.

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот влево

2 - и.п.

3 - наклон вперед, прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать

7.

И.п. – ноги вместе, обруч впереди хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч горизонтально вверх

2 - и.п.

3- мах левой назад, обруч горизонтально вверх

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

8.

И.п. – ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в левой руке

1 - мах левой вперед, передать обруч горизонтально в правую руку

3- ноги вместе, обруч вертикально на полу в лицевой плоскости в правой руке

4 – и.п.

6-8 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, ноги в коленях не сгибать

9.

И.п. – ноги вместе, обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 – обруч горизонтально вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч горизонтально вверх, стойка на носках

4 - и.п.

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально

10. И.п. – ноги вместе, обруч вертикально в лицевой плоскости

1-3 - шагом левой вперед, поставить обруч перед собой, равновесие на левой

4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги

5-6 раз

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча вертикально

11. И.п. - стойка ноги вместе.

Вращение обруча левой и правой рукой:

- в боковой плоскости

- в лицевой плоскости

- в горизонтальной плоскости, вверху

- со сменой рук

4-5 мин

Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча  
Вращение выполнять на ладони между большим и указательным пальцами

10 самых эффективных упражнений с гантелями

Периодичность тренировки: 3–4 раза в неделю.

Рывок гантели с пола поочередно

*6 повторов каждой рукой*

- Подсядь с прямой спиной и возьми правой рукой за гантель (А).
- Выпрямись и подними гантель, направляя ее близко к корпусу, над головой (Б).
- Вернись в исходное положение, смени руку и сразу же повтори.

Рывок гантели в «ножницы»

*6 повторов каждой рукой*

- Из исходного положения, как и в первом упражнении (А), вырви гантель вверх и, пока она летит, быстро раскинь ноги вперед и назад (правая вперед), встав в не очень глубокий выпад.
- Прими гантель на прямую руку (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори с другой руки, выбросив вперед уже левую ногу.

Прыжковый присед

*10 повторов*

- Держа гантель перед грудью под верхний диск, опустишься в присед (А).
- Выпрыгни вверх (Б).
- Мягко приземлись и продолжи.

Сплит-присед

*10 повторов*

- Держи гантель так же, как и в предыдущем упражнении.
- Встань в двух шагах от лавки и поставь на нее правую стопу (А).
- Опустишься в выпад, согнув обе ноги (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

Румынская тяга на одной ноге

*10 повторов*

- Удерживая гантель в левой руке, с прямой спиной наклонись вперед, одновременно поднимая правую ногу позади себя (А).
- Выпрямляясь, приставь правую ногу к опорной (Б).
- Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

Подъемы корпуса с ротацией

*20 повторов*

- Ляг на пол, согнув ноги в коленях, и держи гантель перед грудью (А).
- Подними корпус и скрутись вправо (Б), это 1-й повтор.
- Вернись в исходное и повтори, но скрутись уже в другую сторону — это повтор номер 2.

Подъемы ног лежа

*20 повторов*

- Ляг на пол, подняв гантель над собой в прямых руках.

- Оторви от пола чуть согнутые в коленях ноги (А).
- Немного скрутившись, подними ноги к кистям (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.  
Поочередный жим лежа на полу  
*8 повторов каждой рукой*
- Ляг на пол, согнув ноги в коленях.
- Гантель подними над собой, удерживая ее правой рукой (А).
- Опусть гантель вниз и вправо, коснувшись пола локтем (Б).
- Выжми снаряд в исходное положение, переложи его в левую руку и продолжи.  
Подъемы гантели перед собой  
*10 повторов каждой рукой*
- Возьми гантель в левую руку и подними ее перед собой на уровень плеча (А).
- Медленно опусти гантель вниз (Б).
- Смени руку и продолжи.  
Отведения в наклоне  
*2 сета по 10 повторов каждой рукой, отдых между сетами — 60 сек.*
- Взяв гантель в правую руку, наклонись вперед, придерживаясь за скамью (А).
- Подними гантель в сторону на уровень плеча (Б).
- Вернись в исходное положение и повтори.
- Сделав все повторы, смени руку и продолжи.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: канат

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Давайте разберем основные моменты:

У нас есть два основных варианта лазанья - в два приема и в три. Конечно, можно вспомнить еще и на одних руках, или в уголке или еще что-нибудь, но если брать школу, то двух вариантов будет вполне достаточно.

Первое, на что надо обратить внимание - это захват каната ногами. Для этого можно использовать отдельный небольшой канат или гимнастическую палку.

Учимся зажимать палку ногами.

Захват ногами

Садимся на скамейку, стул или табуретку.

Прикладываем палку к внешней стороне стопы правой ноги, затем левой ногой сверху прижимаем палку. Зажим идет стопами и бедрами.

Зажимаем стопами и бедрами.

Чем сильнее получится зажать, тем лучше.

Ребенок может так зажать палку, убрать руки, а взрослый или партнер может попробовать эту палку вытащить вверх. Если легко получается, значит зажима нет, если трудно, значит хорошо зажал.

Затем можно переходить и к самому лазанью.

Первоначально, чтобы привыкнуть, лучше попробовать просто повисеть на канате на согнутых руках, а затем, если хорошо, получается, осваивать приемы. Сначала лучше разучить лазанье в три приема. Он чуть проще в плане затрат сил.

Лазанье в три приема по канату или по шесту

Из виса или из виса стоя хват руками вверх.

*Первый прием:* подтянув ноги как можно выше, зажать канат (шест) подъемом одной и подошвой другой ноги и коленями (вис согнув ноги).

*Второй прием:* сжимая согнутыми ногами канат (шест), подтянуться на руках с одновременным выпрямлением ног (вис на согнутых руках).

*Третий прием:* поочередно перехватить руками вверх, сохраняя захват ногами. Этот способ лазанья требует незначительных усилий плечевого пояса.

Лазанье в два приема

Выполняется из виса стоя или виса хватом правой рукой вверх, а левой – на уровне лица.

*Первый прием:* поднять ноги как можно выше и зажать канат тем же способом, что и в три приема.

*Второй прием:* сжимая ногами канат и придерживаясь руками, выпрямить ноги с перехватом левой рукой вверх.

Лазанье способом в два приема увеличивает нагрузку на руки и плечевой пояс, но имеет преимущество в скорости.

Когда техника лазанья будет освоена, можно будет пробовать и разные другие варианты, которые подскажет фантазия.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: канат

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Давайте разберем основные моменты:

У нас есть два основных варианта лазанья - в два приема и в три. Конечно, можно вспомнить еще и на одних руках, или в уголке или еще что-нибудь, но если брать школу, то двух вариантов будет вполне достаточно.

Первое, на что надо обратить внимание - это захват каната ногами. Для этого можно использовать отдельный небольшой канат или гимнастическую палку.

Учимся зажимать палку ногами.

## Захват ногами

Садимся на скамейку, стул или табуретку.

Прикладываем палку к внешней стороне стопы правой ноги, затем левой ногой сверху прижимаем палку. Зажим идет стопами и бедрами.

Зажимаем стопами и бедрами.

Чем сильнее получится зажать, тем лучше.

Ребенок может так зажать палку, убрать руки, а взрослый или партнер может попробовать эту палку вытащить вверх. Если легко получается, значит зажима нет, если трудно, значит хорошо зажал.

Затем можно переходить и к самому лазанию.

Первоначально, чтобы привыкнуть, лучше попробовать просто повисеть на канате на согнутых руках, а затем, если хорошо, получается, осваивать приемы. Сначала лучше разучить лазанье в три приема. Он чуть проще в плане затрат сил.

Лазанье в три приема по канату или по шесту

Из виса или из виса стоя хват руками вверх.

*Первый прием:* подтянув ноги как можно выше, зажать канат (шест) подъемом одной и подошвой другой ноги и коленями (вис согнув ноги).

*Второй прием:* сжимая согнутыми ногами канат (шест), подтянуться на руках с одновременным выпрямлением ног (вис на согнутых руках).

*Третий прием:* поочередно перехватить руками вверх, сохраняя захват ногами. Этот способ лазанья требует незначительных усилий плечевого пояса.

Лазанье в два приема

Выполняется из виса стоя или виса хватом правой рукой вверх, а левой – на уровне лица.

*Первый прием:* поднять ноги как можно выше и зажать канат тем же способом, что и в три приема.

*Второй прием:* сжимая ногами канат и придерживаясь руками, выпрямить ноги с перехватом левой рукой вверх.

Лазанье способом в два приема увеличивает нагрузку на руки и плечевой пояс, но имеет преимущество в скорости.

Когда техника лазанья будет освоена, можно будет пробовать и разные другие варианты, которые подскажет фантазия.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: турник

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Кратко рассмотрим популярные варианты хвата:

Прямой. Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.

Обратный. Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.

Разнохват. Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

Узкий. Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.

Широкий. Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.

Параллельный. Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: турник

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Кратко рассмотрим популярные варианты хвата:

Прямой. Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.

Обратный. Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.

Разнохват. Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

Узкий. Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.

Широкий. Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.



Параллельный. Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: гантели

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Приседания с собственным весом – многие авторы превозносят приседания, предлагая выполнять сотни и тысячи повторений ежедневно. С точки зрения восстановления коленных суставов, даже приседания без отягощений, выполняемые в столь большом объеме, могут потребовать время на отдых и рост мышц.

Это особенно вероятно если ваш вес составляет 90 или более кг. Почувствовав накопительные боли в коленях, обязательно сделайте перерыв до полного восстановления. Нельзя всем тренироваться одинаково, кому то подойдет 300 приседаний в день, но кому то лучше выполнять 100 приседаний 2-3 раза в неделю.

Подбирайте нагрузки именно под свой уровень! Такая тренировка дает тонус данным мышцам, также подобная тренировка повышает выносливость и сжигает много калорий. Чередую приседания без веса и приседания с отягощениями, уже действительно можно увеличить рост мышц, тут уже будет работать принцип циклирования.

Постановка ног

Поставив ноги узко вы увеличите нагрузку на квадрицепсы. Поставив ноги шире и разведя колени в стороны, вы проработаете внутреннюю поверхность бедра. Приседания в широкой стойке с отведением таза назад, позволят вам освоить «стиль сумо» - ягодичные будут работать лучше, а колени будут изнашиваться куда меньше.

Минусы упражнения

Приседая только своим весом нельзя развить силу или массу ног, или накачать ягодичы.

Гоблет приседания с гантелей или гирей

Упражнение Гоблет приседания не совсем удобно, с точки зрения удержания снаряда перед собой

Поскольку центр тяжести в этих приседаниях немного смещен вперед, а удержание снаряда напоминает фронтальный присед, мы можем отнести данную технику к облегченной версии фронтальных приседаний. Это не самая опасная версия приседаний с весом, более подходящая для тренировки ног, нежели для тренировки ягодичных.

Для обеспечения безопасности движения, вы можете начать с легкого веса, например гантели или гири менее 10 кг. Даже пустой гриф весит 20 кг, то есть в 2 раза тяжелее, и я лично видел, как новички в зале, не имеющий крепких мышц поясницы, травмируются на приседаниях с пустым грифом на плечах. Легкая версия Гоблет приседаний минимизирует такие риски. Это хорошая альтернатива приседаниям собственным весом, это шаг вперед как в домашних тренировках, так и в спортзале.

Вариант с гирями более удобен при условии обладания правильным навыком удержания гирь на груди

Постановка ног

Вы ставите ноги на ширине плеч или чуть шире плеч, при этом носки лучше развернуть в стороны, а колени должны двигаться в направлении носков. Вам не следует сильно наклоняться вперед, выполняя Гоблет приседания.

Минусы упражнения

Плохо для тренировки ягодичных, нагрузка на колени повышена. Выполнять Гоблет приседания с весом 20, 30 а тем более 40 кг становится неудобно. Особенно это тяжело для девушек. В то же время любая девушка, при условии тренировок по правильной методике уже через месяц-два способна на присед 40 кг или больше. Возникает плато в развитии мышц.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: гантели

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Приседания с собственным весом – многие авторы превозносят приседания, предлагая выполнять сотни и тысячи повторений ежедневно. С точки зрения восстановления коленных суставов, даже приседания без отягощений, выполняемые в столь большом объеме, могут потребовать время на отдых и рост мышц.

Это особенно вероятно если ваш вес составляет 90 или более кг. Почувствовав накопительные боли в коленях, обязательно сделайте перерыв до полного восстановления. Нельзя всем тренироваться одинаково, кому то подойдет 300 приседаний в день, но кому то лучше выполнять 100 приседаний 2-3 раза в неделю.

Подбирайте нагрузки именно под свой уровень! Такая тренировка дает тонус данным мышцам, также подобная тренировка повышает выносливость и сжигает много калорий. Чередую приседания без веса и приседания с отягощениями, уже действительно можно увеличить рост мышц, тут уже будет работать принцип циклирования.

Постановка ног

Поставив ноги узко вы увеличите нагрузку на квадрицепсы. Поставив ноги шире и разведя колени в стороны, вы проработаете внутреннюю поверхность бедра. Приседания в широкой стойке с отведением таза назад, позволят вам освоить «стиль сумо» - ягодичные будут работать лучше, а колени будут изнашиваться куда меньше.

Минусы упражнения

Приседая только своим весом нельзя развить силу или массу ног, или накачать ягодичы.

Гоблет приседания с гантелей или гирей

Упражнение Гоблет приседания не совсем удобно, с точки зрения удержания снаряда перед собой

Поскольку центр тяжести в этих приседаниях немного смещен вперед, а удержание снаряда напоминает фронтальный присед, мы можем отнести данную технику к облегченной версии фронтальных приседаний. Это не самая опасная версия приседаний с весом, более подходящая для тренировки ног, нежели для тренировки ягодичных.

Для обеспечения безопасности движения, вы можете начать с легкого веса, например гантели или гири менее 10 кг. Даже пустой гриф весит 20 кг, то есть в 2 раза тяжелее, и я лично видел, как новички в зале, не имеющий крепких мышц поясницы, травмируются на приседаниях с пустым грифом на плечах. Легкая версия Гоблет приседаний минимизирует такие риски. Это хорошая альтернатива приседаниям собственным весом, это шаг вперед как в домашних тренировках, так и в спортзале.

Вариант с гирями более удобен при условии обладания правильным навыком удержания гирь на груди

Постановка ног

Вы ставите ноги на ширине плеч или чуть шире плеч, при этом носки лучше развернуть в стороны, а колени должны двигаться в направлении носков. Вам не следует сильно наклоняться вперед, выполняя Гоблет приседания.

Минусы упражнения

Плохо для тренировки ягодичных, нагрузка на колени повышена. Выполнять Гоблет приседания с весом 20, 30 а тем более 40 кг становится неудобно. Особенно это тяжело для девушек. В то же время любая девушка, при условии тренировок по правильной методике уже через месяц-два способна на присед 40 кг или больше. Возникает плато в развитии мышц.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: гири

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

- Во-первых, это мощная тренировка в асимметричном режиме, что серьёзно развивает не только мышцы, участвующие в движении. Это мощная тренировка мышц кора, обеспечивающих равновесие и баланс всего тела.
- Во-вторых, нет перегруза всего тела, что особенно актуально для начинающих. Две гири даже по 16 кг – это довольно серьёзно для нетренированного мужчины. Как впрочем и две гири по 6-8 кг для нетренированной женщины. А вот одна такая гирька – то, что надо.
- В-третьих, асимметричные упражнения, к тому же выполняемые по правилам гиревых тренировок, серьёзно ускоряют обмен веществ. Для людей с лишними килограммами это лишний повод присмотреться к гилям.
- В-четвёртых, гиря – снаряд со смещённым центром тяжести. Выполнение упражнений с гирей развивает весьма разнообразные координационные навыки. Это особенно ценно в игровых видах спорта и единоборствах.
- И не будем забывать, что гиря – это всё-таки железо. Гиря прекрасно развивает мышцы, делает Вас сильнее, выносливее, рельефнее. А при правильном подходе, отлично растит мышечную массу. Именно работая с гирями я понял, чего мне не хватало в бодибилдинге и пауэрлифтинге, чтобы значительно усилить руки и плечевой пояс.

Рывок гири классический

Приседания с гирей у плеча

Толчок гири

Заброс гири к плечу

Свинг – маховое упражнение с гирей

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: гири

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

- Во-первых, это мощная тренировка в асимметричном режиме, что серьёзно развивает не только мышцы, участвующие в движении. Это мощная тренировка мышц кора, обеспечивающих равновесие и баланс всего тела.
- Во-вторых, нет перегруза всего тела, что особенно актуально для начинающих. Две гири даже по 16 кг – это довольно серьёзно для нетренированного мужчины. Как впрочем и две гири по 6-8 кг для нетренированной женщины. А вот одна такая гирька – то, что надо.
- В-третьих, асимметричные упражнения, к тому же выполняемые по правилам гиревых тренировок, серьёзно ускоряют обмен веществ. Для людей с лишними килограммами это лишний повод присмотреться к гилям.

- В-четвёртых, гиря – снаряд со смещённым центром тяжести. Выполнение упражнений с гирей развивает весьма разнообразные координационные навыки. Это особенно ценно в игровых видах спорта и единоборствах.
- И не будем забывать, что гиря – это всё-таки железо. Гиря прекрасно развивает мышцы, делает Вас сильнее, выносливее, рельефнее. А при правильном подходе, отлично растит мышечную массу. Именно работая с гирями я понял, чего мне не хватало в бодибилдинге и пауэрлифтинге, чтобы значительно усилить руки и плечевой пояс.

Рывок гири классический

Приседания с гирей у плеча

Толчок гири

Заброс гири к плечу

Свинг – маховое упражнение с гирей

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.

2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: тренажеры

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это разминка и кардиотренинг.
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: маты

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

Особенности самообороны на улице Прежде всего, нужно помнить, что улица – это ни спортивная секция, никто не будет соблюдать никакие спортивные и моральные правила. Уличная драка, вообще, лишена каких-либо правил. К тому же срабатывает фактор внезапности: возвращающийся через темный парк человек не знает, из-за какого куста на него выпрыгнет преступник, а когда это случается, то сильный испуг, испытываемый в момент нападения, мешает принять адекватные действия. Все это накладывает свой отпечаток на возможности самообороны от посягательств.

Для обучения этим приемам и ударам не нужно ходить в специализированную секцию, достаточно иметь немного времени, и друга, с которым можно тренироваться. Удары для самообороны должны быть эффективными и направленными на скорейшее выведение неприятеля из строя. Традиционным считается прямой удар. Прямой удар Бить следует в нос, глаза или челюсть противника, гораздо лучше, если удар будет наноситься не кулаком, а открытой ладонью. Прямой удар ладонью в челюсть Внимание: если неподготовленный человек нанесет удар кулаком, то от сильного удара можно разорвать суставную сумку пальцев и даже раздробить костяшки. Удар ладонью является менее травмоопасным для обороняющегося, и причиняет более мощные повреждения противнику, так как поражается весьма обширная область. Еще одним эффективным ударом для самообороны является апперкот – удар кулаком снизу вверх в челюсть противника. Апперкот- удар снизу в челюсть Для эффективной самообороны на улице можно применять не только удары из боксерского арсенала, но и «запрещенные» приемы. Запрещенные в спорте, ибо на улице все разрешено. Самым известным «подлым» ударом является удар ногой в пах. Действует безотказно. Бить можно как ступней, так и коленом. Для удара коленом нужно схватить противника руками за грудки, и рвануть на себя, одновременно нанося удар. Удар коленом в пах А можно не производить захват, а просто сделать шаг вперед и нанести удар ниже пояса. Этот прием превосходно действует и в том случае, если противник схватил за горло. Обратите внимание: ступней нужно бить тогда, когда расстояние до неприятеля слишком велико для того, чтобы использовать колено. Не нужно сгибать ногу в колене, а потом выстреливать голенью как в тхэквондо, достаточно просто нанести дубовый удар ногой, резко подняв ее вверх. Следующим эффективным приемом в реальной уличной драке является удар носком под коленную чашечку. Это очень больно, и моментально отбивает у преступника желание продолжать свои действия. Удар, нанесенный сбоку, способен свалить человека, если же ударить прямо, да еще и с большой силой – можно сломать кость голени. Еще одним крайне эффективным боевым приемом является резкий удар в область солнечного сплетения. Бить можно как кулаком, так и открытой ладонью. От него перехватывает дыхание и появляется сильная боль, что надолго нейтрализует нападавшего. Если неприятель начал душить – можно попробовать выдавать ему пальцами глаза. Для этого голову недруга обхватывают ладонями с боков, а большие пальцы упирают в глаза. Давить нужно со всей силы, если противник не захочет остаться слепым, он перестанет душить.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: обще развивающие упражнения

Оборудование: маты

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

## Содержание работы

### Порядок выполнения:

Особенности самообороны на улице Прежде всего, нужно помнить, что улица – это ни спортивная секция, никто не будет соблюдать никакие спортивные и моральные правила. Уличная драка, вообще, лишена каких-либо правил. К тому же срабатывает фактор внезапности: возвращающийся через темный парк человек не знает, из-за какого куста на него выпрыгнет преступник, а когда это случается, то сильный испуг, испытываемый в момент нападения, мешает принять адекватные действия. Все это накладывает свой отпечаток на возможности самообороны от посягательств.

Для обучения этим приемам и ударам не нужно ходить в специализированную секцию, достаточно иметь немного времени, и друга, с которым можно тренироваться. Удары для самообороны должны быть эффективными и направленными на скорейшее выведение неприятеля из строя. Традиционным считается прямой удар. Прямой удар Бить следует в нос, глаза или челюсть противника, гораздо лучше, если удар будет наноситься не кулаком, а открытой ладонью. Прямой удар ладонью в челюсть Внимание: если неподготовленный человек нанесет удар кулаком, то от сильного удара можно разорвать суставную сумку пальцев и даже раздробить костяшки. Удар ладонью является менее травмоопасным для обороняющегося, и причиняет более мощные повреждения противнику, так как поражается весьма обширная область. Еще одним эффективным ударом для самообороны является апперкот – удар кулаком снизу вверх в челюсть противника. Апперкот- удар снизу в челюсть Для эффективной самообороны на улице можно применять не только удары из боксерского арсенала, но и «запрещенные» приемы. Запрещенные в спорте, ибо на улице все разрешено. Самым известным «подлым» ударом является удар ногой в пах. Действует безотказно. Бить можно как ступней, так и коленом. Для удара коленом нужно схватить противника руками за грудки, и рвануть на себя, одновременно нанося удар. Удар коленом в пах А можно не производить захват, а просто сделать шаг вперед и нанести удар ниже пояса. Этот прием превосходно действует и в том случае, если противник схватил за горло. Обратите внимание: ступней нужно бить тогда, когда расстояние до неприятеля слишком велико для того, чтобы использовать колено. Не нужно сгибать ногу в колене, а потом выстреливать голенью как в тхэквондо, достаточно просто нанести дубовый удар ногой, резко подняв ее вверх. Следующим эффективным приемом в реальной уличной драке является удар носком под коленную чашечку. Это очень больно, и моментально отбивает у преступника желание продолжать свои действия. Удар, нанесенный сбоку, способен свалить человека, если же ударить прямо, да еще и с большой силой – можно сломать кость голени. Еще одним крайне эффективным боевым приемом является резкий удар в область солнечного сплетения. Бить можно как кулаком, так и открытой ладонью. От него перехватывает дыхание и появляется сильная боль, что надолго нейтрализует нападавшего. Если неприятель начал душить – можно попробовать выдавать ему пальцами глаза. Для этого голову недруга обхватывают ладонями с боков, а большие пальцы упирают в глаза. Давить



нужно со всей силы, если противник не захочет остаться слепым, он перестанет душить.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику: стартовая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

2.1 Освоить технику: основная стойка передней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

*Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

## 2.2 Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

иболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

1. различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

1. остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику: стартовая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

2.1 Освоить технику: основная стойка передней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

### 2.2 Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

2. различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;  
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки:

2. остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №30

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику: стартовая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;  
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки: остановка прыжком.

2.1 Освоить технику: основная стойка передней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

#### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

#### 2.2 Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

3. различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

3. остановка прыжком.

### 3.Применить полученные данные в учебной игре

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику: стартовая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

### 2.1 Освоить технику: основная стойка передней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

#### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

#### 2.2 Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;



наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

4. различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

*Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

4. остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику: стартовая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

### 2.1 Освоить технику: основная стойка передней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

#### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

### 2.2 Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

5. различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

#### *Возможные ошибки*

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

*Рекомендуемые упражнения* поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

5. остановка прыжком.

#### 3.Применить полученные данные в учебной игре

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

## 2. Освоить технику прямого нападающего удара.

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

6. средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасумый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с

разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

### 3.Применить полученные данные в учебной игре

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №34

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

2. Освоить технику прямого нападающего удара.

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасумый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с

разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

### 3.Применить полученные данные в учебной игре

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

2. Освоить технику прямого нападающего удара.

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б. средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плетень, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).



Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасумый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с

разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

### 3.Применить полученные данные в учебной игре

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

2. Освоить технику прямого нападающего удара.

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со

временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с

разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

3.Применить полученные данные в учебной игре

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №37

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх

(перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с

разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа. Применить полученные данные в учебной игре

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №38

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

#### Содержание работы

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

Применить полученные данные в учебной игре

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №39

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

в.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на

расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасумый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

Применить полученные данные в учебной игре

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №40

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-



медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

Применить полученные данные в учебной игре

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №41

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Учебная игра и судейство

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №42

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1.Разминка

2.Освоить технику игры(обучение),мприем передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

2.1.Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

2.2.Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

2.3.Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию. Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру

стоящей сзади ноги и немного поднимают. Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

2.4.Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

1. одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

2.5.Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

2.6.Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

2.7.Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №43

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1.Разминка

2.Освоить технику игры(обучение),мприем передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

2.1. Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

2.2. Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

2.3. Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию. Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

2.4. Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

1. одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

2.5. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и

хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

2.6. Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

2.7. Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №44

Тема: Волейбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Разминка

2. Освоить технику игры (обучение), прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

2.1.Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

2.2.Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

2.3.Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию. Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру

стоящей сзади ноги и немного поднимают. Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

2.4.Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

1. одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

2.5.Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и

хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

2.6. Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

2.7. Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №45

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Выполнить разминку

2. Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).

Тактические действия в защите.

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите



Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3.Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №46

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).

Тактические действия в защите.

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1 Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2 Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №47

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Выполнить разминку

2. Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).

Тактические действия в защите.

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1 Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2 Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №48

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

- Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

4. Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

5. «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя

выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах.

Игра состоит из

двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

*2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.*

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадке. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

• И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

• И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №49

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

- Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

6. Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

7. «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя

выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах.

Игра состоит из

двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

2. Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадке. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

• И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

• И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

3. Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №50

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

• Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

8. Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

9. «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя

выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах.

Игра состоит из

двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадки. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

• И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

- И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

### 3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №51

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Продолжить обучение броскам по кольцу

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

### 2.1 Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

### 2.2 Освоить Финты.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

2.3 Освоить технику игры (обучение), прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2x8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №52

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Продолжить обучение броскам по кольцу

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.



Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

## 2.1 Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

## 2.2 Освоить Финты.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в

позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

2.3 Освоить технику игры (обучение), прием передачи двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №53

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Продолжить обучение броскам по кольцу

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

2.1 Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

2.2 Освоить Финты.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

2.3 Освоить технику игры (обучение), прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №54

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №55

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №56

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №57

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №58

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №59

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №60

Тема: Баскетбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №61

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.

- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл зацевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Траектория: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №62

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в

некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.

- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл зацевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Траектория: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №63

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.

- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Трактовка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №64

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых



горчичников судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.

- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Трактровка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №65

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фолла. После двух жёлтых горчичников судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.

- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Трактровка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №66

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.

- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Траектория: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №67

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фолла. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.

- Положение вне игры (офсайд). Трактовка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра

Судейство

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №68

Тема: Футбол

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: мяч

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

Разминка

Итак, ещё раз кратко пройдемся по всем футбольным правилам, и выделим самое основное:

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. Удалённого игрока нельзя заменить.
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Трактовка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

Учебная игра  
Судейство

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №69

Тема: Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: теннисный стол, ракетки, шарик

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Разминка
2. Перекидка при игре слева по диагонали.
3. Подача с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.
4. Учебная игра

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №70

Тема: Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: теннисный стол, ракетки, шарик

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

- 1.Разминка.
2. Способы держания ракетки.
3. Тактика игры в нададении.
4. Подача справа плоским ударом с левой стороны стола.
5. игра.

Учебная игра

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №71

Тема: Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: теннисный стол, ракетки, шарик

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Разминка.
2. Удары слева и справа.
3. Шаги, прыжки. Рывки.
4. Игра.

## 5. Учебная игра

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №72

Тема: Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: теннисный стол, ракетки, шарик

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Разминка.
2. Подача слева и справа.
3. Удары слева и справа по диагонали.
4. Срезка и накат.
5. Игра.

Учебная игра

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №73

Тема: Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: теннисный стол, ракетки, шарик

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Разминка.
2. Перекидка при игре справа и слева.
3. Тактические комбинации.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Игра.

Учебная игра

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №74

Тема: Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: теннисный стол, ракетки, шарик

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы

1. Разминка.
2. Перекидка при игре справа и слева.
3. Тактические комбинации.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Игра.

Учебная игра

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №75

Тема: Контрольные нормативы

Сдача нормативов по лёгкой атлетике.

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: спортивный стадион

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы:

Бег 60м, без времени, прыжок в длину.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №76

Тема: Контрольные нормативы

Сдача нормативов по гимнастике.

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: спортивный стадион

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы:

Строевые упражнения, турник, кувырки.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №77

Тема: Контрольные нормативы

Сдача нормативов по волейболу.

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: спортивный стадион

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы:

Командные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №78

Тема: Контрольные нормативы

Сдача нормативов по баскетболу.

Цель: общеразвивающие упражнения

Оборудование: спортивный стадион

Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы:  
Командные игры.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №79**

Тема: Контрольные нормативы  
Сдача нормативов по футболу.  
Цель: общеразвивающие упражнения  
Оборудование: спортивный стадион  
Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы:  
Командные игры.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №80**

Тема: Контрольные нормативы  
Сдача нормативов по настольному теннису.  
Цель: общеразвивающие упражнения  
Оборудование: спортивный стадион  
Справочный материал Учебник по Физической культуре.

Содержание работы:  
Командные игры.

### **Информационное обеспечение обучения Печатные издания**

#### **Основные учебные издания:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>
2. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>
3. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / составители А. В. Русайкина. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87159.html>

#### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

4. <https://www.minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства



спорта Российской Федерации).

5. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»).
6. <https://olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. <http://voenn.info/fizp.shtml> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
8. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.
9. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
10. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
11. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.