

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Методические указания рассмотрены
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей

Председатель ЦМК

Е.Э.Воеводина

Саратов 2024

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

При выполнении практических работ студент должен **уметь:**
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При выполнении практических работ студент должен **знать:**
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

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

Перед проведением практической работы преподавателем организуется инструктаж, а по окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Физическая культура» содержит 59 практических работ.

Темы практических работ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1.

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3

Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7

Бег на длинные дистанции.

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

Разучивание комплексов специальных упражнений

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8

Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9

Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10

Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11

Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.

Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13

Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом

«согнув ноги»

Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14

Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега

Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15

Техника метания гранаты

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16

Техника метания гранаты, контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17

Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18

Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28

Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29

Применение правил игры в баскетбол в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №30

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31

Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Выполнение

контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Выполнение

контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №34

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №37

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №38

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №39

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №40

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 41

Техника нижней подачи и приёма после неё.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 42

Техника нижней подачи и приёма после неё.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 43

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 44

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 45

Техника прямого нападающего удара.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 46

Техника прямого нападающего удара.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 47

Отработка техники прямого нападающего удара.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 48

Отработка техники прямого нападающего удара.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 49

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 50

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 51

Учебная игра с применением изученных положений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 52

Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 53

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 54

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 55

Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №56

Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №57

Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №58

Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №59

Катание на коньках.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №60

Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №61

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1.

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Цель:

Популяризация спорта

Обучение методике определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру

Порядок выполнения работы:

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это повседневная жизнедеятельность, соответствующая наследственным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Основными условиями построения ЗОЖ являются:

Настрой на здоровый образ жизни.

Достаточная двигательная активность.

Умение регулировать свое психическое состояние.

Правильное питание.

Закаливание и тренировка иммунитета.

Четкий режим жизни.

Выполнение гигиенических требований.

Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Отказ от вредных привычек.

Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Основные виды беговых техник. Спринт, стайерский бег, марафон.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу. 1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;
5-8 – то же назад.
4)И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение предплечьями вперед;
5-8 – то же назад.
5)И.п. – руки к плечам.
1-4 – вращение плечами вперед;
5-8 – то же назад.
6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук. 7)И.п. – руки за головой.

5- поворот туловища влево;
2 – то же вправо;
3 – то же влево;
4 – то же вправо.
8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;
2 – И.п.;
3 – наклон вне круга;
4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

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.

2.1.Поточная тренировка

бега на короткую дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

финиширование после бега на среднюю дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3

Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике низкого старта
3. Разучивание положения, начало старта
4. Обучение технике бега на 100 метров

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад. 3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

1- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

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.

3.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике равномерного бега на 300 метров

Обучение технике бега на 300 метров

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

9- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестыванием голени;

прыжки приставными шагами левым и правым боком;

прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

бег на 1000 метров в медленном темпе

бег на 300 метров

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике равномерного бега на 500 метров

Обучение технике бега на 300 метров

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5) И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.

7) И.п. – руки за головой.

9 – поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 – наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9) И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестыванием голени;

прыжки приставными шагами левым и правым боком;

прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

бег на 1000 метров в медленном темпе

бег на 500 метров

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике равномерного бега на 500 метров

Обучение технике бега на 300 метров

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5) И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.

7) И.п. – руки за головой.

9 – поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестыванием голени;

прыжки приставными шагами левым и правым боком;

прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

бег на 1000 метров в медленном темпе

бег на 500 метров

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7

Бег на длинные дистанции.

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

Разучивание комплексов специальных упражнений

Цель:

1. *Популяризация легкой атлетики*

2. *Обучение технике низкого старта*

3. *Разучивание положения, начало старта*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад. 3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

1- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8

Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике бега по прямой с различной скоростью

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5) И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук. 7)И.п. – руки за головой.

5- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

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.

2.1.Поточная тренировка

бега на короткую дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

финиширование после бега на среднюю дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9

Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение кроссового бега

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди

– поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)

4 – и.п.

и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед
свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.

и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1 – полноценный присед 2 – выпрямить ноги 3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера)

и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками

сзади

1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер

3 - 4 – второй номер

и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены

1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать

и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2.Выполнение кроссового бега

Техника. Для анализа техники бега выделяют **старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.**

Старт и стартовый разгон. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает среднюю дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

Бег по дистанции. В беге на средние дистанции длина шага равняется 190-220 см при частоте 3,5-4,5 шага/с. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4-5° и может изменяться в пределах 2-3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется

полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется

не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и

Финиширование. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению свободны.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10

Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Цель:

1 Популяризация легкой атлетики

2 Обучение технике бега на 3000 метров

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

9- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестыванием голени;

прыжки приставными шагами левым и правым боком;

прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

бег на 1000 метров в медленном темпе

бег на 3000 метров

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11

Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Цель:

1Популяризация легкой атлетики

2Обучение технике бега на 5000 метров

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
2 – и. п.;
3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение кистями вперед;
5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение предплечьями вперед;
5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
1-4 – вращение плечами вперед;
5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
9 – поворот туловища влево;
2 – то же вправо;
3 – то же влево;
4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
1 – 2 – наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;
2 – И.п.;
3 – наклон вне круга;
4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестыванием голени;

прыжки приставными шагами левым и правым боком;

прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

бег на 1000 метров в медленном темпе

бег на 5000 метров

Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.

Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике бега на 100 метров

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 2 комплекс:

и.п. – о.с. руки на поясе

– правую назад на носок, руки вверх (вдох)

– и.п.

– левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

– и.п.

и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

и.п. – руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

– и.п.

– левую в сторону, наклон касаюсь к ней

– и.п.

и.п. – руки на поясе

– выпад правой вперед, руки на колено 2-3 – пружинистые покачивания

– и.п., тоже самое левой

и.п. – руки в стороны

– присед, руки вперед

– встать, руки в сторону

– присед, руки вперед

– встать, руки в сторону

и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

и.п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз

Девушки – 6 - 8 раз

и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

2.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	15.0	15.5	16.5
девушки	17.8	19.0	20.0

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13

Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом

«согнув ноги»

Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение техники прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 3 комплекс:

и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок 1 – наклон в лево, руки вправо

2 – наклон в право, руки в лево

3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону

и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди

1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести

2 – наклон касаясь

3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево

и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе

1 – наклон к правой согнутой левой рукой

2 –еще один наклон по ниже

3 – наклон касаясь обеими руками

– и.п.; затее тоже самое к левой

и.п. – руки к плечам, локти вперед

– коленом правым коснуться локтя левой руки

– тоже самое

– правой коснуться левой руки

– и.п.; тоже самое с левой

и.п. – руки вверх

– присед, руки к плечам

– встать руки вверх

3-4– присесть-встать, круг руками вперед

и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – присед на правой 2 – присед на левой

3 – наклон вперед, хлопок руками сзади

4 – и.п.

и.п. – о.с.

1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра

– и.п.

и.п. – стойка ноги врозь

– руки вверх (прогнуться)

– наклон касаясь

– присед, руки вперед

– и.п.

и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

2. Выполнение прыжка с разбега.

Выполняя тройной прыжок, нужно поочередно чередовать ноги: толчок двумя ногами левая, правая, левая нога, а затем приземление на обе ноги. При первом отталкивании выполняются те же действия, что и при обычных прыжках в длину. Затем нужно выбросить одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе. Следите, чтоб голень направлялась вниз и немного вперед. Вторая нога, которая немного согнута в колене, при этом задерживается сзади. Затем нужно «загребающим» движением приземлиться на переднюю ногу. Задняя нога посредством резкого маха выводится вперед, а после выполняется второе отталкивание. Этап второго полета начинается с другой ноги. Затем благодаря новому «загребающему» движению делается отталкивание в третий раз. При последнем полете нужно подтянуть толчковую ногу к маховой, согнуть их в колене и приблизить к груди. Затем нужно приземлиться, используя классическую технику прыжков с места. Для максимально эффективного выполнения этого упражнения нужно сильно отталкиваться и выполнять маховое движение. Пытайтесь удлинять фазу полета и не опускать маховую ногу на землю при отталкивании слишком быстро.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14

Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега

Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы»

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 3 комплекс:

и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок

1 – наклон в лево, руки вправо

2 – наклон в право, руки в лево

3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону

и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди 1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести 2 – наклон касаясь

3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево

и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе

1 – наклон к правой согнутой левой рукой

2 –еще один наклон по ниже

3 – наклон касаясь обеими руками

– и.п.; затее тоже самое к левой

и.п. – руки к плечам, локти вперед

– коленом правым коснуться локтя левой руки

– тоже самое

– правой коснуться левой руки

– и.п.; тоже самое с левой

и.п. – руки вверх

– присед, руки к плечам

– встать руки вверх

3-4– присесть-встать, круг руками вперед

и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – присед на правой 2 – присед на левой

3 – наклон вперед, хлопок руками сзади

– и.п.

и.п. – о.с.

– наклон, руки скресно касаются задней части бедра

– и.п.

и.п. – стойка ноги врозь

– руки вверх (прогнуться)

– наклон касаясь

– присед, руки вперед

– и.п.

и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

2. 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 толчковой 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 сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх 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

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.

Техника метания гранаты

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Обучение технике метания гранаты

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

-приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

-и.п.

-приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

-и.п.

и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

- и.п.

- коленом левой коснуться локтя правой руки

- и.п. (спину держать прямо)

и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

и.п. – о.с. руки на поясе

– правую назад на носок, руки вверх (вдох)

– и.п.

– левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

– и.п.

и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

– и.п.

– левую в сторону, наклон касаются к ней

– и.п. (ноги в коленях не сгибать)

8) и.п. – ноги на ширине плеч

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

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

Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.

Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.

Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);

разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;

одновременно поворачивать туловище направо;

затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;

этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

левая нога ставится немного влево от линии разбега;

туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;

рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16

Техника метания гранаты, контрольный норматив

Цель:

Популяризация легкой атлетики

Контрольный норматив метания гранаты.

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5) И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.

7) И.п. – руки за головой.

10- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 – наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты

Мальчики 700 гр			Девочки 500 гр		
5	4	3	5	4	3
3	2	2	1	1	1
2	6	2	9	5	2
3	3	2	2	1	1
8	2	6	2	9	6

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17

Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

Прыжки со скакалкой

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 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 №18

Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу 1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх
4- и.п.

И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга 1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.
3- выпад левой, руки вверх
4- и.п.
5-8- тоже вне круга
И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.
1,2- наклоны вправо
3-4- наклоны влево.

И.п.- узкая стойка, взяться за руки 1- присед, руки вперед

2- и.п.
3- присед, руки вверх
4- и.п.

И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях 1- мах правой вперед 2- мах правой назад

3- мах правой вперед
4- и.п.

И.п. – положить руки на плечи партнерам 1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.
И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
3-4- и.п.
5-8- на другой ноге
И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.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.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ведения мяча без сопротивления

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.

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.

«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 №23

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

И.п- выпад правой 1,2,3,4- вращение мяча 5,6,7,8- тоже вокруг левой

И.п.-стойка ноги врозь 1,2,3,4- «восьмерки»

И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

И.п.- о.с. , мяч внизу
1- выпад правой, мяч вверх
2- и.п.
3- выпад левой, мяч вверх

И.п.- о.с. , мяч внизу 1- подкинуть мяч вверх 2- сед

3-4-и.п.

И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Упрощенные правила игры:

с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

*фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
количество участников как в стандартных правилах игры.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

И.п- выпад правой 1,2,3,4- вращение мяча 5,6,7,8- тоже вокруг левой

И.п.-стойка ноги врозь 1,2,3,4- «восьмерки»

И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

И.п.- о.с. , мяч внизу 1- подкинуть мяч вверх 2- сед

3-4-и.п.

И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Упрощенные правила игры:

с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;

количество участников как в стандартных правилах игры.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении,
выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

И.п- выпад правой 1,2,3,4- вращение мяча 5,6,7,8- тоже вокруг левой

И.п.-стойка ноги врозь 1,2,3,4- «восьмерки»

И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

И.п.- о.с. , мяч внизу 1- подкинуть мяч вверх 2- сед

3-4-и.п.

И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Упрощенные правила игры:

с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

*фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
количество участников как в стандартных правилах игры.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу

Цель:

1.Популяризация баскетбола

2.Обучение технике бросков по кольцу

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены. 1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

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.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28

Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29

Применение правил игры в баскетбол в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №30

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу

Цель:

1.Популяризация баскетбола

2.Обучение технике бросков по кольцу

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены. 1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

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.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31

Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Цель:

1.Популяризация баскетбола

2.Обучение технике перемещения в защитной стойке.

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены. 1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание»
спины
партнера.

2.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.

3.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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

И.п- выпад правой 1,2,3,4- вращение мяча 5,6,7,8- тоже вокруг левой

И.п.-стойка ноги врозь 1,2,3,4- «восьмерки»

И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

И.п.- о.с. , мяч внизу
1- выпад правой, мяч вверх
2- и.п.
3- выпад левой, мяч вверх

И.п.- о.с. , мяч внизу 1- подкинуть мяч вверх 2- сед

3-4-и.п.

И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Упрощенные правила игры:

с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

*фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
количество участников как в стандартных правилах игры.*

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»,
бросок мяча с места под кольцо

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

И.п.- выпад правой 1,2,3,4- вращение мяча 5,6,7,8- тоже вокруг левой

И.п.-стойка ноги врозь 1,2,3,4- «восьмерки»

И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

И.п.- о.с. , мяч внизу 1- подкинуть мяч вверх 2- сед

3-4-и.п.

И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Упрощенные правила игры:

с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;

количество участников как в стандартных правилах игры.

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед
3-наклон
4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами
3-сед с согнутыми ногами
4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев
2-и.п.
3-упор лежа на кончиках пальцев
4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.
3-выдвинуть таз вперед
4-и.п.
Прыжки со скакалкой

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.
3-выдвинуть таз вперед
4-и.п.
Прыжки со скакалкой

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

Прыжки со скакалкой

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №37

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №38

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №39

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

Прыжки со скакалкой

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

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 №40

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу 1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга 1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

И.п.- узкая стойка, взяться за руки 1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях 1- мах правой вперед 2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

И.п. – положить руки на плечи партнерам 1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.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.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 41

Техника нижней подачи и приёма после неё.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

Прыжки со скакалкой

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 42

Техника нижней подачи и приёма после неё.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.
И.п. – о.с.
1-наклон
2-присед, руки вперед
3-наклон
4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами
3-сед с согнутыми ногами
4-и.п.
И.п – упор лежа
1- упор лежа на кончиках пальцев
2-и.п.
3-упор лежа на кончиках пальцев
4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.
3-выдвинуть таз вперед
4-и.п.
Прыжки со скакалкой

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 43

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

Прыжки со скакалкой

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 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

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед
5,6,7,8 – круговое движение назад

И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

И.п.- сед на пятках, взяться за стопы 1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

Прыжки со скакалкой

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 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

Техника прямого нападающего удара.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу 1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга 1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

И.п.- узкая стойка, взяться за руки 1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях 1- мах правой вперед 2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

И.п. – положить руки на плечи партнерам 1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.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.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 46

Техника прямого нападающего удара.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

И.п. – о.с., взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу 1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга 1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

И.п.- узкая стойка, взяться за руки 1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях 1- мах правой вперед 2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

И.п. – положить руки на плечи партнерам 1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

Ходьба на месте с разминанием кистей.

2. 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.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 47

Отработка техники прямого нападающего удара.

Цель:

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике бросков по кольцу

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены. 1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

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.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 48

Отработка техники прямого нападающего удара.

Цель:

1.Популяризация баскетбола

2. Обучение технике бросков по кольцу

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены. 1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

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.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 49

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены. 1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2.Освоить технику нападающего удара

3.Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 50

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

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.

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 51

Учебная игра с применением изученных положений.

Цель:

Популяризация баскетбола

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Порядок выполнения:

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 52

Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

Цель:

1. Обучение волейболу

2. Популяризация волейбола

3. Обучение технике игры в волейбол

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

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед

3-4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены 1-4-поворот на 360 в одну сторону 5-8-в другую сторону

И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2.Освоить технику перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

3.Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 53

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Цели: 1. Техника коррекции фигуры 2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Оборудование: фитболы, гантели, спортивный зал

Порядок выполнения:

ОТЖИМАНИЯ:

Поставьте руки прямо под плечами.

Расположите ноги на ширине плеч.

Поддерживайте позицию планки. Ваше тело должно быть прямым от задней части головы до бедер.

Шея должна быть на одной линии с плечами.

Когда вы опускаетесь, держите локти близко к телу.

Не рекомендуется:

Провисание или торчащие ягодицы.

Наклон головы вверх или вниз.

Позволять плечам подниматься к ушам.

Как облегчить:

Поставьте ноги шире для лучшей устойчивости.

Выполняйте отжимания, как описано выше, но вместо положения планки, делайте отжимания с коленями на земле. Просто убедитесь, что ваша спина и бедра находятся на прямой линии.

ПЛАНКА:

Поставьте руки под плечами, или немного шире.

Напрягите ягодичные мышцы.

Ваше тело должно находиться на одной линии от головы до ног.

Напрягите грудную клетку.

Прижмите подбородок.

Направьте свой взгляд на пол.

Не рекомендуется:

Подъем или провисание ягодиц.

Поднимать голову.

Оставаться в позиции, если тело не находится на прямой линии — хорошее упражнение только то, которое вы делаете правильно.

Как облегчить:

Удерживайте позицию в течение более короткого периода времени.

МОСТ ЯГОДИЦАМИ:

Лягте на спину.

Поставьте ступни на пол, на ширине плеч, пальцы направлены вперед, с согнутыми коленями.

Подтяните живот.

Оттолкнитесь пятками и поднимите бедра от пола.

Не рекомендуется:

Перестать контролировать мышцы живота.

Поднимать бедра слишком высоко. Бедра и спина должны быть в нейтральной позиции.

ПРИСЕДАНИЯ:

Расположите ноги где-то между тазобедренным суставом и шириной плеч.

Разместите пальцы ног врозь по мере необходимости, чтобы быть гибким во время движения.

Держите спину ровной.

Смотрите вперед и немного вверх.

Убедитесь, что ваши колени находятся на одной линии с вашими пальцами.

Присядьте как можно глубже.

Не рекомендуется:

Позволять коленям двигаться не на одной линии с пальцами ног.

Прогибать колени вовнутрь.

Поднимать пятки от земли.

Переносить вес на пальцы ног.

Как облегчить:

Приседайте неглубоко, если вам трудно приседать или дискомфортно подниматься.

ВЫПАДЫ В СТОРОНЫ:

Держите спину ровно, грудь вверх.

Перенесите вес на середину стопы и пятку.

Сделайте выпад как можно ниже.

Не рекомендуется:

Чтобы колени были впереди ваших ног.

ПРИСЕДАНИЕ С ПРЫЖКОМ:

Присядьте, пока ваши бедра не будут параллельны полу.

Держите грудь вверх.

Держите руки прямо перед собой, когда приседаете, и выталкивайте их за спину, когда прыгаете.

Прыгайте как можно выше.

Выдыхайте во время прыжка.

Мягко приземляйтесь.

Не рекомендуется:

Позволять коленям двигаться не на одной линии с пальцами ног.

Переносить вес на пальцы ног, находясь на корточках.

ОБРАТНЫЙ ВЫПАД:

Исходное положение: стойте прямо.

Сделайте шаг назад одной ногой.

Держите переднее колено под углом 90 градусов.

Держите грудь вверх.

Распределите свой вес равномерно между передней и задней ногой.

Коленом задней ноги можно слегка коснуться пола.

Оттолкнитесь пяткой передней ноги, чтобы встать.

Координируйте свои движения рук так, чтобы рука была впереди, когда противоположная нога делает выпады назад.

Не рекомендуется:

Смещать вес вашей передней ноги на пальцы ног.

Чтобы колено смещалось в сторону.

Позволять колену передней ноги прогибаться внутрь.

ХОДЬБА НА РУКАХ:

Ноги должны быть прямыми, насколько позволяет ваша гибкость.

Держите спину прямо.

Согнитесь в талии и положите руки на пол перед собой.

Поддерживайте грудную клетку прямой, когда пойдете руками вперед, до тех пор, пока не станете в положение доски. Затем пройдите на руках в обратном направлении и встаньте.

Напрягите бедра и упритесь пятками в землю, когда идете на руках обратно.

Не рекомендуется:

Проходить руками мимо позиции планки.

Провисание бедер.

Вилять из стороны в сторону от бедер.

Поднимать плечи вверх к ушам.

Как облегчить.

Немного согните колени, если вы не в состоянии достичь земли.

Улучшайте свою гибкость и работайте над тем, чтобы ноги были прямыми.

Для того, чтобы превратить эти упражнения в полноценную тренировку, следуйте одному из этих руководств.

Вы можете смешивать и сочетать упражнения, чтобы сделать свою собственную тренировку.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 54

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

Цели: 1. Техника коррекции фигуры 2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Оборудование: фитболы , гантели, спортивный зал

Порядок выполнения:

ОТЖИМАНИЯ:

Поставьте руки прямо под плечами.

Расположите ноги на ширине плеч.

Поддерживайте позицию планки. Ваше тело должно быть прямым от задней части головы до бедер.

Шея должна быть на одной линии с плечами.

Когда вы опускаетесь, держите локти близко к телу.

Не рекомендуется:

Провисание или торчащие ягодицы.

Наклон головы вверх или вниз.

Позволять плечам подниматься к ушам.

Как облегчить:

Поставьте ноги шире для лучшей устойчивости.

Выполняйте отжимания, как описано выше, но вместо положения планки, делайте отжимания с коленями на земле. Просто убедитесь, что ваша спина и бедра находятся на прямой линии.

ПЛАНКА:

Поставьте руки под плечами, или немного шире.

Напрягите ягодичные мышцы.

Ваше тело должно находиться на одной линии от головы до ног.

Напрягите грудную клетку.

Прижмите подбородок.

Направьте свой взгляд на пол.

Не рекомендуется:

Подъем или провисание ягодиц.

Поднимать голову.

Оставаться в позиции, если тело не находится на прямой линии — хорошее упражнение только то, которое вы делаете правильно.

Как облегчить:

Удерживайте позицию в течение более короткого периода времени.

МОСТ ЯГОДИЦАМИ:

Лягте на спину.

Поставьте ступни на пол, на ширине плеч, пальцы направлены вперед, с согнутыми коленями.

Подтяните живот.

Оттолкнитесь пятками и поднимите бедра от пола.

Не рекомендуется:

Перестать контролировать мышцы живота.

Поднимать бедра слишком высоко. Бедра и спина должны быть в нейтральной позиции.

ПРИСЕДАНИЯ:

Расположите ноги где-то между тазобедренным суставом и шириной плеч.

Разместите пальцы ног врозь по мере необходимости, чтобы быть гибким во время движения.

Держите спину ровной.

Смотрите вперед и немного вверх.

Убедитесь, что ваши колени находятся на одной линии с вашими пальцами.

Присядьте как можно глубже.

Не рекомендуется:

Позволять коленям двигаться не на одной линии с пальцами ног.

Прогибать колени вовнутрь.

Поднимать пятки от земли.

Переносить вес на пальцы ног.

Как облегчить:

Приседайте неглубоко, если вам трудно приседать или дискомфортно подниматься.

ВЫПАДЫ В СТОРОНЫ:

Держите спину ровно, грудь вверх.

Перенесите вес на середину стопы и пятку.

Сделайте выпад как можно ниже.

Не рекомендуется:

Чтобы колени были впереди ваших ног.

ПРИСЕДАНИЕ С ПРЫЖКОМ:

Присядьте, пока ваши бедра не будут параллельны полу.

Держите грудь вверх.

Держите руки прямо перед собой, когда приседаете, и выталкивайте их за спину, когда прыгаете.

Прыгайте как можно выше.

Выдыхайте во время прыжка.

Мягко приземляйтесь.

Не рекомендуется:

Позволять коленям двигаться не на одной линии с пальцами ног.

Переносить вес на пальцы ног, находясь на корточках.

ОБРАТНЫЙ ВЫПАД:

Исходное положение: стойте прямо.

Сделайте шаг назад одной ногой.

Держите переднее колено под углом 90 градусов.

Держите грудь вверх.

Распределите свой вес равномерно между передней и задней ногой.

Коленом задней ноги можно слегка коснуться пола.

Оттолкнитесь пяткой передней ноги, чтобы встать.

Координируйте свои движения рук так, чтобы рука была впереди, когда противоположная нога делает выпады назад.

Не рекомендуется:

Смещать вес вашей передней ноги на пальцы ног.

Чтобы колено смещалось в сторону.

Позволять колену передней ноги прогибаться внутрь.

ХОДЬБА НА РУКАХ:

Ноги должны быть прямыми, насколько позволяет ваша гибкость.

Держите спину прямо.

Согнитесь в талии и положите руки на пол перед собой.

Поддерживайте грудную клетку прямой, когда пойдете руками вперед, до тех пор, пока не станете в положение доски. Затем пройдите на руках в обратном направлении и встаньте.

Напрягите бедра и упритесь пятками в землю, когда идете на руках обратно.

Не рекомендуется:

Проходить руками мимо позиции планки.

Провисание бедер.

Вилить из стороны в сторону от бедер.

Поднимать плечи вверх к ушам.

Как облегчить.

Немного согните колени, если вы не в состоянии достичь земли.

Улучшайте свою гибкость и работайте над тем, чтобы ноги были прямыми.

Для того, чтобы превратить эти упражнения в полноценную тренировку, следуйте одному из этих руководств.

Вы можете смешивать и сочетать упражнения, чтобы сделать свою собственную тренировку.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 55

Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

Популяризация гимнастики

Обучение технике упражнений для профилактики профзаболеваний

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку по методу круговой тренировки

Выполнение упражнений для профилактики профзаболеваний

Одно из самых эффективных упражнений потягивающей гимнастики, взятой из животного мира - это «собачье потягивание». Далее представлены несколько упражнений из потягивающей гимнастики, которые позволяют очень быстро привести организм в рабочее состояние и развить подвижность позвоночника.

Исходное положение - стоя на коленях, руки упираются в пол.

Максимально согнуть спину в грудном отделе позвоночника, подбородком стараться коснуться грудной клетки, смотреть вниз. Удерживать позу на полувыдохе 5-6 с. Затем максимально прогнуться, смотреть вверх, медленно выдохнуть. Позу удерживать 5-6 с. Повторить упражнение 6-8 раз, стремясь прогнуться как можно больше.

Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч. Медленно прогнуть назад грудной отдел позвоночника и шею, поднимая голову и плечи и одновременно выпрямляя руки, сделать вдох. Позу удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдохнуть.

Повторить упражнение 4-5 раз.

Исходное положение - сесть на пятки, медленно вдохнуть. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Не изменяя положения, потянуться руками по полу вперед. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, расслабиться и отдохнуть.

Повторить упражнение 3-4 раза. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцово_поясничный отдел позвоночника. Упражнение рекомендуется для снятия болей. Для профилактики и лечения заболеваний, связанных со стрессом также существует лечебная гимнастика.

Установлено, что под воздействием физических упражнений в организме выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль, улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают человека от проблем, которые стали причиной напряжения. Постарайтесь ежедневно совершать прогулки, подниматься по лестнице, а по вечерам делать расслабляющие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные

пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами.

Упражнения для ног. Стоя--различные движения прямой и согнутой ногой, приседание надвух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30--60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа--различные движения руками

ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями -- попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча для мужчин-- 3--5кг, для женщин-- 2--3кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №56

Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.

Цель:

Популяризация лыжной подготовки

Обучение технике попеременного двухшажного и четырехшажного хода.

Порядок выполнения:

Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию. Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

2.Свободное катание 2 – 3 км

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №57

Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Цель:

Популяризация лыжной подготовки

Обучение технике подъемов и спусков на лыжах

Порядок выполнения:

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скользящим шагом очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

При подъеме ступающим шагом (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

При подъеме «полуелочкой» (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

Подъем «лесенкой» (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа.

Туловище при этом держится вертикально

Преодоление спусков.

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать

неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

Средняя стойка (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Низкая стойка (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №58

Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Цель:

Популяризация лыжной подготовки

Обучение тактике лыжных гонок.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Контрольный норматив на дистанции.

3	км	–	«5»	-	19.00;
			«4»	-	21.00;

км — «3» - б/вр.
 «5» - 25.50;
 «4» - 27.20;
 «3» - б/вр.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №59

Катание на коньках.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.

Цель :

Популяризация конькобежного спорта

Навыки катания на коньках

Порядок выполнения:

Разминка.

Основная часть:

Имитационные упражнения.

1. Исходное положение (и. п.) — руки за спиной плотно прижаты к туловищу, ступни и колени вместе. Согнув ноги в коленях, наклоните туловище (примерно до 45° к площади опоры). Сделайте несколько приседаний. Изменяя высоту посадки, попробуйте для себя найти удобную позу.

2. И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении. Поочередно отводите ноги (на длину шага) в стороны и назад, слегка сгибая их в колене, ставьте на носок, пяткой вверх.

К этим упражнениям добавьте ходьбу на носках, пятках, наружных сводах стоп, выпадами правым и левым боком, «гусиным» и скрестным шагом, с маховыми движениями рук...

Плавность и равномерность движения, отсутствие рывков — вот основа хорошего накатистого шага. При беге по прямой нужно научиться равномерно скользить на обеих ногах, чтобы движения выполнялись с одинаковой легкостью как левой, так и правой ногой. Внимательно надо следить за тем, чтобы ноги не подворачивались и по льду скользили коньки, а не ранты ботинок.

Чтобы выработать длинный скользящий шаг, рекомендую такое упражнение: на каждой ноге нужно катиться по 8 — 10 метров. Правая нога после толчка отрывается ото льда, сгибается в колене и описывает надо льдом «петлю». Затем посылается вперед, ставится немного впереди левого конька, на котором скользит конькобежец. В тот момент, когда правый конек опустил на лед, левый уходит в сторону и ставится на ребро для подготовки толчка. Все это происходит в неувловимые доли секунды. Во время бега все движения тысячекратно повторяются. Они должны быть по возможности плавными. Чтобы проверить, правильно ли выполняется толчок, поглядите на свои следы — они обычно похожи на ветки елок. Если «елочка» очень широкая, значит, вы при толчке слишком

разбрасываете коньки в стороны. Исправьте ошибку— «елочка» станет уже.

Информационное обеспечение обучения

Печатные издания

Основные учебные издания:

1. **Барчуков, И.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
2. **Бишаева, А.А.** Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>
3. **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>

Электронные издания (электронные ресурсы)

4. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
5. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
7. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета Росс

Дополнительные источники

8. <http://voenn.info/fizp.shtml> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).