

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Сестринское дело

Физическая культура

**Сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по
34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по
зрению) (очная форма обучения)**

Красноярск

2022

Физическая культура : сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) (очная форма обучения) / сост. Е.Е. Донгузова, В.Н. Караваева. - Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022.

Составители:

преподаватель Е.Е. Донгузова
преподаватель В.Н. Караваева

Сборник методических указаний предназначен для внеаудиторной работы обучающихся. Составлен в соответствии с ФГОС СПО 2021 по 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО СМК 8.3.12-21. Выпуск 5.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 9 от 24 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ
им.проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
Минздрава России, 2022

1. Тема № 1. Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности. (Компетенции: ОК-4)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Бег подразделяется на гладкий бег, бег с препятствиями (барьерный бег и стипльчез), эстафетный бег и кроссовый бег.

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** основы правильного бега, техника бега, виды бега, роль и значение легкой атлетики в физической культуре, виды легкой атлетики и их характеристика, **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, выполнять бег на короткие дистанции, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

- **место проведения занятия:** открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

- **оснащение занятия:** открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Методические указания
	Организационный момент. Переход от учебного заведения до места проведения занятия.	10 минут	Техника безопасности при движении на место прохождения.
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	2 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Медленный бег;	5 мин.	Обратить внимание на дыхание при беге.
	7. ОРУ в движении и на месте.	5-7 мин.	Смотреть карточку № 1

II.	Основная часть урока	50 мин.	
	1.Специальные беговые упражнения: С высоким подниманием бедра С захлестываниебм голени Многоскоки Ускорение Прыжки Семенящий	10 мин.	О/в на осанку: положение головы, плеч, спины при выполнении беговых упражнений
	Высокий старт, стартовый разгон, разгон 20 метров.	мин.	Учащиеся перестраиваются в колонну по четыре. По команде «На старт!» студенты подходят к стартовой линии, ставят сильнейшую(опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад упираясь в грунт носком. Туловище выпрямить, руки свободно опустить вдоль тела, голову держать прямо.
	Объяснение		
	Показ учителем и показ сильнейшими студентами		
	Упражнения: 1.И.п. - стоя на ногах. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы		
	2.И.п. бег на смете на передней части стопы с последующим переходом на бег с передвижением вперед		
	1. И.п. - бег в коридоре шириной 50 см.		
	2. И.п. - бег по разметкам 60, 70, 80 см. Выполнение высокого старта, подводящие к низкому старту. Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемы по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.		
	Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя - на двух ногах - на одной ноге в наклоне		
	Упражнение 3.Изучение расстановки и стартовых положений. Стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая нога вперед. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая назад, в наклоне работа рук с последующим выбрасыванием по команде преподавателя.		2 мин.
	Упражнение 4. Высокий страт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.	2 мин.	О/в на положение рук.
	Упражнение 5. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку. Принимая положение , учащийся ставит сильнейшую ногу на 25-30 см. от стартовой линии, другую на такое же расстояние оставляет назад. Рука, расположенная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на руку и ногу.	2 мин.	О/в . Принимая положение , учащийся ставит сильнейшую ногу на 25-30 см. от стартовой линии, другую на такое же расстояние оставляет назад. Рука, расположенная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на руку и ногу.
	Упражнение 6. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняется одновременно двумя ногами. Нога стоящая сзади, слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется и занимающиеся переходят к бегу на дистанции.	2 мин.	
III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	Выставит оценки учащимся
	Организованный переход в учебное заведение.	10мин.	Техника безопасности при движении.
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какие дистанции относятся к коротким в легкой атлетике

Компетенции: ОК-4

2. Кто такой спринтер

Компетенции: ОК-4

3. Назовите трех выдающихся спринтеров мира

Компетенции: ОК-4

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге

Компетенции: ОК-4

5. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь

Компетенции: ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. КАКИЕ ДИСТАНЦИИ ОТНОСЯТСЯ К СПРИНТЕРСКОМУ БЕГУ:

- 1) 400;
- 2) 100;
- 3) 3000;
- 4) 10000;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ОК-4

2. ЧТО ТАКОЕ КРОСС:

- 1) Прыжки;
- 2) Бег;
- 3) Ходьба на лыжах;
- 4) Плавание;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ОК-4

3. КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА НЕ ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

- 1) ходьба;
- 2) бег;
- 3) прыжки;
- 4) плавание;
- 5) метание;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ОК-4

4. СТАНДАРТНАЯ ДИСТАНЦИЯ В ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ НЕ ПРЕВЫШАЕТ:

- 1) 2000 метров;
- 2) 5 метров;
- 3) 100 метров;
- 4) 1 метра;

Правильный ответ: 3

Компетенции: ОК-4

5. КАКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДОЛЖНА ИМЕТЬ ЭСТАФЕТНАЯ ПАЛОЧКА ДЛЯ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА:

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см;
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см;
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см;
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ОК-4

6. К МЕТАТЕЛЬНЫМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ СНАРЯДАМ ОТНОСЯТСЯ:

- 1) диск;
- 2) ядро;
- 3) копье;
- 4) бита;
- 5) граната;

Правильный ответ: 1,2,3,5

Компетенции: ОК-4

7. КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА НЕ ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

- 1) ходьба;

- 2) бег;
- 3) прыжки;
- 4) плавание;
- 5) метание;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ОК-4

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

Морозов, В. О. [Физическая культура и здоровый образ жизни](#) : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. - 4-е изд., стер. - М. : Флинта , 2020. - 214 с. - Текст : электронный.

Туревский, И. М. [Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО](#) : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. М. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для СПО / ред. Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 322 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Периодизация спортивной тренировки (<https://e.lanbook.com/book/97459>)

Теория и методика оздоровительной физической культуры ([https://e.lanbook.com/book/.](https://e.lanbook.com/book/))

Лечебная физическая культура и массаж (<http://нэб.рф/search>)

1. Тема № 2. Высокий и низкий старт (до 30 метров с лидером) (Компетенции: ОК-1)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, Бег на 800 метров — это самая короткая из средних дистанций в программе крупнейших легкоатлетических соревнований. Спортсмены в беге на 800 метров начинают бег с отдельных стартовых позиций и с высокого старта. Там, где заканчивается первый вираж (115 метров) бегуны должны выйти на общую дорожку и всю оставшуюся часть дистанции пройти вдоль неё. Бег на длинные дистанции являются дистанции в 5 000 и 10 000 метров. Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИИАФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе).

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять бег на короткие дистанции, выполнять бег, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Содержание этапа и оснащённость
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к месту занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения.
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	Физорг сдает преподавателю рапорт о готовности группы на занятия.
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, перекал с пятки на носок. Перекал с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	1 мин.	
	4. Бег обычный.	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5.Беговые упражнения: 1)семенящий бег 2)скрестными шагами 3)с высоким подниманием бедра 4)с захлестыванием голени 5) прыжками	5 мин.	О/в следить за дыхание и осанкой. Пробегать 20 метров обратно возвращаться шагом на и.п.
	7. ОРУ в движении и на месте.	5 мин.	Смотреть приложение VI
II.	Основная часть урока	50 мин.	
	1.Переменный бег: 1)бег 500 метров(равномерный) 2)ходьба 50 метров 3)бег 500 метров 4) ходьба 50 метров	8 мин	Бег выполняется в 2 колоннах девочек и мальчиков. Следить за дыханием, постановкой стопы, выносом колена, работой рук.
	2.Прыжки: 1)и.п.: стоя- толчком двумя ногами вверх, руки вверх; 2)и.п.стоя -толчком двумя ногами, подтянув колени к груди. 3)и.п. присев – выпрыгивание вверх, руки вверх	5 мин.	О/в как можно выше выпрыгнуть вверх
	3.Отжимание туловища: 1) юноши- в положении упора лежа 2) девушки – в положении упора о скамейку.	7 мин.	По 15 раз юноши, 10 раз девушки По 2 подхода
	Прыжки на скакалки: 1)юноши 80 раз 2)девушки 60 раз	10 мин.	По 3 подхода
	Подвижная игра « Лапта»	20 мин.	Смотреть карточку п/и №1

III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	Выставить оценки.
	Организованный переход в колледж	10мин.	Напомнить передвижение перехода через дороги.
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какой вид спорта называют "Королевой спорта"

Компетенции: ОК-1

2. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой

Компетенции: ОК-1

3. Какие дистанции бегут с низкого старта

Компетенции: ОК-1

4. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся

Компетенции: ОК-1

5. Какие команды на старте подает стартер

Компетенции: ОК-1

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 3. Низкий старт и стартовый разбег на звуковой сигнал. Бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером (Компетенции: ОК-4)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Метание по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Разнообразные упражнения с метательными снарядами в течение многих тысячелетий помогали совершенствовать физические способности человека, развивали его мышление, способность к анализу. Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять метание мяча, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Содержание этапа и оснащенность
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к мету занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	2 мин.	Физорг группы сдает рапорт преподавателю о готовности группы к уроку.
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	2 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Бег: обычный;	5 мин.	
	4. ОРУ в движении и на месте.	6 мин.	Смотреть карточку № 3
II.	Основная часть урока	50 мин.	
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов с разбега. И. П. рука смотрит вперед – вверх, локоть внутрь чуть- чуть. Разбег осуществляется с постепенным ускорением. Скорость бега оптимальная, прыжком становится в и. п. – левым боком по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке, правая рука с мячом вверх. Смотреть на мишень, из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах), затем в темпе выполняется бросок с активным шагом вперед, мяч летит (под 45* углом броска) в цель.	30 мин	Рис. 1. Свободный хват мяча
	Подвижная игра «Перестрелка»	20 мин	Смотреть карточку № 2
III.	Заключительная часть	5 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный переход в колледж.	14 мин	Техника безопасности при движении в колледж
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Компетенции: ОК-4

2. Специальная обувь для бега называется

Компетенции: ОК-4

3. Основные виды метаний

Компетенции: ОК-4

4. Техника метания мяча в различные цели

Компетенции: ОК-4

5. Техника метания мяча

Компетенции: ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 4. Эстафетный бег. Виды эстафет (в интерактивной форме) (Компетенции: ОК-4)**2. Разновидность занятия:** упражнение**3. Методы обучения:** репродуктивный**4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Поистине эстафетный бег является самым зрелищным и интересным видом в легкой атлетике. Однако это сложный вид, требующий определенных физических и волевых способностей спортсмена.**5. Цели обучения****- обучающийся должен знать** основы здорового образа жизни, **уметь** выполнять передачу эстафетной палочки., **владеть****6. Место проведения и оснащение занятия:****- место проведения занятия:** открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия**- оснащение занятия:** открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Содержание этапа и оснащенность
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к мету занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения
I.	Подготовительная часть	10 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	1 мин.	
	4. Бег: обычный	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на дыхания
	5. ОРУ в движении и на месте.	5 мин.	Смотреть карточку № 1
II.	Основная часть урока	55 мин.	
	А) семенящий бег Б) бег высоко поднимая бедро В) бег с захлестом голени (назад) Г) прыжки в шаге	5 мин.	выполнение задания по прямой 4х30м. Обратно возвращаются шагом
	Упражнения: И.п. стоя перед стартовой линией на расстоянии 5 м. по команде «на старт», подбежать к стартовой линии, принять высокий старт.	25 мин.	О/в на положение рук и ног
	И.п. принять по команде «на старт», стартовое положение по команде «марш». Выбежать с высокого старта, пробежать 20м. 5-6 раз. 2-3 мин. - отдых		
	Передача эстафетной палочки (обучение, показ, выполнение)		
	Бег по виражу (обучение, показ_ 5х50м.силы, обратно возвращается шагом.		
III.	Эстафета 4*100м Подвижная игра «Лепта»	25 мин	Смотреть карточку п/и №1
	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	
	Организованный выход из зала.	10 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения эстафетного бега

Компетенции: ОК-4

2. Размеры эстафетной палочки

Компетенции: ОК-4

3. Дистанции эстафетного бега

Компетенции: ОК-4

4. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной

Компетенции: ОК-4

5. Способы финиширования в эстафетном беге

Компетенции: ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ЗАБЕГИ НА КАКИЕ ДИСТАНЦИИ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ ПРОВОДЯТСЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

- 1) 4X100, 4X200, 4X400, 4X800;
- 2) 4X1000, 4X200, 4X400, 4X800;
- 3) 4X100, 4X200, 4X400, 4X3000;
- 4) 4X100, 4X60, 4X400, 4X800;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ОК-4

2. КАКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДОЛЖНА ИМЕТЬ ЭСТАФЕТНАЯ ПАЛОЧКА ДЛЯ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА:

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см;
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см;
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см;
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см;

Правильный ответ: 4

Компетенции: ОК-4

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

Морозов, В. О. [Физическая культура и здоровый образ жизни](#) : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. - 4-е изд., стер. - М. : Флинта , 2020. - 214 с. - Текст : электронный.

Туревский, И. М. [Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО](#) : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. М. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для СПО / ред. Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 322 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Периодизация спортивной тренировки (<https://e.lanbook.com/book/97459>)

Теория и методика оздоровительной физической культуры ([https://e.lanbook.com/book/.](https://e.lanbook.com/book/))

Лечебная физическая культура и массаж (<http://нэб.рф/search>)

1. Тема № 5. Техника выполнения метания мяча. (Компетенции: ОК-4)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Мониторинг физической подготовленности студентов

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять бег на короткие дистанции, выполнять передачу эстафетной палочки., выполнять бег, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Содержание этапа и оснащенность
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к мету занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения
I.	Подготовительная часть	20мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	2 мин.	Физорг группы сдает рапорт преподавателю о готовности группы к уроку
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	5 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	4. Бег: обычный;	5 мин.	Обратить внимание (О/в) на дыхание.
	7. ОРУ в движении и на месте.	6 мин.	Смотреть карточку № 2
II.	Основная часть урока	50 мин.	
	Нормативы: Бег 1000м Метание мяча ОФП		Смотреть карточку № 1
	Подвижная игра «Пятнашки по кругу»	20 мин	Смотреть карточку № 3
III.	Заключительная часть	10мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж.	5 мин	Техника безопасности при движении в колледж
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Один круг стадиона равен

Компетенции: ОК-4

2. Какие дистанции бегут с низкого старта

Компетенции: ОК-4

3. Назовите спортивные метательные снаряды

Компетенции: ОК-4

4. Техника бега на длинные дистанции

Компетенции: ОК-4

5. Правила эстафетного бега

Компетенции: ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 6. Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность. (Контрольный норматив) (Компетенции: ОК-4)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять прием и передачу мяча., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно -методические указания
	Организационный момент	10 мин	
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	3 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	2 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180о - ускорение.	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
	ОРУ в движении в движении	5 мин	Смотреть карточку №

	Основная часть урока	50мин.	
	I. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты 1. Гонка мячей над головой 2. Гонка мячей между ног 3. Гонка мячей, чередуя над головой и между ног «Волна». 4. «Передал, садись!» 5. Ведение мяча по прямой. 6. Ведение мяча «Змейкой». 8. Подвижная игра «10 передач»		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Обучающиеся стоят так же, но сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча от груди. Руки при ведении чередовать. Мяч брать нельзя, вести одной рукой. Обучающиеся стоят так же, но сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча из-за головы. Команды перестраиваются в четыре колонны друг против друга. При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на две ноги, поймав одновременно мяч двумя руками. Вид передачи по заданию учителя. У каждой команды по баскетбольному мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч над головой. Побеждает та команда, у которой мяч быстрее окажется у первого игрока. Дистанция на вытянутые руки. Соблюдать дистанцию. Ноги широко расставлены. Обучающиеся стоят в метре друг от друга. По команде первый передает мяч сверху, второй – снизу и т.д. Команды в колоннах. Капитаны стоят к ним лицом на определенном расстоянии. Мяч у капитанов. По команде, капитаны выполняют передачу заданным способом первым участникам, те – обратно капитану. А потом садятся. Игроки команды, владеющие мячом стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде.
III.	Заключительная часть	15 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	10 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)

Компетенции: ОК-4

2. Самый известный баскетболист России

Компетенции: ОК-4

3. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА

Компетенции: ОК-4

4. Сколько игроков в каждой команде

Компетенции: ОК-4

5. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)

Компетенции: ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 7. Техника выполнения прыжков с места (Компетенции: ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять ведение мяча 3мя способами, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно –методические указания
	Организационный момент	10 мин	
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	3 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	2 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180° - ускорение.	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
	ОРУ в движении в движении	5 мин	Смотреть карточку №

	Основная часть урока	50мин.	
	I. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты 1. Гонка мячей над головой Команды перестраиваются в четыре колонны друг против друга. При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на две ноги, поймав одновременно мяч двумя руками. Вид передачи по заданию учителя. 2. Гонка мячей между ног. Дистанция на вытянутые руки. Соблюдать дистанцию. Ноги широко расставлены 3. Гонка мячей, чередуя над головой и между ног «Волна». Обучающиеся стоят в метре друг от друга. По команде первый передает мяч сверху, второй – снизу и т.д. 4. «Передал, садись!» Команды в колоннах. Капитаны стоят к ним лицом на определенном расстоянии. Мяч у капитанов. По команде, капитаны выполняют передачу заданным способом первым участникам, те – обратно капитану, А потом садятся. 5. Ведение мяча по прямой.(низкое, высокое, среднее). 6. Ведение мяча «Змейкой». 8. Подвижная игра «10 передач» Игроки команды, владеющие мячом стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде. Учебная игра в баскетбол		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом.
III.	Заключительная часть	15 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	9 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. В чем заключается цель игры в баскетбол

Компетенции: ОК-8

2. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч

Компетенции: ОК-8

3. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол

Компетенции: ОК-8

4. Сколько шагов можно делать после ведения мяча

Компетенции: ОК-8

5. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России

Компетенции: ОК-8

- 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**
- 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**
- 11. Примерная тематика НИРС по теме**
- 12. Рекомендованная литература по теме занятия**

1. Тема № 8. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе. (Компетенции: ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять штрафной бросок., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно -методические указания
	Организационный момент	10 мин	
	Подготовительная часть	20мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	2 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	2 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180о - ускорение.	4 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
I.	- восстановление дыхания 3. Общие развивающие упражнения: 1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы 1 - вперед, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо. 2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой, 1-4 вправо, 1-4 влево. 3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах 1-2 рывки руками 3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 -поворот влево и т. д. 4. И. П. -о. с. руки за головой в замок 1-2- наклон туловища вправо, 3-4 - наклон туловища влево. 5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой 1-2 наклон вперед к правой ноге, 3-4- наклон к левой ноге, 6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок 1-наклон к левому носку 2- к правому носку 3-вперед 4- И. П. 7. И. П. -о. с. руки в замок за головой, 15-приседаний 12-приседаний Специально-силовые упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	7 мин	Резкие движения не допускать Поочерёдное выполнение Повороты поочерёдные то вправо, то влево Чётко в стороны по оси Ноги в коленных суставах не сгибать Во время приседаний стопы от пола не отрывать Мальчики по 15 раз Девочки по 12 раз Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки

	Основная часть урока	50мин.	
	I. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты Совершенствование техники ведения мяча А) ведение мяча с изменением направления - по кругу Ведение мяча «Змейкой». - «муравейник» Б) Ведение с изменением скорости ведения В) Ведение с изменением высоты отскока		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Выполняют поочередно правой и левой рукой Ведение мяча по залу в произвольном направлении А – ведение в медленном темпе Б – ведение с максимальной скоростью В – ведение в медленном темпе Упражнение выполняется в ту и другую сторону Учащиеся располагаются произвольно за залу. А) По 1 сигналу учителя - ведение шагом Б) по 2 сигналу – ведение на низком уровне В) по 3 сигналу – ведение низом. Следить за высотой отскока и точным направлением. Построение: расчет на 1 -3. Развод со местам занятий (баскетбольные кольца)
	броска мяча в кольцо двумя руками		Броски в кольцо со средней дистанции (3 точек). Следить за траекторией полета мяча, бросок с отскоком от щита
	Эстафета с ведением мяча и броском мяча в кольцо		Играющие делятся на 2 команды. По сигналу учителя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой «змейкой» с последующим броском мяча в кольцо, подбирают мяч и ведут его до передачи следующему игроку. За попадание дается очко, дополнительно очко получает команда пришедшая первой. Победившая команда набирает наибольшее кол-во очков. Перестроение в колонну по одному по сигналу учителя, измерение пульса.
	Учебная игра баскетбол	12 мин	
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	5 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения броска мяча в кольцо

Компетенции: ОК-8

2. Сколько очков при попадании в корзину засчитывается

Компетенции: ОК-8

3. техника выполнения 2х шагов и броска в кольцо

Компетенции: ОК-8

4. Что такое пробежка

Компетенции: ОК-8

5. Двойное ведение

Компетенции: ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 9. Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание (Компетенции: ОК-4)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять штрафной бросок., выполнять ближние броски и броски с разных точек, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно -методические указания
	Организационный момент	10 мин	
	Подготовительная часть	20мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	3 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на пояс - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	3 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180о - ускорение.	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
I.	- восстановление дыхания 3. Общие развивающие упражнения: 1. И. П. - о. с. руки на пояс, наклоны головы 1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо. 2. И. П. - о. с. руки на пояс, круговые вращения головой, 1-4 вправо, 1-4 влево. 3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах 1-2 рывки руками 3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 -поворот влево и т. д. 4. И. П. -о. с. руки за головой в замок 1-2- наклон туловища вправо, 3-4 - наклон туловища влево. 5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой 1-2 наклон вперед к правой ноге, 3-4- наклон к левой ноге, 6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок 1-наклон к левому носку 2- к правому носку 3-вперёд 4- И. П. 7. И. П. -о. с. руки в замок за головой, 15-приседаний 12-приседаний Специально-силовые упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	7 мин	Резкие движения не допускать Поочерёдное выполнение Повороты поочерёдные то вправо, то влево Чётко в стороны по оси Ноги в коленных суставах не сгибать Во время приседаний стопы от пола не отрывать Мальчики по 15 раз Девочки по 12 раз Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки

	Основная часть урока	50мин.	
	I. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты Совершенствование техники ведения мяча А) ведение мяча с изменением направления - по кругу Ведение мяча «Змейкой». - «муравейник» Б) Ведение с изменением скорости ведения В) Ведение с изменением высоты отскока		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Выполняют поочередно правой и левой рукой Ведение мяча по залу в произвольном направлении А – ведение в медленном темпе Б – ведение с максимальной скоростью В – ведение в медленном темпе Упражнение выполняется в ту и другую сторону Учащиеся располагаются произвольно за залу. А) По 1 сигналу учителя - ведение шагом Б) по 2 сигналу – ведение на низком уровне В) по 3 сигналу – ведение низом. Следить за высотой отскока и точным направлением. Построение: расчет на 1 -3. Развод со местам занятий (баскетбольные кольца)
	броска мяча в кольцо двумя руками		Броски в кольцо со средней дистанции (3 точек). Следить за траекторией полета мяча, бросок с отскоком от щита
	Эстафета с ведением мяча и броском мяча в кольцо		Играющие делятся на 2 команды. По сигналу учителя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой «змейкой» с последующим броском мяча в кольцо, подбирают мяч и ведут его до передачи следующему игроку. За попадание дается очко, дополнительно очко получает команда пришедшая первой. Победившая команда набирает наибольшее кол-во очков. Перестроение в колонну по одному по сигналу учителя, измерение пульса.
	Учебная игра баскетбол	12 мин	
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	5 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения броска мяча в кольцо

Компетенции: ОК-4

2. С какой линии засчитывается 3х очковый бросок

Компетенции: ОК-4

3. За какое нарушение пробивается фол со штрафной линии

Компетенции: ОК-4

4. Сколько очкой засчитывается при пробивании фолла

Компетенции: ОК-4

5. Что такое фол

Компетенции: ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 10. Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. (Компетенции: ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять ведение мяча 3мя способами, выполнять штрафной бросок., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть 1. Построение, приветствие, сообщение задачи урока. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые приемы - поворот на месте. 3. Ходьба: - на носках, руки на поясе. - на пятках, руки за спину. - перекатом с пятки на носок, руки за спину. 4. Медленный бег - по диагонали - змейкой - через центр - противоходом 5. Ходьба 6. Перестроение 7. Общие развивающие упражнения - И.п. - ноги врозь, руки на поясе; наклон головы 1 - вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо - И.п. - ноги врозь, руки к плечам; 1 - 4 - поочередное вращение рук вперед, 5 - 8 - то же назад - И.п. - ноги врозь, руки перед грудью в замок 1 - руки вперед 2 - и.п. 3 - руки вверх 4 - и.п. - И.п. - ноги врозь, правая рука вверх 1 - 2 - рывок руками назад 3 - 4 - тоже влево - И.п. - ноги врозь, руки на пояс 1 - 2 - поворот туловища вправо 3 - 4 - то же влево - И.п. - ноги врозь, руки на пояс 1 - 2 - наклон вправо, левая рука на верх 3 - 4 - то же влево, правая наверх - И.п. - основная стойка 1 - руки вверх 2 - наклон вперед 3 - присед, руки вперед 4 - и.п. 8. Специальные беговые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени - бег с крестным шагом правым и левым боком - передвижение в стойки баскетболиста, правым и левым боком 9. Перестроение	20мин 1 мин 30 сек 30 сек 2-3 мин 30 сек 15 сек 7-15 мин 4 раза 4 раза 5 раз 6 раз 6 раз 4-6 раз 4 раза 4-5 мин 30 сек	Соблюдать дистанцию, правильная постановка рук при ловле мяча Спина прямая Спина прямая, смотреть вперед Соблюдать дистанцию Восстанавливаем дыхание «Налево в колонну по четыре марш» Спина прямая, подбородком касаться груди Вращение с прямой амплитудой Ладонь вывернуть, вперед вверх Подняться на носки Стопы не двигать, руки не сгибать Ноги прямые, наклон строго в сторону Прогнуться Прогнуться, руками достать пол, спина прямая Спина прямая Пятки касаются ягодиц Руки «свободны» На всю ширину зала

	Основная часть урока 10. а) ведение мяча с изменением направления - по кругу - змейкой - по разметке (с помощью фишек ориентиров) б) ведение мяча с изменением высоты стойки - по кругу - по разметке в) ведение мяча с изменением скорости - по кругу - «восьмеркой» А В С 11. Бросок в кольцо двумя руками после ведения - построение, расчет на 1 - 4 - развод по местам занятий - 1 стук 2 шага, бросок 2-мя руками в кольцо - эстафета с ведением мяча и броском мяча в корзину	55мин 15-20 мин	Отскок мяча не выше пояса Ноги полу согнуты А – ведение в медленном темпе В – ведение в мах темпе С – ведение в медленном темпе Броски с дистанцией 3, 6 м Следить за траекторией полета мяча Индивидуальное исправление ошибок
	Учебная игра 3*3 по правилам стритбола Заключительная часть -Восстановление дыхания - дыхательная гимнастика. -Подведение итогов урока, выставление оценок. -Домашнее задание.	15мин	Мах расслабление тела. Напомнить о задачах урока, отметить лучших Прыжки через скакалку, отжимание от пола, имитация броска мяча в кольцо
	Всего	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным

Компетенции: ОК-8

2. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча

Компетенции: ОК-8

3. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние

Компетенции: ОК-8

4. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции

Компетенции: ОК-8

5. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника

Компетенции: ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 11. Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой (Компетенции: ОК-1)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Подготовительная 1. Построение 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы 4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180° - ускорение. 5. Ходьба, упражнения в движении: - вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; - перебрасывание мяча с руки на руку; - подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди. 6. Ведение мяча: - правой, левой рукой; - спиной вперед; - правым боком левой рукой; - левым боком правой рукой 7. Ускорение: подбросить мяч вверх-вперед, выполнить ускорение и поймать мяч. 8. Перестроение в 2 шеренги.	20 мин. . 2имн 2мин 2мин	Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать Назад не отклоняться Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону По ходу взять мячи Менять сторону вращения Менять траекторию Не дать мячу упасть на пол Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол

Основная часть <u>Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</u> Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета; в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку. <u>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</u> 1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. 3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. 4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360°; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу (юноши) 5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу. <u>III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.</u>	60мин	Амортизировать движение рук и ног при ловле Ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке . Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Юноши – перед правым щитом, девушки – перед левым. Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. Мальчики играют между собой, девочки также.
--	--------------	---

	Заключительная часть 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед 4. Прощание	10 мин.	“Становись! Равняйся! Смирно!” “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”
	Всего	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины

Компетенции: ОК-1

2. Что такое фол в баскетболе

Компетенции: ОК-1

3. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч

Компетенции: ОК-1

4. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча

Компетенции: ОК-1

5. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча

Компетенции: ОК-1

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

- 1. Тема № 12.** Передача мяча правой, левой рукой в стену. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)
- 2. Разновидность занятия:** упражнение
- 3. Методы обучения:** репродуктивный
- 4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Тактические действия в нападении и защите является одним из основных козырей в баскетболе.
- 5. Цели обучения**
- обучающийся должен знать , уметь сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар., **владеть**
- 6. Место проведения и оснащение занятия:**
- 7. Аннотация** (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	Вводная	20 мин	
	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Дежурный строит класс, и сдает рапорт о готовности класса к уроку. Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	2. Беседа: «Баскетбол (техника нападения)»	5 мин	Использовать презентацию, к уроку выполненную в программе «Power Point»;
	3. Комплекс упражнений со скакалкой: а) прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед; б) прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад; в) прыжки с высоким подниманием коленей; г) поочередное перешагивание через скакалку;	3 мин 30 сек 30 сек 20 сек 20 сек	После каждого подхода, обязательное расслабление мышц ног (отдых по 20 секунд)
	4. Ловля и передача мяча двумя руками: а) от груди в стенку; б) в пол - стенку	3 мин 2 раза 2 раза	До стенки 2 метра. Класс разделить на несколько групп по 2 человека в каждой. Первые номера по команде начинают выполнять задание, вторые считают. Смена через 20 секунд. - ученики; - мяч Упражнение выполняется на скорость.
II.	Основная	60 минут	
	1. Взаимодействие «передал - вышел» в парах: 1) финт-рывок для получения мяча - ловля остановкой прыжком - передача партнеру; 2) финт-рывок, ловля мяча остановкой прыжком - обманный финт на передачу - передача мяча партнеру После броска ученики меняются местами. Все пары меняются у колец по сигналу учителя.	8 мин	 Обратить внимание на выполнение обманных движений с левой стороны: финт на передачу вправо, а передача выполняется влево левой рукой, партнер выполняет ловлю мяча двумя руками, бросок левой рукой от груди.
	Взаимодействие в парах 1х1: Игровое упражнение в парах, когда передача мяча выполняется на выход бегущему партнеру. Техника выполнения: №1 игрок выполняет передачу вправо для игрока №2. Партнер ведет мяч правой рукой, №1 бежит по прямой и резко меняет направление бега вправо, пробегаая за спиной №2, принимает от него передачу на выход и т.д. Атакуют корзину №1. №2 подбирает мяч. Повторить на другое кольцо с передачей и забеганием влево.	8 мин	 1 2

	2. Учебная игра 5 x 5 на одно кольцо	5 мин	Класс делиться на 4 команды. Играют две команды девочек и две команды мальчиков, одновременно каждые на половине спортзала.
	3. Штрафной бросок мяча двумя руками от груди.	5 мин	- одна команда; - другая. Если мяч попал в корзину, то игрок продолжает выполнять до промаха. Если промахнулся, то игроки обеих команд вступают в борьбу за отскочивший мяч. Команда, овладевшая мячом, продолжает штрафные броски. На бросок даётся 5 секунд. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков (попаданий). Ошибки: не касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдёт в корзину или не коснется кольца.
III.	Заключительная	10 мин	
	1. Подведение итогов. 2. Организованный уход из зала.		Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.
	Всего	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Понятие координация

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Какие способы нападения применяют в баскетболе

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 13. Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. (Компетенции: ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Тактические действия в нападении и защите является одним из основных козырей в баскетболе.

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
-------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

1. 2. 3.	Подготовительная часть: 1. Построение; 2. Сообщение целей урока; 3. Разминка: а) ходьба на носках; б) ходьба на пятках; в) ходьба в полном приседе; г) обычный бег; д) бег приставными шагами правым боком; е) бег приставными шагами левым боком; ж) бег спиной вперед; з) бег с касанием рукой пола, поочередно с правой и левой стороны; и) бег с ускорением; к) переход на ходьбу; л) восстановление дыхания; м) бег до центральной линии, касание рук за линией, возвращение обратно, снова касание и т.д. н) бег до первой линии, касание рукой за линией, возвращение обратно, касание, касание, возвращение на предыдущую и т. д.; о) переход к основной части урока. Основная часть. 2. Рассказ и показ; 3. Организация работы учащихся в 7 микрогруппах; 1 станция Ведение мяча с изменением направления и скорости. 2 станция Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения (посредством двух шагов). 3 станция Передача мяча одной рукой от плеча. 4 станция Прыжки со скакалкой. Поднимание гири - 16 кг. 5 станция Жонглирование мячом. 6 станция Игра «Кто быстрее». 7 станция Штрафной бросок. Заключительная часть 1. Построение. 2. Итоговое закрепление – двухсторонняя игра: а) организация игры; б) судейство; 3. Подведение итогов. 4. Выставление оценок на итоговом построении. 5. Домашнее задание.	дисциплина, проверка внешнего вида, готовности к уроку; отметить отсутствующих; Перед началом разминки задать ребятам вопрос: Для чего нужна разминка? Выслушать ответы 1,2,3 и т.д. кисти в «замок», 2 движения руками вперед, 2 вверх; кисти в «замок», разминание кистей рук; руки на коленях; следить за дыханием; по диагонали руки перед собой, передвижение в более низкой стойке; соблюдать дистанцию; смотреть через левое плечо; по диагонали; по диагонали, развить максимальную скорость; руки вверх - вдох, вниз - выдох; дважды образовать 5 колонн по 2-3 человека, по свистку начинают выполнять первые 5 чел., по следующему свистку выполняют следующие 5 чел. и т.д.; пройти все линии, постараться пройти быстрее других; построение в одну шеренгу. Выслушать ответы ребят и подвести к значимости занятий физкультурой; Работа по станциям (по 2-4 человека) в зависимости от числа учащихся и кратности Ведение правой и левой рукой в колонну по одному, обведение ориентиров, обратно возвращаются увеличивая скорость, стойка слева – мяч у правой руки и наоборот, выполнил один, лишь затем выполняет второй (2 мяча). После ведения 1-ый шаг делают широким, 2-ой – стопорящим, прыжок выполняют только вверх. Во время 2-го шага и прыжка мяч выносится вверх и переключается на бросающую руку, которая продолжает выпрямляться, в высшей точке, в работу включается кисть, направляющая мяч в корзину, последними касаются мяча передние фаланги пальцев. После броска по кольцу выполняется передача партнеру стоящему в колонне (2 мяча). В парах, на месте, правой и левой рукой, каждой по 10 передач от одного. Мяч находится у плеча на кисти одной руки и поддерживается другой. В момент замаха тело незначительно поворачивается в сторону передающей руки, затем обратным движением туловища вперед и разгибанием руки с захлестом кисти выполняется передача. Впереди находится нога разноименная передающей руке. Передача резкая, быстрая, мяч летит параллельно полу на уровне груди (2 мяча). Если нет пары, то учащийся работает с отскоком от стены. Одни прыгают со скакалкой, другой поднимает гирю – раз 6-7 правой рукой, затем такое же количество левой рукой, прыжки со скакалкой на 2-х ногах с максимальной скоростью, потом меняясь ролями. 1) Держать мяч в одной руке, обводить им вокруг туловища, переносить мяч с одной руки на другую и не касаться при этом туловища; 2) в наклоне вперед, обводить мяч вокруг ног; 3) то же, но в стойке ноги врозь, обводить мяч восьмеркой между ног (3-4 мяча). Игра на развитие ловкости кистей рук. Игроки стоят напротив друг друга, в руках у обоих палочка, между палочками веревка с узлом посередине. По команде одного из них они начинают работать кистями, закручивать веревку. Кто быстрее дойдет до узла, тот и выигрывает. Варианты: 1) соревнования в паре, меняя партнеров; 2) Кто быстрее из двух пар. Бросок выполнять одной рукой от плеча или двумя руками от головы, не переступая при этом линии. Кто бросая больше попадет (2 мяча). Положить лист, чтобы ставили количество попаданий; индивидуально; На каждой станции работать на максимум, переход по свистку. В одну шеренгу; выбрать двух капитанов, которые путем очередности выбора берут себе в команду по одному игроку; свистки комментировать, указывать на ошибку, которая произошла, вести счет; остальным сокурсникам дать задание следить за игрой, в конце игры всех посадить и устроить опрос по правилам игры, игры ребят; ответы оценивать раздачей кружков трех различных цветов: красный-«5», фиолетовый-«4», зеленый-«3». Д/з - подтягивание. Кроме этого, в зависимости от того, кто как работал на станциях, дать отдельное д/з (индивидуальное разноуровневое, творческое), касающееся раздела «баскетбол», указывая на ошибки. Схема станций:
-------------------------	---	---

	Всего	90	
--	-------	----	--

8. Вопросы по теме занятия

1. Какова продолжительность матча по баскетболу

Компетенции: ОК-4, ОК-8

2. Жест судьи заметивший пробежку у игрока

Компетенции: ОК-4, ОК-8

3. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол

Компетенции: ОК-4, ОК-8

4. Тактические действия в защите

Компетенции: ОК-4, ОК-8

5. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол

Компетенции: ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 14. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль за освоением учебного материала по разделу «баскетбол»

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** выполнять прием и передачу мяча., выполнять ведение мяча 3мя способами, выполнять штрафной бросок., выполнять ближние броски и броски с разных точек, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	<u>Подготовительная часть</u> 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. Показ презентации 3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на пояс - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы 4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180о – ускорение. 5. Ходьба, упражнения в движении: - вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; - перебрасывание мяча с руки на руку; - подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди. <u>Основная часть</u> Ведение мяча: - правой, левой рукой; - спиной вперед; - правым боком левой рукой; - левым боком правой рукой 7. Ускорение: подбросить мяч вверх-вперед, выполнить ускорение и поймать мяч. 8. Перестроение в 2 шеренги. Прием контрольных нормативов <u>Заключительная часть</u> Построение, подведение итогов урока. 2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед 4. Прощание	20мин 1 мин. 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 10 сек. 10 сек. 30 сек. 20 сек. 20сек 10 + 10сек. 15 сек. 20 сек. 20 сек. 4-6 раз. 60мин 5мин 10мин	Команда: “Направо!” “Налево в обход шагом марш!” Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать Назад не отклоняться Руки произвольно Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону По ходу взять мячи Менять сторону вращения Менять траекторию Не дать мячу упасть на пол Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол Смотреть программу промежуточная аттестация “Становись! Равняйся! Смирно!” “Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”

8. Вопросы по теме занятия

1. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Как подсчитываются очки в баскетболе

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Что представляет собой баскетбольная площадка

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Жесты судей

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 1. Общая физическая подготовка (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений: группировка и перекаты. После овладения этими элементами изучаются более сложные: кувырки и стойки. Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению более сложных акробатических упражнений и формируют навыки самостраховки

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде.	3 мин.	О/в на осанку, на отталкивание,
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	3 мин.	стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	4. Бег: обычный; змейкой;	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. ОРУ на гимнастической скамейке: И.п. – стоя спиной к скамейке на расстоянии шага. 1-2 – правая на носок на скамейку, руки за голову, прогнуться.3-4 – и.п. 5-8 – тоже левой И.п. – стоя левым боком к скамейке на расстоянии шага. 1 – левая на скамейку с наклоном влево, руки за голову; 2 – исходное положение; 3-4 – поворот кругом;5-8 тоже вправо. И.п. – сидя на скамейке продольно руки на бедрах.1-3 – три пружинистых наклона; 4 – исходное положение; И.п. – сидя поперек, ноги врозь, руки на поясе.1-2 – поворот туловища налево, правой рукой коснуться пола слева; 3-4 – исходное положение; 5-8 – то же вправо. И.п. – упор стоя на коленях на скамейке.1 – правая назад, правую руку вверх;2 – исходное положение;3-4 – тоже левой. И.п. – упор лежа на скамейке, девушки руки, юноши ноги. 1 – руки согнуть;2 – исходное положение;3-4 – тоже И.п. – стоя спиной к скамейке.1-2 – присед на правой, левая с упором руками о скамейку;3-4 – исходное положение;5-8 – то же левой. И.п. – присед на носках лицом к скамейке, руки на краю скамейки. - прыжки вокруг скамейки вправо; - ходьба;	10 мин.	О/в

II.	Основная часть урока	65 мин.	
	<u>Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)</u>	2 мин	
	1. Перекаты в группировке из положения лежа.	2 мин.	О/в – подбородок прижат к груди; спина круглая.
	2. Перекаты в группировке из упора присев.	2 мин.	О/в – плотная группировка
	<u>Акробатические упражнения</u>		
	1. Кувырок вперед со страховкой	5 мин.	О/в плотная группировка
	2. Кувырок вперед самостоятельно	4 мин.	О/в плотная группировка
	3. Стойка на лопатках со страховкой	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	4. Стойка на лопатках самостоятельно	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках:		
	1. кувырок вперед в упор присев, перекал на спину - стойка на лопатках - перекал со спины в упор присев- в стойку.	25 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
	Подвижная игра.	15 мин.	
III.	Заключительная часть	5 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Понятие координация

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техника выполнения переката в группировке вперед

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Правила выбора одежды для занятий гимнастикой

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Техника выполнения стойки на лопатках

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 2. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): После овладения простейшими элементами изучаются более сложные: кувырки и стойки. Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению более сложных акробатических упражнений - комбинациями и формируют навыки самостраховки

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** правильно выполнить кувырок назад, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Строевые упражнения на месте: направо; налево; кругом.	3 мин.	О/в правильное выполнение поворот через левое плечо, работа ног.
	3. Ходьба с заданием: руки вверх, на носках; руки за спину, на пятках; руки в стороны, на внешней стороне стопы; руки перед грудью, рывки руками на каждый шаг; руки: одна вверх, другая вниз, рывки руками, со сменой рук на каждый шаг; руки к плечам, круговые движения, четыре вперед и назад.	3 мин.	Корректирующие упражнения
	4. Бег с заданием: высоко поднимая бедро; захлестывание голени назад; приставными прыжками левым, правым боком. Ходьба. Перестроение в движении в колонну по два.	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. ОРУ в парах: И.п. – стоя лицом друг к другу взявшись за руки. 1) наклон вправо, правая на носок, одновременно; 2) исходное положение; 3)4) то же влево И.п. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки в локтевых суставах. 1) выпад правой, наклон вперед, второй прогибается в спине; 2) исходное положение; 3)4) то же другой. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх. 1) глубокий выпад вперед, прогнуться в спине; 2) исходное положение; 3)4) то же другой ногой. И.п. – стоя спиной друг к другу руки скреплены в локтях. 1) присед, одновременно; 2) исходное положение; 3)4) то же	10 мин.	О/в - качественное выполнение О.Р.У.
II.	Основная часть урока	65 мин.	
	Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)	2 мин	
	1. Перекаты в группировке из положения лежа.	2 мин.	О/в – подбородок прижат к груди; спина круглая.
	2. Перекаты в группировке из упора присев.	2 мин.	О/в – плотная группировка
	Акробатические упражнения		
	1. Кувырок назад со страховкой	5 мин.	О/в плотная группировка
	2. Кувырок назад самостоятельно	4 мин.	О/в плотная группировка
	3. Стойка на лопатках самостоятельно	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках:		
	1. кувырок назад в упор присев, пережат на спину - стойка на лопатках - пережат со спины в упор присев - в стойку.	25 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
	Подвижная игра.	20 мин.	

III.	Заключительная часть	5 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения кувырка вперед

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техника выполнения кувырка назад

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Перечислите гимнастические снаряды

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Что является причиной травмы на занятиях гимнастики

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Что такое группировка и техника выполнения

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 3. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Опорный прыжок – это сложное по координации кратковременное движение, требующее большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняется с разбега, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять акробатическую комбинацию, прыжок через гимнастического коня со страховкой, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2.Строевые упражнения на месте: направо; налево; кругом.	3 мин.	О/в правильное выполнение поворот через левое плечо, работа ног.
	3.Ходьба с заданием: руки вверх, на носках; руки за спину, на пятках; руки в стороны, на внешней стороне стопы;	3 мин.	Корректирующие упражнения
	4.Бег с заданием: высоко поднимая бедро; захлестывание голени назад; приставными прыжками левым, правым боком. Ходьба. Перестроение.	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Комплекс ОРУ на гимнастической стенке. И.п. – вис стоя на согнутых руках, спиной к гимнастической стенке. 1)2) вис стоя 3)4) исходное положение И.п. – упор стоя спиной к гимнастической стенке. 1)2) полуприсед на правой, левая вперед на носок 3)4) исходное положение 5)8) тоже налево И.п. – вис стоя ноги врозь на третьей рейке лицом к стене. 1) отпуская левую руку, поворот туловища налево 2) исходное положение. 3)4) тоже направо. И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии шага, ногу положить на рейку, не выше тазобедренного сустава. 1)2) наклон назад, руки в стороны; 3)4) исходное положение И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии шага, наклон вперед, руки вверх на рейке. 1) мах правой; 2) исходное положение; 3)4) тоже левой. И.п. – вис стоя лицом к стенке. 1)2) два прыжка; 3) выпрыгнуть в упор; 4) исходное положение. Ходьба на месте.	10 мин.	О/в качественное выполнение упражнений с соблюдением правил т.б.

II.	Основная часть урока	60 мин.	
	<u>Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)</u>	15 мин	
	1. Обучение вскоку на гимнастического коня	5 мин.	О/в – из упора присев на полу, прыжок вверх и мягко приземлиться; из стойки на гимнастической скамейке прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением. Страховка выполняется под грудь и спину.
	2.Обучение запрыгиванию на гимнастический мостик	5 мин.	О/в – с шага; медленного разбега; разбега. Подбор ноги при наступании на мост.
	3. Обучение соскоку.	5 мин.	Приземление – на носки напряженных ног, немедленно опускаясь на всю ступню и незначительно сгибая ноги, усиливать напряжение мышц спины и плечевого пояса. В этом положении пятки вместе, носки и колени врозь, руки вверх-наружу, туловище слегка наклонено вперед (голову не наклонять)
	<u>Прыжок через гимнастического коня согнув ноги</u>	10 мин.	
	1.Совмещение изученных элементов- прыжок в полной координации с медленного разбега со страховкой.	5 мин.	О/в исправление возможных ошибок в технике.
	2. Прыжок с разбега со страховкой.	5 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
	<u>Общая физическая подготовка.</u>	20 мин.	О/в формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
	Подвижная игра.	15 мин.	
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	4 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	5 мин.	Уточнение ошибок
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Атлетическая гимнастика — это

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. От чего зависят термины прыжков и соскоков

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Гимнастика-это

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. В каком виде спорта, спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Техника выполнения опорного прыжка

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 4. Упражнения для развития мышц туловища. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль за усвоением учебного материала по разделу «Волейбол».

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны., правильно выполнить кувырок назад, выполнять акробатическую комбинацию, прыжок через гимнастического коня со страховкой, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности	3 мин.	
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	3 мин.	
	4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (стопорящий шаг)	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.	3 мин.	О/в на скрестный шаг
	6. ОРУ. См. карточку №.	7 мин.	О/в на спец. упр-я
II.	Основная часть урока	60 мин.	
	1. Разминка в парах, подготовка к сдаче нормативов.	10 мин.	
	2.Сдача нормативов	20 мин.	
	Учебная игра	30мин.	
III.	Заключительная часть	11 мин	
	Построение	1 мин.	
	Подведение итогов.	9 мин.	
	Организованный выход из зала.	1мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Размеры волейбольной площадки.Высота сетки(женской. мужской)

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Какой подачи не существует

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. На какие зоны делится волейбольная площадка

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Как должно происходить соприкосновение пальцев с мячом при приеме мяча сверху

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 5. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль усвоения учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** передвигаться на лыжах различными ходами, выполняя спуски, подъемы и торможения на спусках, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №7	7 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Передвижение по лыжне: 2 км с учетом времени</u>	20 мин.	
	Попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне., повороты.	15 мин.	Оценить технику передвижений с учетом времени.
	Спуски, подъемы.	5 мин.	
III.	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника одновременного бесшажного хода

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техника одновременного одношажного хода

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Техника одновременного двухшажного хода

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника торможения плугом

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Какой длины должны быть лыжи

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 6. Упражнения в равновесии, на полу, бревне. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Умея передвигаться на лыжах необходимо уметь и выполнять подъемы и спуски, так как рельеф не может быть ровным

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №5	7 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	Прохождение дистанции 1 км. Любым ходом.		Исправлять возможные ошибки.
	<u>Подводящие упражнения</u>	2 мин	
	1. Краткий рассказ о спусках, подъемах, торможении.	2 мин.	
	2. Демонстрация учителем техники спусков, подъемов, торможении.	3 мин.	
	3. демонстрация студентом.	3 мин.	
	4.имитационные движения ног на месте (подъем «елочкой»)	2 мин.	Обратить внимание на работу лыж(ребро), палок (постановку в снег).
	5. подъем «елочкой»	3 мин.	Исправлять возможные ошибки.
	6. имитационные движения торможения «плугом», «полуплугом»	2 мин.	Обратить внимание на движение лыж, стойку.
	7. имитационные движения спусков.	3 мин.	Обратить внимание на стойки.
	8. спуск в основной стойке., торможение «плугом», «полуплугом»	3 мин.	Исправлять возможные ошибки
	<u>Предвижение по лыжне:</u>	20 мин.	
	попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне.	15 мин.	О/в Исправлять возможные ошибки.
III.	Игра. «Догони»	5 мин.	
	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения спуска и подъема

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Какие специальные упражнения используются при освоении техники подъемов и спусков

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Классификация способов передвижения на лыжах

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Техника спуска и преодоление неровностей склона

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

- 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**
- 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**
- 11. Примерная тематика НИРС по теме**
- 12. Рекомендованная литература по теме занятия**

1. Тема № 7. Роль корректирующей гимнастики. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Повороты на лыжах различаются на повороты на месте и в движении и являются неотъемлемой частью владения передвижениями на лыжах.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. 1. И.п.-о.с., 1- поворот головы вправо., 2 - и.п., 3 - влево., 4 - и.п. 2. И.п.-о.с., палки на плечи., 1 - 2 - 3 -поворот корпусом вправо (влево)., 4 - И.п. 3. И.п.-о.с., палки перед грудью.1 наклон вниз положить палки., 2 и.п., 3- поднять палки., 4 -палк перед грудью. в и.п. 4. И.п.-о.с., прыжки на месте, опираясь на палки. 5. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. 6.Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	7 мин.	Колени не сгибать, палки не бросать , а класть.
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	Прохождение дистанции 1 км. Любым ходом.		Исправлять возможные ошибки.
	<u>Подводящие упражнения</u>	2 мин	
	1. Краткий рассказ о поворотах на лыжах	2 мин.	
	2. Демонстрация учителем техники поворотов	2 мин.	
	3. поворот переступанием без лыж	3 мин.	
	4.поворот прыжком опираясь на палки без лыж	2 мин.	Обратить внимание на отталкивание и упор на палки.
	5. поворот прыжком не опираясь на палки без лыж	3 мин.	
	1.Выполнение поворотов в полной координации на лыжах с палками, без палок на месте., в движении.	3 мин.	Не разводить лыжи.
	<u>Передвижение по лыжне:</u>	20 мин.	
	попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне., повороты.	15 мин.	О/в Исправлять возможные ошибки.
III.	Игра. «салки на одной лыже»	5 мин.	
	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника поворота на лыжах переступанием в движении

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Предупреждение травм и обморожений на уроках лыжной подготовки и обеспечение безопасности на занятиях по лыжному спорту

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Скользящий шаг как способ передвижения на лыжах. Элементы техники

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. В каком старте обычно используется интервал в 30 секунд

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Какой длины должны быть лыжные палки

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 8. Техника безопасности при игре в гольбол. Правила игры (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль усвоения учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** , **уметь** передвигаться на лыжах различными ходами, выполняя спуски, подъемы и торможения на спусках, передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, повороты., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №7	7 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Передвижение по лыжне: 2 км с учетом времени</u>	20 мин.	
	Попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне., повороты.	15 мин.	Оценить технику передвижений с учетом времени.
	Спуски, подъемы.	5 мин.	
III.	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания.	3 мин.	
	Подведение итогов.		
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника одновременного бесшажного хода

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техника одновременного одношажного хода

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Техника одновременного двухшажного хода

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника торможения плугом

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Какой длины должны быть лыжи

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 9. Прием передачи мяча на месте. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велико и прикладное значение плавания. Переплывать большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Не случайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры. Кроль на груди — самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** проплывать кролем на груди, спине., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. 1. И.п. о.с. – «Мельница» 2. И.п. о.с. – повороты корпусом 3. И.п. ноги на ширине плеч – приседания руки вперед. 15 раз.	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Подводящие упражнения</u>		
	1. на суше: имитация гребковых движений кролем на груди., сидя на скамейке движения ногами кроль.	2 мин.	
	2. упражнения «стрела», «торпеда»,	3 мин.	О/В на положение тела
	3. Скольжение на груди к бортику с задержкой дыхания на вдохе	2 мин	Следить за правильным положением тела.
	4. Движение ног в кроле на груди у бортика	1 мин	Руки прямые, движение прямыми ногами
	5. Выдох в воду с поворотом головы в сторону.	1 мин	И.п.- стоя спиной к бортику и взявшись двумя руками, опустить голову в воду, при повороте смотреть на плечо
	6. Скольжение на груди от бортика с последующими движениями ног	2 мин	
	7. Выдохи в воду	10 раз	
	8. Движение ног в кроле на груди с доской	2 мин	
	9.Игра “Винт” Игроки отталкиваются от бортика, выполняют скольжение с работой ног. Во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360 °, многократные безостановочные перевороты.	5 мин	Лицо опустить в воду, ноги прямые Руки прижаты к туловищу, смотреть вверх Ноги прямые, руки прямые Ноги в коленях не сгибать Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех
	10. Движение рук в кроле на груди с доской	2 мин	
	11. То же без доски	2 мин.	о/в на пронос руки и движение у бедра.
	<u>Плавание в координации</u>		Исправлять возможные ошибки
III.	1.кроль на груди	8 мин.	
	Свободное купание	2 мин.	
	Игра. «Охота на лис»	4 мин.	
	Заключительная часть	25 мин	
III.	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Назовите способы плавания

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Самый быстрый стиль спортивного плавания

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника выполнения кроль на груди

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Правила поведения и техника безопасности на воде

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 10. Техника передачи после ловли мяча (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Кроль на спине как спортивный способ плавания был включен в программу Олимпийских игр в 1904 году. Сначала в этом виде плавания соревновались только мужчины. Но с 1924 года на спине стали плавать и женщины. Плавание кролем на спине имеет большое прикладное значение.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** проплывать кролем на груди, спине., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №9	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Подводящие упражнения</u>		
	1. на суше: имитация гребковых движений кролем на спине., сидя на скамейке движения ногами кроль.	2 мин.	
	2. упражнения «стрела», «торпеда» на спине	3 мин.	О/В на положение тела
	3. Скольжение на спине к бортику с задержкой дыхания на вдохе	1 мин	Следить за правильным положением тела.
	4. Скольжение на спине от бортика с дыханием	1 мин	Подбородок на поверхности воды
	5. Скольжение на спине от бортика с последующими движениями ног	1 мин	о/в на подбородок (не прижимается к груди)
	6. Выдохи в воду	10 раз	
	7. Движение ног в кроле на спине с доской	1 мин	о/в при движении ногами (колени их воды не показываются)
	8.Игра "Винт" Игроки отталкиваются от бортика, выполняют скольжение с работой ног. Во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360 ° , многократные безостановочные перевороты.	5 мин	Лицо опустить в воду, ноги прямые Руки прижаты к туловищу, смотреть вверх Ноги прямые, руки прямые Ноги в коленях не сгибать Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех
	9. Движение рук в кроле на спине с доской	1 мин	
	10. То же без доски	1 мин.	о/в на пронос руки и движение у бедра.
	<u>Плавание в координации</u>		Исправлять возможные ошибки
	1.кроль на спине	6 мин.	
	2.Плавание в координации способом кроль на груди	6 мин.	
	Свободное купание	7 мин.	
III.	Заключительная часть	25 мин	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Перечислить все стили плавания

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. От чего зависит плавучесть пловца

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Старт при плавании кролем на спине

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. В каких видах плавания старт осуществляется прыжком

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 11. Нижняя прямая подача. (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): В спортивном плавании старт имеет важное значение. Во время взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат. В связи с тем, что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции. Все повороты объединяются в две группы: первая — открытые повороты, вторая — закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь проплывать кролем на груди, спине. выполнять старт в воду с бортика, простой поворот., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. на суше: круговые и имитационные упражнения руками и ногами сочетая с дыханием.	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	1. Упражнение «Насос»	2 мин.	Активный выдох в воду.
	2. Плавание кролем на груди 3 гребка в сочетании с дыханием.	5 мин.	О/В на возможные ошибки
	3. Плавание кролем на спине	5 мин.	О/В на возможные ошибки
	4. Простой поворот у бортика	5 мин.	О/В на активное отталкивание от бортика и скольжение под водой.
	5. Спад в воду с бортика	3 мин.	о/в на положение рук и подбородка.
	6. Спад в воду с тумбочки	3 мин.	Исправлять возможные ошибки
	7. Ныряние с бортика	5 мин.	о/в на отталкивание ногами и положение рук.
	8. Ныряние с тумбочки (старт пловца)	5 мин.	Исправлять возможные ошибки
	9. транспортировка пострадавшего	5 мин.	о/в на действия пострадавшего и способы воздействия на него спасающего.
III.	10.Свободное купание	7 мин.	
	Заключительная часть	25 мин.	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Во время занятий, по какой стороне дорожки можно плавать

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Какой способ плавания самый бесшумный

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Чем разграничивают дорожки в бассейне

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Как лучше подплывать к тонущему

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 12. Совершенствование приема мяча на месте. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль за усвоением учебного материала по разделу «Плавание»

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь проплывать кролем на груди, спине. выполнять старт в воду с бортика, простой поворот., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. на суше: круговые и имитационные упражнения руками и ногами сочетая с дыханием.	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	1. Упражнение «Насос»	2 мин.	Активный выдох в воду.
	2 Плавание кролем на груди 3 гребка в сочетании с дыханием.	5 мин.	О/В на возможные ошибки
	3. Плавание кролем на спине	5 мин	О/В на возможные ошибки
	4. Простой поворот у бортика	1 мин	О/В на активное отталкивание от бортика и скольжение под водой.
	5. Ныряние с тумбочки (старт пловца)	2 мин	Исправлять возможные ошибки
	6. проплывание отрезков 25м., 50м., 100м,	20 мин	25м.- оценить технику 50м. –с учетом времени 100м. без остановки.
	7.Свободное купание	10 мин.	
III.	Заключительная часть	25 мин	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы.
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. С каких частей тела необходимо начинать разминку

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Назовите способы плавания

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Самый быстрый стиль спортивного плавания

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Правила поведения и техника безопасности на воде

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. От чего зависит плавучесть пловца

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 13. Отработка нападающего броска (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Стойкой в волейболе называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения в игре применяются при выборе места для атакующих и защитных действий. Перемещения волейболиста бывают самые различные. Иногда они должны быть предельно быстрыми и завершаться или мгновенной остановкой для приема мяча от удара, или падением, или перекатом, иногда — оптимально ускоренными для выполнения нападающего удара.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча, **владеть** способами верхней и нижней передач мяча

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока. Правила по т.б.	5 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, перекал с пятки на носок. Перекал с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	2 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	2 мин.	
	4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх - потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе)	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста; ускорения - имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперед в основной стойке волейболист	2 мин.	О/в на технику перемещений
	6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.	2 мин.	О/в на скрестный шаг
	7. ОРУ в движении .	5 мин.	О/в на спец. упр-я
II.	Основная часть урока	60 мин.	
	1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	3 мин.	О/в «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

	2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.	3 мин.	О/в Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху, мяч поднимется с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.
	3. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч.	3мин.	О/в В начале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются
	4. Передача в парах	5 мин.	О/в на точность передач
	5. Верхняя передача со сближением и расхождением	3 мин.	
	6. Нижняя передача мяча один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот нижней передачей возвращает ему мяч.	3 мин.	О/в В начале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются
	7. Передачи над собой на месте, с изменением высоты во время перемещений и после перемещения и остановки.	5 мин.	Исправлять возможные ошибки
	8. «Эстафеты у стены»	5 мин.	
	9. «Мяч в воздухе»,	5 мин.	
	10. учебная игра «мяч через сетку»	10 мин.	О/в на передачи мяча
	11. учебная игра в волейбол.	15 мин.	
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	3 мин.	
	Организованный выход из зала.	3мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Что означает слово «волейбол»

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Кто придумал волейбол как игру

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Техника безопасности на занятиях волейболом

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Размеры волейбольной площадки (м)

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Какая страна стала Родиной волейбола

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 14. Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке. (в интерактивной форме) (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Прием и передача мяча являются основными средствами ведения игры. С их помощью осуществляется подготовка и проведение оборонительных и атакующих действий. Техника выполнения различных приемов и передач имеет значительные отличия, которые обусловлены их тактическим назначением в игре, а также скоростью и направлением траектории полета мяча. Так, при высокой встречной скорости полета мяча вследствие технической сложности основным назначением способа будет не передача, а прием мяча. И, напротив, при незначительной скорости полета мяча и несложной его траектории, направленной прямо на игрока, назначением технического способа будет прием мяча с последующей точной передачей партнеру.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	3 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	3 мин.	
	4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе)	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Перемещения: правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста; ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболист	2 мин.	О/в на технику перемещений
	6. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.	2 мин.	О/в на скрестный шаг
	7. ОРУ в движении .	6 мин.	О/в на спец. упр-я
II.	Основная часть урока	60 мин.	
	1. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч.	5 мин.	О/в В начале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются
	2. Передача в парах	5 мин.	О/в на точность передач
	3. Верхняя передача в движении по длине зала в парах	5 мин.	О/в на точность передач
	4. Нижняя передача мяча один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот нижней передачей возвращает ему мяч.	5 мин.	О/в. В начале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются
	4. Передачи над собой на месте, с изменением высоты во время перемещений и после перемещения и остановки.	5 мин.	Исправлять возможные ошибки
	5. эстафеты с в/б мячом	5 мин.	
	6. «Мяч в воздухе»,	5 мин.	
	7. учебная игра «мяч через сетку»	10 мин.	О/в на передачи мяча
	8. учебная игра в волейбол.	15 мин.	

III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	3 мин.	
	Организованный выход из зала.	3мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Что является основным способом приема и передачи мяча в волейболе

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Как осуществляется верхняя передача мяча

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Как не рекомендуется принимать мяч при приеме двумя руками снизу

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Основные способы приема и передачи мяча в волейболе

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 15. Высокий и низкий старт (в интерактивной форме) (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Прием и передача мяча являются основными средствами ведения игры. С их помощью осуществляется подготовка и проведение оборонительных и атакующих действий. Техника выполнения различных приемов и передач имеет значительные отличия, которые обусловлены их тактическим назначением в игре, а также скоростью и направлением траектории полета мяча. Так, при высокой встречной скорости полета мяча вследствие технической сложности основным назначением способа будет не передача, а прием мяча. И, напротив, при незначительной скорости полета мяча и несложной его траектории, направленной прямо на игрока, назначением технического способа будет прием мяча с последующей точной передачей партнеру.

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	2 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	2 мин.	
	4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (стопорящий шаг)	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.	2 мин.	О/в на скрестный шаг
	7. ОРУ. См. карточку №.	7 мин.	О/в на спец. упр-я
II.	Основная часть урока	60 мин.	
	<u>Обучение нижней прямой подаче</u>	25 мин.	
	1. Передача в парах	5 мин.	О/в на точность передач
	2. Рассказ показ преподавателем нижней подачи мяча	5 мин.	О/в на технику двигательного действия
	3. Нижняя подача мяча с руки в парах	5 мин.	О/в на целостность двигательного действия
	4. Нижняя подача в парах.	5 мин.	О/в на возможные ошибки
	5. Подача в стену, расстояние 6-9 м. То же через сетку.	5 мин.	О/в на возможные ошибки
	<u>Совершенствование нижней прямой подачи</u>	35 мин.	
	1. Подача мяча через сетку в любую зону.	5 мин.	О/в на возможные ошибки
	5. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5); к лицевой линии;	5 мин.	О/в на возможные ошибки
III.	6. С.У.В 9 специальные упражнения волейболиста)	10 мин.	О/в на качественное выполнение упражнений
	8. учебная игра в волейбол.	15 мин.	
	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	3 мин.	
	Организованный выход из зала.	3 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника безопасности при занятиях волейболом

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техника нижней подачи мяча

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Техника верхней прямой подачи

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника игры.Классификация.

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 16. Эстафетный бег. Виды эстафет (в интерактивной форме) (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности	3 мин.	
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	3 мин.	
	4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх - потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (стопорящий шаг)	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.	3 мин.	О/в на скрестный шаг
	6. ОРУ. См. карточку №.	7 мин.	О/в на спец. упр-я
II.	Основная часть урока	60 мин.	
	1. Верхняя подача в стену	5 мин.	О/в на предплечье, кисть
	2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью)	3 мин.	
	3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол	3 мин.	О/в на "захлест" кистей рук
	4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке	2 мин.	О/в на место удара
	5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу	2 мин.	О/в на "захлест" кистей рук
	6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания	5 мин.	О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое
	7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.	5 мин.	О/в на безостановочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью
	8. Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении - стул на расстоянии 1,5 от сетки)	5 мин.	О/в на отталкивание
	9. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром	5 мин.	О/в на приземление
	10. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3	5 мин.	О/в на согласованность движений с траекторией полёта мяча
	Учебная игра	20 мин.	О/в на выполнение нападающего удара в соревновательном режиме.
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	3 мин.	
	Организованный выход из зала.	3 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Стойки и перемещения

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Стойки и перемещения

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Атакующие удары. Техника выполнения

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника выполнения бокового атакующего удара

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Техника выполнения атакующего удара с задней линии

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 17. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль за усвоением учебного материала по разделу «Волейбол».

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча, подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону., сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности	3 мин.	
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	3 мин.	
	4. Бег: обычный; толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке; то же, толчком двумя (стопорящий шаг)	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.	3 мин.	О/в на скрестный шаг
	6. ОРУ. См. карточку №.	7 мин.	О/в на спец. упр-я
II.	Основная часть урока	60 мин.	
	1. Разминка в парах, подготовка к сдаче нормативов.	10 мин.	
	2.Сдача нормативов	20 мин.	
	Учебная игра	30мин.	
III.	Заключительная часть	11 мин	
	Построение	1 мин.	
	Подведение итогов.	9 мин.	
	Организованный выход из зала.	1мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Размеры волейбольной площадки.Высота сетки(женской. мужской)

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Какой подачи не существует

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. На какие зоны делится волейбольная площадка

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Как должно происходить соприкосновение пальцев с мячом при приеме мяча сверху

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 18. Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. (Компетенции: ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Бег на короткие дистанции требует высокого уровня скоростных и координационных способностей. Он оказывает значительное влияние на достижения в прыжках, метаниях и беге на средние дистанции, а также имеет большое значение в многочисленных спортивных играх

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять бег на короткие дистанции, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент. Переход от учебного заведения до места проведения занятия.	10 минут	Техника безопасности при движении на место прохождения.
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	2 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, перекал с пятки на носок. Перекал с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Медленный бег;	5 мин.	Обратить внимание на дыхание при беге.
	7. ОРУ в движении и на месте.	5-7 мин.	Смотреть карточку № 1

II.	Основная часть урока	50 мин.	
	1.Специальные беговые упражнения: С высоким подниманием бедра С захлестываниебм голени Многоскоки Ускорение Прыжки Семенящий	10 мин.	О/в на осанку: положение головы, плеч, спины при выполнении беговых упражнений
	Высокий старт, стартовый разгон, разгон 20 метров.	мин.	Учащиеся перестраиваются в колонну по четыре. По команде «На старт!» студенты подходят к стартовой линии, ставят сильнейшую(опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад упираясь в грунт носком. Туловище выпрямить, руки свободно опустить вдоль тела, голову держать прямо.
	Объяснение		
	Показ учителем и показ сильнейшими студентами		
	Упражнения: 1.И.п. - стоя на ногах. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы		
	2.И.п. бег на смете на передней части стопы с последующим переходом на бег с передвижением вперед		
	1. И.п. - бег в коридоре шириной 50 см.		
	2. И.п. - бег по разметкам 60, 70, 80 см. Выполнение высокого старта, подводящие к низкому старту.		
	Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемы по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.		
	Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя - на двух ногах - на одной ноге в наклоне		О/в на постановку ног.
	Упражнение 3.Изучение расстановки и стартовых положений. Стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая нога вперед. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая назад, в наклоне работа рук с последующим выбрасыванием по команде преподавателя.	2 мин.	О/в на постановку ног и рук.
Упражнение 4. Высокий страт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.	2 мин.	О/в на положение рук.	
Упражнение 5. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку. Принимая положение , учащийся ставит сильнейшую ногу на 25-30 см. от стартовой линии, другую на такое же расстояние оставляет назад. Рука, расположенная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на руку и ногу.	2 мин.	О/в . Принимая положение , учащийся ставит сильнейшую ногу на 25-30 см. от стартовой линии, другую на такое же расстояние оставляет назад. Рука, расположенная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на руку и ногу.	
Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов с разбега.	15 мин.	На результат	
III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	Выставит оценки учащимся
	Организованный переход в учебное заведение.	10мин.	Техника безопасности при движении.
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения низкого старта

Компетенции: ОК-4, ОК-8

2. Назовите дистанции, относящиеся к спринтерскому бегу

Компетенции: ОК-4, ОК-8

3. Назовите трех выдающихся спринтеров мира

Компетенции: ОК-4, ОК-8

4. Основные виды метаний

Компетенции: ОК-4, ОК-8

5. Техника метания мяча в различные цели

Компетенции: ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

- 1. Тема № 1.** Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)
- 2. Разновидность занятия:** упражнение
- 3. Методы обучения:** репродуктивный
- 4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Челночный бег — это сложный вид, требующий определенных физических и волевых способностей спортсмена.
- 5. Цели обучения**
- обучающийся должен знать , уметь выполнять бег на короткие дистанции, **владеть**
- 6. Место проведения и оснащение занятия:**
- 7. Аннотация** (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к месту занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения
I.	Подготовительная часть	10 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	1 мин.	
	4. Бег: обычный	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на дыхания
	5. ОРУ в движении и на месте.	5 мин.	Смотреть карточку № 1
II.	Основная часть урока	55 мин.	
	А) семенящий бег Б) бег высоко поднимая бедро В) бег с захлестом голени (назад) Г) прыжки в шаге	5 мин.	выполнение задания по прямой 4х30м. Обратно возвращаются шагом
	Упражнения: И.п. стоя перед стартовой линией на расстоянии 5 м. по команде «на старт», подбежать к стартовой линии, принять высокий старт.	25 мин.	О/в на положение рук и ног
	И.п. принять по команде «на старт», стартовое положение по команде «марш». Выбежать с высокого старта, пробежать 20м. 5-6 раз. 2-3 мин. - отдых		
	Челночный бег по времени.		
	Подвижная игра «Лапта»	25 мин	Смотреть карточку п/и №1
III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	
	Организованный выход из зала.	10 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

- Особенности челночного бега
Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
- Как правильно стартовать в челночном беге
Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
- Для чего и где применяют челночный бег
Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
- Техника финиширования при выполнении челночного бега
Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
- Техника выполнения челночного бега
Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 2. Совершенствование техники спринтерского бега. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Бег на короткие дистанции требует высокого уровня скоростных и координационных способностей. Он оказывает значительное влияние на достижения в прыжках, метаниях и беге на средние дистанции, а также имеет большое значение в многочисленных спортивных играх

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять бег на короткие дистанции, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент. Переход от учебного заведения до места проведения занятия.	10 минут	Техника безопасности при движении на место прохождения.
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	2 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Медленный бег;	5 мин.	Обратить внимание на дыхание при беге.
	7. ОРУ в движении и на месте.	5-7 мин.	Смотреть карточку № 1

II.	Основная часть урока	50 мин.		
	1.Специальные беговые упражнения: С высоким подниманием бедра С захлестываниебм голени Многоскоки Ускорение Прыжки Семенящий	10 мин.	О/в на осанку: положение головы, плеч, спины при выполнении беговых упражнений	
	Высокий старт, стартовый разгон, разгон 20 метров.	мин.	Учащиеся перестраиваются в колонну по четыре. По команде «На старт!» студенты подходят к стартовой линии, ставят сильнейшую(опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад упираясь в грунт носком. Туловище выпрямить, руки свободно опустить вдоль тела, голову держать прямо.	
	Объяснение			
	Показ учителем и показ сильнейшими студентами			
	Упражнения: 1.И.п. - стоя на ногах. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы			
	2.И.п. бег на смете на передней части стопы с последующим переходом на бег с передвижением вперед			
	1. И.п. - бег в коридоре шириной 50 см.			
	2. И.п. - бег по разметкам 60, 70, 80 см. Выполнение высокого старта, подводящие к низкому старту. Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемы по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.			
	Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя - на двух ногах - на одной ноге в наклоне			О/в на постановку ног.
	Упражнение 3. Изучение расстановки и стартовых положений. Стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая нога вперед. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая назад, в наклоне работа рук с последующим выбрасыванием по команде преподавателя.			2 мин.
	Упражнение 4. Высокий страт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.	2 мин.		О/в на положение рук.
	Упражнение 5. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку. Принимая положение , учащийся ставит сильнейшую ногу на 25-30 см. от стартовой линии, другую на такое же расстояние оставляет назад. Рука, расположенная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на руку и ногу.	2 мин.	О/в . Принимая положение , учащийся ставит сильнейшую ногу на 25-30 см. от стартовой линии, другую на такое же расстояние оставляет назад. Рука, расположенная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на руку и ногу.	
	Упражнение 6. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняется одновременно двумя ногами. Нога стоящая сзади, слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется и занимающиеся переходят к бегу на дистанции.	2 мин.		
III.	Заключительная часть	15мин		
	Построение	1 мин.		
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.		
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	Выставит оценки учащимся	
	Организованный переход в учебное заведение.	10мин.	Техника безопасности при движении.	
	Всего:	90		

8. Вопросы по теме занятия

1. Чем отличается стайер от спринтера

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 3. Совершенствование эстафетного бега. (Компетенции: ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Поистине эстафетный бег является самым зрелищным и интересным видом в легкой атлетике. Однако это сложный вид, требующий определенных физических и волевых способностей спортсмена

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять передачу эстафетной палочки., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к месту занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения
I.	Подготовительная часть	10 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	1 мин.	
	4. Бег: обычный	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на дыхания
	5. ОРУ в движении и на месте.	5 мин.	Смотреть карточку № 1
II.	Основная часть урока	55 мин.	
	А) семенящий бег Б) бег высоко поднимая бедро В) бег с захлестом голени (назад) Г) прыжки в шаге	5 мин.	выполнение задания по прямой 4х30м. Обратно возвращаются шагом
	Упражнения: И.п. стоя перед стартовой линией на расстоянии 5 м. по команде «на старт», подбежать к стартовой линии, принять высокий старт.	25 мин.	О/в на положение рук и ног
	И.п. принять по команде «на старт», стартовое положение по команде «марш». Выбежать с высокого старта, пробежать 20м. 5-6 раз. 2-3 мин. - отдых		
	Передача эстафетной палочки (обучение, показ, выполнение)		
	Бег по виражу (обучение, показ_ 5х50м. силы, обратно возвращается шагом.		
III.	Эстафета 4*100м Подвижная игра «Ляпта»	25 мин	Смотреть карточку п/и №1
	Заключительная часть	5мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	
	Организованный выход из зала.	10 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения эстафетного бега

Компетенции: ОК-4, ОК-8

2. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной

Компетенции: ОК-4, ОК-8

3. Какое физическое качество проверяют тестом «подтягивание на перекладине»

Компетенции: ОК-4, ОК-8

4. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями

Компетенции: ОК-4, ОК-8

5. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции

Компетенции: ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 4. Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Метание по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Разнообразные упражнения с метательными снарядами в течение многих тысячелетий помогали совершенствовать физические способности человека, развивали его мышление, способность к анализу. Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять метание мяча, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к мету занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	2 мин.	Физорг группы сдает рапорт преподавателю о готовности группы к уроку.
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	2 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Бег: обычный;	5 мин.	
	4. ОРУ в движении и на месте.	6 мин.	Смотреть карточку № 3
II.	Основная часть урока	50 мин.	
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов с разбега. И. П. рука смотрит вперёд – вверх, локоть внутрь чуть- чуть. Разбег осуществляется с постепенным ускорением. Скорость бега оптимальная, прыжком становится в и. п. – левым боком по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке, правая рука с мячом вверх. Смотреть на мишень, из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах), затем в темпе выполняется бросок с активным шагом вперёд, мяч летит (под 45° углом броска) в цель.	30 мин	Рис. 1. Свободный хват мяча
	Подвижная игра «Перестрелка»	20 мин	Смотреть карточку № 2
III.	Заключительная часть	15 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный переход в колледж.	10 мин	Техника безопасности при движении в колледж
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Назовите спортивные метательные снаряды

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Техника метания мяча

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Самоконтроль во время занятий

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. В переводе с латинского слово «спорт» означает

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Что такое ЧСС и ЖЕЛ

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 5. Совершенствование выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Бег на длинные дистанции являются дистанции в 5 000 и 10 000 метров. Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИИАФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе).

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой, выполнять бег, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к мету занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения.
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	Физорг сдает преподавателю рапорт о готовности группы на занятия.
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	1 мин.	
	4. Бег обычный.	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5.Беговые упражнения: 1)семенящий бег 2)скрестными шагами 3)с высоким подниманием бедра 4)с захлестыванием голени 5) прыжками	5 мин.	О/в следить за дыхание и осанкой. Пробегать 20 метров обратно возвращаться шагом на и.п.
	7. ОРУ в движении и на месте.	5 мин.	Смотреть приложение VI
II.	Основная часть урока	50 мин.	
	1.Переменный бег: 1)бег 500 метров(равномерный) 2)ходьба 50 метров 3)бег 500 метров 4) ходьба 50 метров	8 мин	Бег выполняется в 2 колоннах девочек и мальчиков. Следить за дыханием, постановкой стопы, выносом колена, работой рук.
	2.Прыжки: 1)и.п.: стоя- толчком двумя ногами вверх, руки вверх; 2)и.п.стоя -толчком двумя ногами, подтянув колени к груди. 3)и.п. присев - выпрыгивание вверх, руки вверх	5 мин.	О/в как можно выше выпрыгнуть вверх
	3.Отжимание туловища: 1) юноши- в положении упора лежа 2) девушки - в положении упора о скамейку.	7 мин.	По 15 раз юноши, 10 раз девушки По 2 подхода
	Прыжки на скакалки: 1)юноши 80 раз 2)девушки 60 раз	10 мин.	По 3 подхода
	Подвижная игра « Лапта»	20 мин.	Смотреть карточку п/и №1
III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	Выставить оценки.
	Организованный переход в колледж	10мин.	Напомнить передвижение перехода через дороги.
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника бега на длинные дистанции

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техническая подготовленность бегуна

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Тактика бега на длинные дистанции

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Общая характеристика физических качеств бегуна

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Понятие выносливость

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 6. Совершенствование ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Бег на длинные дистанции являются дистанции в 5 000 и 10 000 метров. Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИИАФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе).

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой, выполнять бег, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент: Подготовка к занятию. Передвижение к мету занятия.	10 мин	Техника безопасности при движении на место прохождения.
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1 мин.	Физорг сдает преподавателю рапорт о готовности группы на занятия.
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	1 мин.	О/в на осанку, на отталкивание, стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперед и назад	1 мин.	
	4. Бег обычный.	2 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5.Беговые упражнения: 1)семенящий бег 2)скрестными шагами 3)с высоким подниманием бедра 4)с захлестыванием голени 5) прыжками	5 мин.	О/в следить за дыхание и осанкой. Пробегать 20 метров обратно возвращаться шагом на и.п.
	7. ОРУ в движении и на месте.	5 мин.	Смотреть приложение VI
II.	Основная часть урока	50 мин.	
	1.Переменный бег: 1)бег 500 метров(равномерный) 2)ходьба 50 метров 3)бег 500 метров 4) ходьба 50 метров	8 мин	Бег выполняется в 2 колоннах девочек и мальчиков. Следить за дыханием, постановкой стопы, выносом колена, работой рук.
	2.Прыжки: 1)и.п.: стоя- толчком двумя ногами вверх, руки вверх; 2)и.п.стоя -толчком двумя ногами, подтянув колени к груди. 3)и.п. присев - выпрыгивание вверх, руки вверх	5 мин.	О/в как можно выше выпрыгнуть вверх
	3.Отжимание туловища: 1) юноши- в положении упора лежа 2) девушки - в положении упора о скамейку.	7 мин.	По 15 раз юноши, 10 раз девушки По 2 подхода
	3.Бег 1000-2000м	10 мин.	На результат
	Подвижная игра « Лапта»	20 мин.	Смотреть карточку п/и №1
III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	1 мин.	Выставить оценки.
	Организованный переход в колледж	10мин.	Напомнить передвижение перехода через дороги.
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какой вид спорта называют "Королевой спорта"

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Один круг стадиона равен

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Бег на дальние дистанции относятся к

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Специальная обувь для бега называется

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Как называется спортивное сооружение, на котором проводятся занятия по лёгкой атлетике

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 7. Передача мяча правой, левой рукой. (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять прием и передачу мяча., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент	10 мин	
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	3 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	2 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180о - ускорение.	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
	ОРУ в движении в движении	5 мин	Смотреть карточку №

	Основная часть урока	50мин.	
	II. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты 1. Гонка мячей над головой 2. Гонка мячей между ног 3. Гонка мячей, чередуя над головой и между ног «Волна». 4. «Передал, садись!» 5. Ведение мяча по прямой. 6. Ведение мяча «Змейкой». 8. Подвижная игра «10 передач»		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Обучающиеся стоят так же, но сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча от груди. Руки при ведении чередовать. Мяч брать нельзя, вести одной рукой. Обучающиеся стоят так же, но сначала ведут мяч вокруг партнера, возвращаются на место и выполняют передачу мяча из-за головы. Команды перестраиваются в четыре колонны друг против друга. При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на две ноги, поймав одновременно мяч двумя руками. Вид передачи по заданию учителя. У каждой команды по баскетбольному мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч над головой. Побеждает та команда, у которой мяч быстрее окажется у первого игрока. Дистанция на вытянутые руки. Соблюдать дистанцию. Ноги широко расставлены. Обучающиеся стоят в метре друг от друга. По команде первый передает мяч сверху, второй – снизу и т.д. Команды в колоннах. Капитаны стоят к ним лицом на определенном расстоянии. Мяч у капитанов. По команде, капитаны выполняют передачу заданным способом первым участникам, те – обратно капитану. А потом садятся. Игроки команды, владеющие мячом стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде.
III.	Заключительная часть	15 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	9 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какая страна стала Родиной баскетбола

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Кто придумал баскетбол как игру

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 8. Штрафной бросок на звуковой сигнал (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять ведение мяча 3мя способами, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент	10 мин	
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	3 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	2 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 1800 - ускорение.	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
	ОРУ в движении в движении	5 мин	Смотреть карточку №

II.	Основная часть урока	50мин.	
	I. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты 1. Гонка мячей над головой Команды перестраиваются в четыре колонны друг против друга. При остановке оттолкнуться левой ногой и приземлиться на две ноги, поймав одновременно мяч двумя руками. Вид передачи по заданию учителя. 2. Гонка мячей между ног. Дистанция на вытянутые руки. Соблюдать дистанцию. Ноги широко расставлены 3. Гонка мячей, чередуя над головой и между ног «Волна». Обучающиеся стоят в метре друг от друга. По команде первый передает мяч сверху, второй – снизу и т.д. 4. «Передал, садись!» Команды в колоннах. Капитаны стоят к ним лицом на определенном расстоянии. Мяч у капитанов. По команде, капитаны выполняют передачу заданным способом первым участникам, те – обратно капитану, А потом садятся. 5. Ведение мяча по прямой.(низкое, высокое, среднее). 6. Ведение мяча «Змейкой». 8. Подвижная игра «10 передач» Игроки команды, владеющие мячом стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде. Учебная игра в баскетбол		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом.
III.	Заключительная часть	15мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	9 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Назовите основные способы передачи мяча

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Сколько шагов можно делать после ведения мяча

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 9. Совершенствование техники передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** выполнять ведение мяча 3мя способами, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть 1. Построение, приветствие, сообщение задачи урока. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые приемы - поворот на месте. 3. Ходьба: - на носках, руки на поясе. - на пятках, руки за спину. - перекатом с пятки на носок, руки за спину. 4. Медленный бег - по диагонали - змейкой - через центр - противоходом 5. Ходьба 6. Перестроение 7. Общие развивающие упражнения - И.п. - ноги врозь, руки на поясе; наклон головы 1 - вперед 2 - назад 3 - влево 4 - вправо - И.п. - ноги врозь, руки к плечам; 1 - 4 - поочередное вращение рук вперед, 5 - 8 - то же назад - И.п. - ноги врозь, руки перед грудью в замок 1 - руки вперед 2 - и.п. 3 - руки вверх 4 - и.п. - И.п. - ноги врозь, правая рука вверх 1 - 2 - рывок руками назад 3 - 4 - тоже влево - И.п. - ноги врозь, руки на пояс 1 - 2 - поворот туловища вправо 3 - 4 - то же влево - И.п. - ноги врозь, руки на пояс 1 - 2 - наклон вправо, левая рука на верх 3 - 4 - то же влево, правая наверх - И.п. - основная стойка 1 - руки вверх 2 - наклон вперед 3 - присед, руки вперед 4 - и.п. 8. Специальные беговые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени - бег с крестным шагом правым и левым боком - передвижение в стойки баскетболиста, правым и левым боком 9. Перестроение	20мин 1 мин 30 сек 30 сек 2-3 мин 30 сек 15 сек 7-15 мин 4 раза 4 раза 5 раз 6 раз 6 раз 4-6 раз 4 раза 4-5 мин 30 сек	Соблюдать дистанцию, правильная постановка рук при ловле мяча Спина прямая Спина прямая, смотреть вперед Соблюдать дистанцию Восстанавливаем дыхание «Налево в колонну по четыре марш» Спина прямая, подбородком касаться груди Вращение с прямой амплитудой Ладонь вывернуть, вперед вверх Подняться на носки Стопы не двигать, руки не сгибать Ноги прямые, наклон строго в сторону Прогнуться Прогнуться, руками достать пол, спина прямая Спина прямая Пятки касаются ягодиц Руки «свободны» На всю ширину зала

	Основная часть урока 10. а) ведение мяча с изменением направления - по кругу - змейкой - по разметке (с помощью фишек ориентиров) б) ведение мяча с изменением высоты стойки - по кругу - по разметке в) ведение мяча с изменением скорости - по кругу - «восьмеркой» А В С 11. Бросок в кольцо двумя руками после ведения - построение, расчет на 1 - 4 - развод по местам занятий - 1 стук 2 шага, бросок 2-мя руками в кольцо - эстафета с ведением мяча и броском мяча в корзину	55мин 15-20 мин	Отскок мяча не выше пояса Ноги полу согнуты А – ведение в медленном темпе В – ведение в мах темпе С – ведение в медленном темпе Броски с дистанцией 3, 6 м Следить за траекторией полета мяча Индивидуальное исправление ошибок
	Учебная игра 3*3 по правилам стритбола Заключительная часть -Восстановление дыхания - дыхательная гимнастика. -Подведение итогов урока, выставление оценок. -Домашнее задание.	15мин	Мах расслабление тела. Напомнить о задачах урока, отметить лучших Прыжки через скакалку, отжимание от пола, имитация броска мяча в кольцо
	Всего	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения броска мяча в кольцо

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. техника выполнения 2х шагов и броска в кольцо

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Что такое пробежка

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Двойное ведение

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Что такое фол

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 10. Прием контрольных нормативов. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять штрафной бросок., выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
	Организационный момент	10 мин	
	Подготовительная часть	20мин.	
	1. Построение. 2. Сообщение задач урока.	3 мин	
	3. Передвижения: - ходьба обычным шагом - ходьба на носках, руки на поясе - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба на внешней части стопы - ходьба на внутренней части стопы	2 мин	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	Бег обычный	5 мин	
	4. Специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - правым боком; - левым боком; - скрестным шагом правым, левым боком; - спиной вперед, поворот на 180о - ускорение.	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть. Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
I.	- восстановление дыхания 3. Общие развивающие упражнения: 1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы 1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо. 2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой, 1-4 вправо, 1-4 влево. 3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах 1-2 рывки руками 3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 -поворот влево и т. д. 4. И. П. -о. с. руки за головой в замок 1-2- наклон туловища вправо, 3-4 - наклон туловища влево. 5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой 1-2 наклон вперед к правой ноге, 3-4- наклон к левой ноге, 6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок 1-наклон к левому носку 2- к правому носку 3-вперёд 4- И. П. 7. И. П. -о. с. руки в замок за головой, 15-приседаний 12-приседаний Специально-силовые упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	7 мин	Резкие движения не допускать Поочерёдное выполнение Повороты поочерёдные то вправо, то влево Чётко в стороны по оси Ноги в коленных суставах не сгибать Во время приседаний стопы от пола не отрывать Мальчики по 15 раз Девочки по 12 раз Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки

	Основная часть урока	50 мин.	
	I. Передача баскетбольного мяча в парах на месте. 1. Передача двумя руками от груди: а) по воздуху б) с ударом о пол в) введение, ловля мяча двумя руками, передача от груди 2. Передача мяча сверху из-за головы: а) по воздуху б) введение мяча и передача из-за головы с места 3. Передача мяча в движении 1-й: ведение-остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) II. Эстафеты Совершенствование техники ведения мяча А) ведение мяча с изменением направления - по кругу Ведение мяча «Змейкой». - «муравейник» Б) Ведение с изменением скорости ведения В) Ведение с изменением высоты отскока		Обучающиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи. Следить за точностью передачи. Мяч летит за среднюю линию. Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Выполняют поочередно правой и левой рукой Ведение мяча по залу в произвольном направлении А – ведение в медленном темпе Б – ведение с максимальной скоростью В – ведение в медленном темпе Упражнение выполняется в ту и другую сторону Учащиеся располагаются произвольно за залу. А) По 1 сигналу учителя - ведение шагом Б) по 2 сигналу – ведение на низком уровне В) по 3 сигналу – ведение низом. Следить за высотой отскока и точным направлением. Построение: расчет на 1 -3. Развод со местам занятий (баскетбольные кольца)
	броска мяча в кольцо двумя руками		Броски в кольцо со средней дистанции (3 точек). Следить за траекторией полета мяча, бросок с отскоком от щита
	Эстафета с ведением мяча и броском мяча в кольцо		Играющие делятся на 2 команды. По сигналу учителя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой «змейкой» с последующим броском мяча в кольцо, подбирают мяч и ведут его до передачи следующему игроку. За попадание дается очко, дополнительно очко получает команда пришедшая первой. Победившая команда набирает наибольшее кол-во очков. Перестроение в колонну по одному по сигналу учителя, измерение пульса.
	Учебная игра баскетбол	12 мин	
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.	5 мин	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Какими должны быть баскетбольные кольца

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Требования к баскетбольному мячу

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Требования к баскетбольным щитам

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений: группировка и перекаты. После овладения этими элементами изучаются более сложные: кувырки и стойки. Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению более сложных акробатических упражнений и формируют навыки самостраховки

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны., правильно выполнить кувырок назад, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде.	3 мин.	О/в на осанку, на отталкивание,
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	3 мин.	стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	4. Бег: обычный; змейкой;	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. ОРУ на гимнастической скамейке: И.п. – стоя спиной к скамейке на расстоянии шага. 1-2 – правая на носок на скамейку, руки за голову, прогнуться.3-4 – и.п. 5-8 – тоже левой И.п. – стоя левым боком к скамейке на расстоянии шага. 1 – левая на скамейку с наклоном влево, руки за голову; 2 – исходное положение; 3-4 – поворот кругом;5-8 тоже вправо. И.п. – сидя на скамейке продольно руки на бедрах.1-3 – три пружинистых наклона; 4 – исходное положение; И.п. – сидя поперек, ноги врозь, руки на поясе.1-2 – поворот туловища налево, правой рукой коснуться пола слева; 3-4 – исходное положение; 5-8 – то же вправо. И.п. – упор стоя на коленях на скамейке.1 – правая назад, правую руку вверх;2 – исходное положение;3-4 – тоже левой. И.п. – упор лежа на скамейке, девушки руки, юноши ноги. 1 – руки согнуть;2 – исходное положение;3-4 – тоже И.п. – стоя спиной к скамейке.1-2 – присед на правой, левая с упором руками о скамейку;3-4 – исходное положение;5-8 – то же левой. И.п. – присед на носках лицом к скамейке, руки на краю скамейки. - прыжки вокруг скамейки вправо; - ходьба;	10 мин.	О/в

II.	Основная часть урока	65 мин.	
	<u>Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)</u>	2 мин	
	1. Перекаты в группировке из положения лежа.	2 мин.	О/в – подбородок прижат к груди; спина круглая.
	2. Перекаты в группировке из упора присев.	2 мин.	О/в – плотная группировка
	<u>Акробатические упражнения</u>		
	1. Кувырок вперед со страховкой	5 мин.	О/в плотная группировка
	2. Кувырок вперед самостоятельно	4 мин.	О/в плотная группировка
	3. Стойка на лопатках со страховкой	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	4. Стойка на лопатках самостоятельно	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках:		
	1. кувырок вперед в упор присев, перекал на спину - стойка на лопатках - перекал со спины в упор присев- в стойку.	25 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
III.	Подвижная игра.	15 мин.	
	Заключительная часть	5 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Средствами гимнастики являются

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Как термин «Гимнастика» переводится с греческого

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Назовите самых известных гимнастов России

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Акробатические упражнения-это

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Техника переката в группировке назад

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): После овладения простейшими элементами изучаются более сложные: кувырки и стойки. Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению более сложных акробатических упражнений - комбинациями и формируют навыки самостраховки

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Строевые упражнения на месте: направо; налево; кругом.	3 мин.	О/в правильное выполнение поворот через левое плечо, работа ног.
	3. Ходьба с заданием: руки вверх, на носках; руки за спину, на пятках; руки в стороны, на внешней стороне стопы; руки перед грудью, рывки руками на каждый шаг; руки: одна вверх, другая вниз, рывки руками, со сменой рук на каждый шаг; руки к плечам, круговые движения, четыре вперед и назад.	3 мин.	Корректирующие упражнения
	4. Бег с заданием: высоко поднимая бедро; захлестывание голени назад; приставными прыжками левым, правым боком. Ходьба. Перестроение в движении в колонну по два.	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. ОРУ в парах: И.п. – стоя лицом друг к другу взявшись за руки. 1) наклон вправо, правая на носок, одновременно; 2) исходное положение; 3)4) то же влево И.п. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки в локтевых суставах. 1) выпад правой, наклон вперед, второй прогибается в спине; 2) исходное положение; 3)4) то же другой. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх. 1) глубокий выпад вперед, прогнуться в спине; 2) исходное положение; 3)4) то же другой ногой. И.п. – стоя спиной друг к другу руки скреплены в локтях. 1) присед, одновременно; 2) исходное положение; 3)4) то же	10 мин.	О/в - качественное выполнение О.Р.У.
II.	Основная часть урока	65 мин.	
	<u>Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)</u>	2 мин	
	1. Перекаты в группировке из положения лежа.	2 мин.	О/в – подбородок прижат к груди; спина круглая.
	2. Перекаты в группировке из упора присев.	2 мин.	О/в – плотная группировка
	<u>Акробатические упражнения</u>		
	1. Кувырок назад (стойка на голове)со страховкой	5 мин.	О/в плотная группировка
	2. Кувырок назад самостоятельно	4 мин.	О/в плотная группировка
	3. Стойка на лопатках самостоятельно	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	<u>Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках:</u>		
	1. кувырок назад в упор присев, пережат на спину - стойка на лопатках -пережат со спины в упор присев- в стойку.	25 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
	Подвижная игра.	20 мин.	

III.	Заключительная часть	5 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока - хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения упражнения "мост"

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Назовите самых титулованных гимнастов России

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Назовите виды гимнастики

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника безопасности при выполнении стойки на голове

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Основная разминка перед выполнением шпагата

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений: группировка и перекаты. После овладения этими элементами изучаются более сложные: кувырки и стойки. Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению более сложных акробатических упражнений и формируют навыки самостраховки

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, в полуприсяде, в полном присяде.	3 мин.	О/в на осанку, на отталкивание,
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, с вращением рук вперёд и назад	3 мин.	стопы параллельно, приземляться только на место отталкивания
	4. Бег: обычный; змейкой;	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. ОРУ на гимнастической скамейке: И.п. – стоя спиной к скамейке на расстоянии шага. 1-2 – правая на носок на скамейку, руки за голову, прогнуться.3-4 – и.п. 5-8 – тоже левой И.п. – стоя левым боком к скамейке на расстоянии шага. 1 – левая на скамейку с наклоном влево, руки за голову; 2 – исходное положение; 3-4 – поворот кругом;5-8 тоже вправо. И.п. – сидя на скамейке продольно руки на бедрах.1-3 – три пружинистых наклона; 4 – исходное положение; И.п. – сидя поперек, ноги врозь, руки на поясе.1-2 – поворот туловища налево, правой рукой коснуться пола слева; 3-4 – исходное положение; 5-8 – то же вправо. И.п. – упор стоя на коленях на скамейке.1 – правая назад, правую руку вверх;2 – исходное положение;3-4 – тоже левой. И.п. – упор лежа на скамейке, девушки руки, юноши ноги. 1 – руки согнуть;2 – исходное положение;3-4 – тоже И.п. – стоя спиной к скамейке.1-2 – присед на правой, левая с упором руками о скамейку;3-4 – исходное положение;5-8 – то же левой. И.п. – присед на носках лицом к скамейке, руки на краю скамейки. - прыжки вокруг скамейки вправо; - ходьба;	10 мин.	О/в

II.	Основная часть урока	65 мин.	
	<u>Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)</u>	2 мин	
	1. Перекаты в группировке из положения лежа.	2 мин.	О/в – подбородок прижат к груди; спина круглая.
	2. Перекаты в группировке из упора присев.	2 мин.	О/в – плотная группировка
	<u>Акробатические упражнения</u>		
	1. длинный кувырок вперед со страховкой	5 мин.	О/в плотная группировка
	2. Кувырок вперед самостоятельно	4 мин.	О/в плотная группировка
	3. Стойка на лопатках со страховкой	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	4. Стойка на лопатках самостоятельно	5 мин.	О/в положение рук, прямые ноги, вытянутый носок.
	Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках:		
	1. кувырок вперед в упор присев, перекал на спину - стойка на лопатках - перекал со спины в упор присев - в стойку.	25 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
	Подвижная игра.	15 мин.	
III.	Заключительная часть	5 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	2 мин.	
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. С каких частей тела необходимо начинать разминку

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Техника переката в группировке назад

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Назовите виды гимнастики

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Техника выполнения длинного кувырка вперед

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. Группировка

Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 4. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Опорный прыжок – это сложное по координации кратковременное движение, требующее большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняется с разбега, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь выполнять акробатическую комбинацию, прыжок через гимнастического коня со страховкой, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока	1 мин.	
	2.Строевые упражнения на месте: направо; налево; кругом.	3 мин.	О/в правильное выполнение поворот через левое плечо, работа ног.
	3.Ходьба с заданием: руки вверх, на носках; руки за спину, на пятках; руки в стороны, на внешней стороне стопы;	3 мин.	Корректирующие упражнения
	4.Бег с заданием: высоко поднимая бедро; захлестывание голени назад; приставными прыжками левым, правым боком. Ходьба. Перестроение.	3 мин.	Обратить внимание (О/в) на приземление
	5. Комплекс ОРУ на гимнастической стенке. И.п. – вис стоя на согнутых руках, спиной к гимнастической стенке. 1)2) вис стоя 3)4) исходное положение И.п. – упор стоя спиной к гимнастической стенке. 1)2) полуприсед на правой, левая вперед на носок 3)4) исходное положение 5)8) тоже налево И.п. – вис стоя ноги врозь на третьей рейке лицом к стене. 1) отпуская левую руку, поворот туловища налево 2) исходное положение. 3)4) тоже направо. И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии шага, ногу положить на рейку, не выше тазобедренного сустава. 1)2) наклон назад, руки в стороны; 3)4) исходное положение И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии шага, наклон вперед, руки вверх на рейке. 1) мах правой; 2) исходное положение; 3)4) тоже левой. И.п. – вис стоя лицом к стенке. 1)2) два прыжка; 3) выпрыгнуть в упор; 4) исходное положение. Ходьба на месте.	10 мин.	О/в качественное выполнение упражнений с соблюдением правил т.б.

II.	Основная часть урока	60 мин.	
	<u>Подводящие упражнения (подготовка инвентаря)</u>	15 мин	
	1. Обучение вскоку на гимнастического коня	5 мин.	О/в – из упора присев на полу, прыжок вверх и мягко приземлиться; из стойки на гимнастической скамейке прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением. Страховка выполняется под грудь и спину.
	2. Обучение запрыгиванию на гимнастический мостик	5 мин.	О/в – с шага; медленного разбега; разбега. Подбор ноги при наступании на мост.
	3. Обучение соскоку.	5 мин.	Приземление – на носки напряженных ног, немедленно опускаясь на всю ступню и незначительно сгибая ноги, усиливать напряжение мышц спины и плечевого пояса. В этом положении пятки вместе, носки и колени врозь, руки вверх-наружу, туловище слегка наклонено вперед (голову не наклонять)
	<u>Прыжок через гимнастического коня согнув ноги</u>	10 мин.	
	1. Совмещение изученных элементов- прыжок в полной координации с медленного разбега со страховкой.	5 мин.	О/в исправление возможных ошибок в технике.
	2. Прыжок с разбега со страховкой.	5 мин.	О/в точность в выполнении элементов.
	<u>Общая физическая подготовка.</u>	20 мин.	О/в формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
	Подвижная игра.	15 мин.	
III.	Заключительная часть	10 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания	4 мин.	
	Подведение итогов урока – хорошее на уроке, что удалось, что не очень, на что обратить внимание.	5 мин.	Уточнение ошибок
	Организованный выход из зала.		
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. От чего зависят термины прыжков и соскоков

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Как термин «Гимнастика» переводится с греческого

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Группировка

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Техника выполнения опорного прыжка

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. На какие фазы делится прыжок через коня

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 5. Общая физическая подготовка. (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера. Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться. Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр. Попеременный двухшажный ход. Этот ход один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь передвигаться на лыжах различными ходами, владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. 1. И.п.-о.с., палки на груди., 1- палки вверх., 2 -на плечи., 3 - вверх., 4 - на грудь. 2. И.п.-о.с., палки на плечи., 1 - 2 - 3 -наклон вправо (влево)., 4 - И.п. 3. И.п.-о.с., стоя на 2х лыжах опуститься в присед -1-2., 3-4 поднясь в и.п. 4. И.п.-о.с., прыжки на месте, опираясь на палки. 5. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. 6.Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	7 мин.	Следить за равновесием. Посмотреть на палки когда они вверху. Пятки не отрывать.

II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Подводящие упражнения</u>	2 мин	
	1. Краткий рассказ о лыжных ходах.	2 мин.	
	2. Демонстрация учителем техники ходов.	3 мин.	
	3. демонстрация студентом.	3 мин.	
	4.имитационные движения рук на месте (попеременный двухшажный ход) без палок,с палками держа их за середину, с палками.	2 мин.	Обратить внимание на вынос палок на уровне носа глаз. На постановку палок в снег. На полное разгибание руки во время отталкивания.
	5. ходьба попеременным двухшажным ходом, обращая внимание на работу рук.	3 мин.	Исправлять возможные ошибки. Основные ошибки в отталкивании ногой: 1. слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание, когда лыжник идет или на полусогнутых, или другая крайность - на прямых ногах; 2. медленное подседание на толчковой ноге без использования массы тела и его силы инерции; 3. преждевременное незавершенное отталкивание ногой с выпрямлением её в воздухе; 4. отталкивание с давлением на лыжу назад, а не вниз ("толчок в воздух"); 5. незавершенное отталкивание ногой, согнутой в коленном и голеностопном суставах; 6. отсутствие движения "на взлет"; 7. ранний отрыв пятки толчковой ноги от опоры, незавершенное движение стопы. В отталкивании рукой наиболее часто встречаются следующие ошибки: 1. вялая постановка палки на опору; 2. постановка палки слишком согнутой в локтевом суставе рукой; 3. постановка палки далеко от лыжни (широкая постановка); 4. постановка палки к пятке ботинка и (ещё хуже) за пятку; 5. незавершенное отталкивание с окончанием толчка у бедра; 6. незавершенное отталкивание рукой, согнутой в локтевом и лучезапястном суставах.
	6. имитационные движения рук на месте (одновременный бесшажный ход) без палок,с палками держа их за середину, с палками.	2 мин.	Обратить внимание на вынос палок на уровне носа глаз. На постановку палок в снег. На полное разгибание руки во время отталкивания.
	7. ходьба одновременным бесшажным ходом, обращая внимание на работу рук и ног..	3 мин.	Исправлять возможные ошибки.
	8. ходьба коньковым ходом	3 мин.	Оценить степень владения ходом.
	<u>Предвижение по лыжне:</u>	20 мин.	
	попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно.	15 мин.	О/в Исправлять возможные ошибки.
	Игра. «Охота на лис»	5 мин.	
III.	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	

	Всего:	90	
--	--------	----	--

8. Вопросы по теме занятия

1. Техника выполнения поворот упором двумя лыжами

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Техника конькового хода

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Техника выполнения поворота упором

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Перечислить физические качества человека

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Техника одновременного бесшажного хода

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 6. Общеразвивающие упражнения с мячами. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Умея передвигаться на лыжах необходимо уметь и выполнять подъемы и спуски, так как рельеф не может быть ровным

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №5	7 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	Прохождение дистанции 1 км. Любым ходом.		Исправлять возможные ошибки.
	<u>Подводящие упражнения</u>	2 мин	
	1. Краткий рассказ о спусках, подъемах, торможении.	2 мин.	
	2. Демонстрация учителем техники спусков, подъемов, торможении.	3 мин.	
	3. демонстрация студентом.	3 мин.	
	4.имитационные движения ног на месте (подъем «елочкой»)	2 мин.	Обратить внимание на работу лыж(ребро), палок (постановку в снег).
	5. подъем «елочкой»	3 мин.	Исправлять возможные ошибки.
	6. имитационные движения торможения «плугом», «полуплугом»	2 мин.	Обратить внимание на движение лыж, стойку.
	7. имитационные движения спусков.	3 мин.	Обратить внимание на стойки.
	8. спуск в основной стойке., торможение «плугом», «полуплугом»	3 мин.	Исправлять возможные ошибки
	<u>Предвижение по лыжне:</u>	20 мин.	
	попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне.	15 мин.	О/в Исправлять возможные ошибки.
III.	Игра. «Догони»	5 мин.	
	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Назовите основные лыжные ходы

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Какое физическое качество развивают лыжные гонки

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Какие специальные упражнения используются при освоении техники классических лыжных ходов

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Правильное положение рук при спуске

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Правильное положение ног при спуске

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

- 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**
- 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**
- 11. Примерная тематика НИРС по теме**
- 12. Рекомендованная литература по теме занятия**

1. Тема № 7. Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату. (Компетенции: ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Умея передвигаться на лыжах необходимо уметь и выполнять подъемы и спуски, так как рельеф не может быть ровным

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** передвигаться на лыжах различными ходами, выполняя спуски, подъемы и торможения на спусках, **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №5	7 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	Прохождение дистанции 1 км. Любым ходом.		Исправлять возможные ошибки.
	<u>Подводящие упражнения</u>	2 мин	
	1. Краткий рассказ о спусках, подъемах, торможении.	2 мин.	
	2. Демонстрация учителем техники спусков, подъемов, торможении.	3 мин.	
	3. демонстрация студентом.	3 мин.	
	4.имитационные движения ног на месте (подъем «елочкой»)	2 мин.	Обратить внимание на работу лыж(ребро), палок (постановку в снег).
	5. подъем «елочкой»	3 мин.	Исправлять возможные ошибки.
	6. имитационные движения торможения «плугом», «полуплугом»	2 мин.	Обратить внимание на движение лыж, стойку.
	7. имитационные движения спусков.	3 мин.	Обратить внимание на стойки.
	8. спуск в основной стойке., торможение «плугом», «полуплугом»	3 мин.	Исправлять возможные ошибки
	<u>Предвижение по лыжне:</u>	20 мин.	
	попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне.	15 мин.	О/в Исправлять возможные ошибки.
III.	Игра. «Догони»	5 мин.	
	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки

Компетенции: ОК-4, ОК-8

2. Техника спуска и преодоление неровностей склона

Компетенции: ОК-4, ОК-8

3. Техника выполнения подъема "елочкой"

Компетенции: ОК-4, ОК-8

4. Подъем "лесенкой", техника выполнения

Компетенции: ОК-4, ОК-8

5. Техника торможения "плугом", "полуплугом"

Компетенции: ОК-4, ОК-8

- 9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**
- 10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**
- 11. Примерная тематика НИРС по теме**
- 12. Рекомендованная литература по теме занятия**

1. Тема № 8. Элементы акробатических упражнений. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Контроль усвоения учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	23 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	1 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №7	7 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Передвижение по лыжне: 2 км с учетом времени</u>	20 мин.	
	Попеременным двухшажным; одновременным бесшажным, коньковым с переходами ходов, применяя спуски, подъемы и торможения на склоне., повороты.	15 мин.	Оценить технику передвижений с учетом времени.
	Спуски, подъемы.	5 мин.	
III.	Заключительная часть	22 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов.	3 мин.	
	Организованный переход в колледж..	18 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Назовите основные лыжные ходы

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Какое физическое качество развивают лыжные гонки

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Какие специальные упражнения используются при освоении техники классических лыжных ходов

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Виды лыжного спорта

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. Понятие о технике передвижения на лыжах. Структура движений.

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 9. Совершенствование передачи мяча на месте (Компетенции: ОК-3, ОК-4)**2. Разновидность занятия:** упражнение**3. Методы обучения:** репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велико и прикладное значение плавания. Переплывать большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Не случайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры. Кроль на груди – самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** проплывать кролем на груди, спине., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:**7. Аннотация** (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. 1. И.п. о.с. – «Мельница» 2. И.п. о.с. – повороты корпусом 3. И.п. ноги на ширине плеч – приседания руки вперед. 15 раз.	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Подводящие упражнения</u>		
	1. на суше: имитация гребковых движений кролем на груди., сидя на скамейке движения ногами кроль.	2 мин.	
	2. упражнения «стрела», «торпеда»,	3 мин.	О/В на положение тела
	3. Скольжение на груди к бортику с задержкой дыхания на вдохе	2 мин	Следить за правильным положением тела.
	4. Движение ног в кроле на груди у бортика	1 мин	Руки прямые, движение прямыми ногами
	5. Выдох в воду с поворотом головы в сторону.	1 мин	И.п.- стоя спиной к бортику и взявшись двумя руками, опустить голову в воду, при повороте смотреть на плечо
	6. Скольжение на груди от бортика с последующими движениями ног	2 мин	
	7. Выдохи в воду	10 раз	
	8. Движение ног в кроле на груди с доской	2 мин	
	9.Игра “Винт” Игроки отталкиваются от бортика, выполняют скольжение с работой ног. Во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360 °, многократные безостановочные перевороты.	5 мин	Лицо опустить в воду, ноги прямые Руки прижаты к туловищу, смотреть вверх Ноги прямые, руки прямые Ноги в коленях не сгибать Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех
	10. Движение рук в кроле на груди с доской	2 мин	
	11. То же без доски	2 мин.	о/в на пронос руки и движение у бедра.
	<u>Плавание в координации</u>		Исправлять возможные ошибки
	1.кроль на груди	8 мин.	
	Свободное купание	2 мин.	
	Игра. «Охота на лис»	4 мин.	
III.	Заключительная часть	25 мин	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Назовите способы плавания

Компетенции: ОК-3, ОК-4

2. Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию

Компетенции: ОК-3, ОК-4

3. Самый быстрый стиль спортивного плавания

Компетенции: ОК-3, ОК-4

4. Техника выполнения кроль на груди

Компетенции: ОК-3, ОК-4

5. Правила поведения и техника безопасности на воде

Компетенции: ОК-3, ОК-4

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 10. Совершенствование передачи после ловли мяча. (Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Кроль на спине как спортивный способ плавания был включен в программу Олимпийских игр в 1904 году. Сначала в этом виде плавания соревновались только мужчины. Но с 1924 года на спине стали плавать и женщины. Плавание кролем на спине имеет большое прикладное значение.

5. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** проплывать кролем на груди, спине., **владеть**

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. См. занятие №9	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	<u>Подводящие упражнения</u>		
	1. на суше: имитация гребковых движений кролем на спине., сидя на скамейке движения ногами кроль.	2 мин.	
	2. упражнения «стрела», «торпеда» на спине	3 мин.	О/В на положение тела
	3. Скольжение на спине к бортику с задержкой дыхания на вдохе	1 мин	Следить за правильным положением тела.
	4. Скольжение на спине от бортика с дыханием	1 мин	Подбородок на поверхности воды
	5. Скольжение на спине от бортика с последующими движениями ног	1 мин	о/в на подбородок (не прижимается к груди)
	6. Выдохи в воду	10 раз	
	7. Движение ног в кроле на спине с доской	1 мин	о/в при движении ногами (колени их воды не показываются)
	8.Игра "Винт" Игроки отталкиваются от бортика, выполняют скольжение с работой ног. Во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360 ° , многократные безостановочные перевороты.	5 мин	Лицо опустить в воду, ноги прямые Руки прижаты к туловищу, смотреть вверх Ноги прямые, руки прямые Ноги в коленях не сгибать Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех
	9. Движение рук в кроле на спине с доской	1 мин	
	10. То же без доски	1 мин.	о/в на пронос руки и движение у бедра.
	<u>Плавание в координации</u>		Исправлять возможные ошибки
	1.кроль на спине	6 мин.	
	2.Плавание в координации способом кроль на груди	6 мин.	
	Свободное купание	7 мин.	
III.	Заключительная часть	25 мин	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. Перечислить все стили плавания

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. От чего зависит плавучесть пловца

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Старт при плавании кролем на спине

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. В каких видах плавания старт осуществляется прыжком

Компетенции: ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

1. Тема № 11. Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке (Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8)

2. Разновидность занятия: упражнение

3. Методы обучения: репродуктивный

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): В спортивном плавании старт имеет важное значение. Во время взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат. В связи с тем, что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции. Все повороты объединяются в две группы: первая — открытые повороты, вторая — закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

5. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь проплывать кролем на груди, спине. выполнять старт в воду с бортика, простой поворот., владеть

6. Место проведения и оснащение занятия:

7. Аннотация (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. на суше: круговые и имитационные упражнения руками и ногами сочетая с дыханием.	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	1. Упражнение «Насос»	2 мин.	Активный выдох в воду.
	2. Плавание кролем на груди 3 гребка в сочетании с дыханием.	5 мин.	О/В на возможные ошибки
	3. Плавание кролем на спине	5 мин.	О/В на возможные ошибки
	4. Простой поворот у бортика	5 мин.	О/В на активное отталкивание от бортика и скольжение под водой.
	5. Спад в воду с бортика	3 мин.	о/в на положение рук и подбородка.
	6. Спад в воду с тумбочки	3 мин.	Исправлять возможные ошибки
	7. Нырание с бортика	5 мин.	о/в на отталкивание ногами и положение рук.
	8. Нырание с тумбочки (старт пловца)	5 мин.	Исправлять возможные ошибки
	9. транспортировка пострадавшего	5 мин.	о/в на действия пострадавшего и способы воздействия на него спасающего.
III.	10. Свободное купание	7 мин.	
	Заключительная часть	25 мин.	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения
	Организованный переход в колледж.	20 мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. В каких видах плавания старт осуществляется прыжком

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

2. Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

3. Как лучше подплывать к тонущему

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

4. Чем разграничивают дорожки в бассейне

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

5. В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии

Компетенции: ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия

- 1. Тема № 12.** Отработка элементов тактических действий в защите (Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8)
- 2. Разновидность занятия:** упражнение
- 3. Методы обучения:** репродуктивный
- 4. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Контроль за усвоением учебного материала по разделу «Плавание»
- 5. Цели обучения**
- обучающийся должен знать , уметь** выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди., **владеть**
- 6. Место проведения и оснащение занятия:**
- 7. Аннотация** (краткое содержание темы)

№ п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин)	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение. Организованный переход к месту занятия. Гигиенические процедуры, вход в бассейн.	15 мин.	Преподаватель назначает замыкающего, обращает внимание на безопасность при передвижении к месту занятий.
	2. Построение. Сообщение темы занятия.	2 мин.	Сообщение задач занятия.
	3. О.Р.У. на суше: круговые и имитационные упражнения руками и ногами сочетая с дыханием.	3 мин.	
II.	Основная часть урока	45 мин.	
	1. Упражнение «Насос»	2 мин.	Активный выдох в воду.
	2 Плавание кролем на груди 3 гребка в сочетании с дыханием.	5 мин.	О/В на возможные ошибки
	3. Плавание кролем на спине	5 мин	О/В на возможные ошибки
	4. Простой поворот у бортика	1 мин	О/В на активное отталкивание от бортика и скольжение под водой.
	5. Ныряние с тумбочки (старт пловца)	2 мин	Исправлять возможные ошибки
	6. проплывание отрезков 25м., 50м., 100м,	20 мин	25м.- оценить технику 50м. -с учетом времени 100м. без остановки.
	7.Свободное купание	10 мин.	
III.	Заключительная часть	25 мин	
	• Выход из воды • Подведение итогов	3 мин 2 мин	Восстановление дыхания Сообщение результатов проведенной работы.
	Организованный переход в колледж.	20мин.	
	Всего:	90	

8. Вопросы по теме занятия

1. С каких частей тела необходимо начинать разминку
Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

2. Назовите способы плавания
Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

3. Самый быстрый стиль спортивного плавания
Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

4. Правила поведения и техника безопасности на воде
Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

5. От чего зависит плавучесть пловца
Компетенции: ОК-1, ОК-4, ОК-8

9. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

10. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

11. Примерная тематика НИРС по теме

12. Рекомендованная литература по теме занятия