Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель декана по учебной работе
_____В. А. Махутова
«_04_» ___03_____ 2021г.

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания
по выполнению практических работ

Специальность	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Квалификация	Юрист
Форма обучения	Очная
Год набора	2021

2021 г.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:
Константинов Роман Владимирович, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от «25» 02 2021 г.

Председатель ЦК _____/Л.С. Муфазалова/

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела по учебно-производственной работе

_____ С.Р. Кононенко

«04» 03 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
Информационное обеспечение: 5
Таблица – Перечень практических работ 7
Практическая работа №1 11
Практическая работа №2 13
Практическая работа №3 14
Практическая работа №4 15
Практическая работа №5 16
Практическая работа №6 17
Практическая работа №7 18
Практическая работа №8 19
Практическая работа №9 20
Практическая работа №10 21
Практическая работа №11 22
Практическая работа №12 23
Практическая работа №13 25
Практическая работа №14 27
Практическая работа №15 29
Практическая работа №16 30
Практическая работа №17 31
Практическая работа №18 32
Практическая работа №19 33
Практическая работа №20 34
Практическая работа №21 35
Практическая работа №22 36
Практическая работа №23 37
Практическая работа №24 38
Практическая работа №25 39
Практическая работа №26 40
Практическая работа №27 42
Практическая работа №28 43

Введение

Цель методических указаний: приобретение начальных практических навыков, формирование умений и получения знаний.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (У.1).

Знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (З.1);

- основы здорового образа жизни (З.2).

Практические занятия способствуют развитию и формированию и становлению различных уровней составляющих компетентности обучающихся.

Код	**Наименование компетенций**
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Общее количество часов на практические работы- 118 часов.

Информационное обеспечение:

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/1

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1

Дополнительная литература:

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : многопользовательский доступ электронный // Электронный многопользовательский доступ ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205

5. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104898

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/read?id=377108

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/11676

8. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1

Российские электронные ресурсы и базы данных

1. Электронная библиотека ИРНИТУ http://elib.istu.edu/
2. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/
3. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
4. Электронная библиотека «Академия»: https://academia-library.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Znanium.com»: http://znanium.com/
6. Электронно-библиотечная система «PRORFобразование»: http://profspo.ru/

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): https://experiments.springernature.com/
2. Wiley Online Library: http://onlinelibrary.wiley.com/

Локальные базы данных

(*доступ из читальных залов библиотеки университета*)

1. Виртуальный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н.Ельцина
2. Национальная электронная библиотека
3. Электронная справочная система «КонсультантПлюс»

Таблица – Перечень практических работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих и профессиональных компетенций	Количество часов
		Семестр 3		
1	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №1 Кроссовая подготовка.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №2 ОФП контроль.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №4 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
2	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №6 Техника верхней передачи мяча над собой и в парах.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №7 Техника нижней передачи мяча над собой и в парах.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №8 Техника подачи мяча.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №9 Совершенствование индивидуальным и групповым действиям в защите.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №10 Техника игры в нападении.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №11 Двухстороння игра.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
3	Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Практическая работа №12 Комплекс упражнений без предмета	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Практическая работа №13 Комплекс упражнений со скакалкой	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Общая физическая	Практическая работа №14 Комплекс упражнений в парах	ОК 2, ОК 3, ОК 6	2

	подготовка		ОК 10	
		Итого		30
		Семестр 4		
1	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №15 Техника владения мячом.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №16 Техника бросков мяча в корзину.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №17 Техника дальних бросков (3-х очковых) бросков в корзину.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №18 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №19 Совершенствование тактике игры в защите и нападении.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №20 Совершенствование индивидуальные и групповые действия.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №21 Двухсторонняя игра.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
2	Тема 2.3 Общая физическая подготовка	Практическая работа №12 Комплекс упражнений без предмета	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
3	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Практическая работа №22 Техника владения мячом.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Практическая работа №23 Совершенствование технике удара по мячу.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Практическая работа №24 Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
4	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №25 Совершенствование технике эстафетного бега.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2

	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №26 Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №27 Совершенствование технике метания гранаты.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Итого			36
		Семестр 5		
1	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №2 ОФП контроль.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
2	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №6 Техника верхней передачи мяча над собой и в парах.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №7 Техника нижней передачи мяча над собой и в парах.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №8 Техника подачи мяча.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №9 Совершенствование индивидуальным и групповым действиям в защите.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №10 Техника игры в нападении.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Практическая работа №11 Двухстороння игра.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
3	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №15 Техника владения мячом.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №16 Техника бросков мяча в корзину.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры	Практическая работа №17 Техника дальних бросков (3-х очковых) бросков в корзину.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2

	баскетбол			
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №18 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Практическая работа №19 Совершенствование тактике игры в защите и нападении.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
		Итого		34
		Семестр 6		
1	Тема 2.3 Общая физическая подготовка	Практическая работа №12 Комплекс упражнений без предмета	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.3 Общая физическая подготовка	Практическая работа №13 Комплекс упражнений со скакалкой	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
2	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Практическая работа №22 Техника владения мяча.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Практическая работа №23 Совершенствование технике удара по мячу.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Практическая работа №24 Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
3	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Практическая работа №28 Совершенствование технике толкания ядра.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Итого			18
			Всего:	**118**

Практическая работа №1
Кроссовая подготовка

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: овладение основами техники перестроений.

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

Кроссовая подготовка бег 1000 метров.

Бег по пересеченной местности (парк, лес).

Выполнения упражнения с гимнастической скакалкой:

1. И.п – основная стойка скакалка внизу, хват сверху шире плеч.

1- палку на грудь;
2- палку вверх, подняться на носки, подтянуться;
3- Опуститься на полную ступню, палку на грудь.
4- И.п

2. И.п – стойка на коленях, скакалка за головой на плечах.

1- поворот туловище на право;
2- и.п
3- поворот туловища влево;
4- и.п

3. И.п – основная стойка скакалка вертикально впереди.

1- мах правой ногой в сторону;
2- приставить ногу;
3-4- то же левой ногой;

4. И.п – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1-2- наклон вперед, прогнувшись, палки вверх;
3-4- и.п

5. И.п – стойки ноги врозь, скакалка впереди, хват шире плеч;

1- поворот туловища на право;
2- и.п;
3-4- то же налево;

6. И.п – стойка ноги весте, скакалка внизу.

1-4- поднимая палки вперед, сесть на пол, ноги прямые;
58- встать, не касаясь руками и палками пола;

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух

ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	незначительных ошибок	приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №2
ОФП контроль

Количество часов: 4 часа.
Цель работы: определения физической подготовленности.
Оборудование: спортивная площадка, стадион.
Задание: выполнения упражнений.
Методика выполнения задания:
1. Бег 500м.
2. Выполнение комплекса ОРУ в кругу, показывает студент.
3. Сдача входных нормативов:
1. Бег 100метров.
2. Бег 1000 метров – юноши, 500 метров – девушки.
Форма контроля – визуальный контроль.
Ссылки на источники: [1], [2]
Критерии оценки задания:
Норматив 100 метров:

	оценка	юноши	девушки
100 м	5	13,8	16,4
	4	14,7	17,2
	3	15,0	17,8

Норматив 1000 метров юноши и 500 метров девушки:

1000 м/500м	5	3.30	1.56
	4	3.45	2.06
	3	4.10	2.16

Практическая работа №3
Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование техники бега на короткие дистанции, укрепление аппорно-двигательного аппарата.

Оборудование: спортивная площадка, стадион, стартовые колодки.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ.
2. Повторение выбегания с колодок по команде преподавателя.
3. Выбегание с колодок с сопротивлением партнера.
4. Пробегание 30 метров на время в движении, старт с стартовых колодок.
5. Бег с отягощением, манжеты на ногах по 1кг.
6. Бег по дистанции и финиширование: финиширование с увеличением темпа шагов и, только пробежав через черту, расположенную в 5-7 м после финиша, можно замедлять бег. Во время бега важно сохранить положения головы, туловища и рук соответственно правильной осанке.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №4
Совершенствование техники бега на средние дистанции

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники бега на средние дистанции, развитие с.-с.с.

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Повторение и.п при беге на средние дистанции.
2. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-6- метров.
3. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100м.
4. Бег 200 метров с равномерной скоростью.
5. Бег по кругу с уменьшением радиуса до 25м.
6. Выбегание с середины виража на прямую.
7. Пробегание по виражу.
8. Повторение эстафетного бега.
9. Передача эстафетной палочке на скорости, по сигналу преподавателя.
10. Эстафетный бег 4*100.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №5
Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование техники бега на длинные дистанции, развитие выносливости.

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка.
2. Выполнения ОРУ, в ходьбе.
3. Бег юноши 1000 метров, девушки 800 метров.
4. Сдач а норматива юноши 3000м, девушки 2000 метров.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Норматив	Оценка	Юноши	Девушки
Бег (Ю)3000 м/(Д)2000м	5	13.20	10.50
	4	14.20	11.20
	3	15.20	11.50

Практическая работа №6
Техника верхней передачи мяча над собой и в парах

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Занимающиеся становятся в два круга один становится в центр, игрок с центра выполняет верхнею передачу всем занимающимся по кругу.

2. Верхняя передача мяча в парах, занимающиеся располагаются поперек площадке.

3. Занимающиеся располагаются в одну колонну по 4 человека, два занимающихся с одной стороны сетке два с другой стороны сетке, по сигналу преподавателя один занимающийся выполняет передачу партнеру через сетку и встает за спину партнера, партнер выполняет передачу следующему партнеру и т.д.

4. Передачи над собой – 6-8 раз (обращать внимание на правильный присед, наличие встречного движения к мячу и сопровождение меча).

5. Передачи в стену на разных расстояниях два, один, три метра 8-10 раз беспрерывно.

6. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №7
Техника нижней передачи мяча над собой и в парах

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Нижняя передача мяча в парах.
2. Нижняя передача над собой вторая партнеру.
3. Один игрок выполняет набрасывание второй прием нижней передачей над собой вторую партнеру.
4. То же самое с перемещением вперед назад.
5. Нижняя передача над собой касаемся пола рукой затем передача партнеру.
6. Нижняя передача мяча в прах через сетку.
7. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №8
Техника подачи мяча

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Нижняя прямая подача мяча через сетку с укороченного расстояния.
2. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.
3. Нижняя боковая подача с лицевой линии.
4. Групповое выполнение нижней боковой подачи по свистку на соревнование, кто меньше потеряет подач.
5. Выполнение верхней прямой подачи по направлению стены немного выше верхнего края волейбольной сетки.
6. Провести соревновательную игру на выполнение прямой верхней подачи. Две группы игроков выстраиваются на лицевых линия площадке. По сигналу одна группа выполняет верхнею прямую подачу мяча через сетку, затем вторая группа выполняет тоже самое. Побеждает группа которая сделает меньше ошибок и больше подач.
7. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №9

Совершенствование индивидуальным и групповым действиям в защите

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Из зон 2 и 4 вспомогательные игроки направляют мячи ударом на защитников зон 5 и 1. Игрок 6 помогает доигрывать мячи, передовая их в зону нападения на вспомогательных игроков.

2. То же, но мяч от удара (со своего подбрасывания) идет через сетку. Задача защитников 5 и 1 принять мяч, а игрока 6 передать его в зону 3.

3. То же, но с полной расстановкой игроков защищающейся команды. На площадке А игроки выполняют удары (по ходу). На площадке Б два игрока блокируют; игрок, свободный от блока, и крайний защитник страхуют. Игрок 6 и другой крайний принимают мячи в защите.

4. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №10
Тактика игры в нападении

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. Передача из зоны 6 игроку 2. Игрок 2 передает мяч игроку 3 у середины сетки или игроку 4 на край сетке.

2. Разыгрывание мяча через игрока 4. Мяч из зоны 1 передают игроку 4. тот направляет его игроку 3 или выполняет длинную передачу на удар игроку2.

3. Разыгрывание мяча через игрока 2. В туже зону за игрока 2 перемещается игрок 3 и с откидки выполняет удар.

4. Разыгрывание мяча через игрока 4 на удар игроку 2. В зону за спину игрока 4 выходит игрок 3 и имитирует удар.

5. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №11
Двухстороння игра

Количество часов: 8 часов.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание:

1. Учебная игра в волейбол по правилам, с участием в судействе.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания: игра по общепринятым правилам.

Практическая работа №12
Комплекс упражнений без предмета.

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: совершенствование физической подготовленности.

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

И.п спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед.

Методика обучения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	двух незначительных ошибок	мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №13
Комплекс упражнений со скакалкой.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование физической подготовленности.

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади.

1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1-4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

Форма контроля - визуальный контроль.
Ссылки на источники: [1],[2]
Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №14
Комплекс упражнений в парах.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование физической подготовленности.

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 –6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна

ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	незначительных ошибок	приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	грубая ошибка

Практическая работа №15
Техника владения мячом

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
2. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
3. Бег спиной вперед с ведением мяча.
4. Передвижение прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
5. Ведение одного и двух мячей.
6. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу преподавателя игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперед 10-15 метров с ведением мяча.
7. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу преподавателя – остановка шагом (прыжком), по новому сигналу – рывок на 5 – 10 метров.
8. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу преподавателя – остановка, по новому сигналу ускорение.
9. Эстафеты ведение с ведением мяча.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №16
Техника бросков мяча в корзину

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание:

1. Броски из-под щита.
2. Броски со средней дистанции без сопротивления.
3. Броски со средней дистанции с разных точек площадке.
4. Броски из-под кольца после ведения мяча, без сопротивления.
5. То же самое но с сопротивлением защитника.
6. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска.
7. Штрафные броски в парах до второго промаха.
8. Игрок выполняет 1 минутную серию прыжков, после чего сразу же выполняет 10-15 штрафных бросков.
9. Эстафеты с бросками по кольцу.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №17

Техника дальних бросков (3-х очковых) бросков в корзину

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Броски с трех очковой зоны.
2. Броски с трех очковой зоны после ведение.
3. Подвижная игра пятнышки с баскетбольным мячом.
4. Учебная игра в баскетбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №18

Совершенствование техники игры в защите и нападении

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Зонная защита 1-2-2: №1 – самый легкий, быстрый защитник, №2 и №3 – достаточно подвижны, прыгучи. №4 и №5 – центровые, их задача борьба с центровыми соперниками. Эта система наиболее пригодна против команд, стремящихся атаковать из-под щита через центровых.

2. Зонная защита 2-1-2: применяется против сильных центровых соперников, которые опасны на втором этаже, при подборе мяча. Хороша для развития контрактами быстрыми игроками №1 и №2.

3. Атака: центровой №5 после подбора мча от щита передает его убегающему в отрыв №2. Атака успешна при построении зонной защиты.

4. Атака: №5, №4, №3 ведут борьбу за отскок мяча и, овладев им, стремятся сделать первый пас игроку №2, который предает мяч игроку №1. Игрок №1 устремятся вперед с ведением мяча через середину площадки. Игроки №2 и №3 обгоняют дриблера на высокой скорости, образуют треугольник с №1 и завершают атаку броском с близкой дистанции.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №19

Совершенствование тактике игры в защите и нападении

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

Использование тактических комбинаций в учебной игре.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №20

Совершенствование индивидуальные и групповые действия

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Смешанная защита 4+1: четверо играют зону, один держит персонально. Этот вариант используют против команд, в составе которых играет исключительно сильный нападающий. В этом случае защищающаяся команда при необходимости может создать численный перевес на том участке, где действует этот игрок.

2. Отработка смешанной защиты в учебной игре.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №21
Двухстороння игра

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

Участие в учебной игре.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания: игра по общепринятым правилам.

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

Практическая работа №22
Техника владения мячом.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1.Ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.

2.Стоя в двух встречных колоннах на расстоянии 25-30 метров – ведение мяча на расстоянии 15-20 метров с последующей передачей игроку противоположной колонны.

3.То же с передачей после поворота. Игрок, находящийся впереди колоны, ведет мяч до условленного места, быстро поворачивается, отправляет мяч партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны.

4.Ведение мяча по кругу.

5.Эстафета: встречная с ведением мяча; встречная с обводкой препятствий; с ведением по кругу.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №23
Совершенствование технике удара по мячу.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Удары по мячу в тройках.

2. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке в парах. Игроки располагаются на расстоянии 15-20 метров.

3. Удар внутренней стороной стопы и остановка – перевод мяча грудью.

4. Учебная игра в футбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №24
Совершенствование техники ударов по мячу, воротам

Количество часов: 8 часов.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Удары головой по мячу, стоя у стенки.

2. Удары головой в парах, то уменьшая, то увеличивая расстояние между собой и не давая мячу упасть на землю.

3. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные – в двух колоннах в затылок друг другу. Игрок, стоящий у ворот, выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегает стоящий в колонне игрок и ударом головы направляет мяч в ворота.

4. Совершенствование ударов головой и ногой вдвоем. Один из игроков, находясь за линией штрафной площадки, набрасывает мяч второму игроку, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной, который в прыжке наносит удар по мячу головой, направляя его на ход первому а тот ударом направляет мяч в ворота.

5. Учебная игра в футбол.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №25
Совершенствование технике эстафетного бега

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Научить старту бегуна, принимающего эстафету: 1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. 2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. 3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). 4. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. 5. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

2. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне: 1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам). 2. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №26
Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой

Количество часов: 4 часа.
Цель работы: подготовка мышц тела к работе.
Оборудование: спортивная площадка.
Задание: выполнения упражнений.
Методика выполнения задания:
1. И.п – о.с палка внизу, хват шире плеч.
1-палка на грудь;
2-палка вверху, подняться на носки, подтянуться;
3-отпуститься на полную ступню, палку на грудь;
4-и.п.
2. И.п – стойка на коленях, палка за головой на плечах.
1-поворот туловища направо;
2-и.п;
3-поворот туловища налево;
4-и.п.
3. И.п – о.с палка вертикально впереди.
1-мах правой ногой в сторону;
2-приставить ногу;
3-4-тоже левой ногой.
4. И.п – стойка ноги врозь, палка внизу.
1-2-наклон вперед, прогнувшись, палку вверх;
3-4 и.п.
5. И.п – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.
1-поворот туловища на право;
2-и.п;
3-4-то же налево.
Форма контроля – визуальный контроль.
Ссылки на источники: [1], [2]
Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		сложных в сравнении с уроком условиях	

Практическая работа №27
Совершенствование технике метания гранаты

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: подготовка к службе в армии.

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Отведение гранаты на месте с имитацией броска;
2. Отведение граната в ходьбе и беге без броска;
3. Бег скрестными шагами с отведенным снарядом без броска;
4. Бег 20—30 м, рука со снарядом над плечом.
5. Выполнение специально-подготовительных упражнений;
6. Метание гранаты, различных по весу;

Использование вариантов техники, выбранных на основе индивидуальных особенностей метателей.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практическая работа №28

Легкая атлетика. Совершенствование технике толкания ядра

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: развитие силы

Оборудование: спортивная площадка, ядро, рулетка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1) Отжимание лежа на канавке или между скамейками 3Х10 раз;
2) Поднимание ног к месту хвата в висе 2Х10 раз;
3) Подтягивание 2Х5 раз;
4) Наклоны вперед с бревном или камнем (весом около 10 кг) на плечах 4Х10 раз;
5) Глубокие приседания с последующим вставанием и выпрыгиванием с весом на плечах 4Х6 раз.

Между сериями упражнений надо отдыхать в течение 3 мин., прохаживаясь легким шагом и расслабляя мышцы. В заключении побегать трусцой 2-3 мин.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка