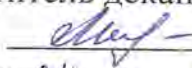


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель декана по учебной работе
 В. А. Махутова
« 04 » 03 2021 г.

ОУДБ.05 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 ОУДБ. 05 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	5
Информационное обеспечение:	7
Таблица – Перечень практических и/или лабораторных работ	8
Практическая работа №1	9
Практическая работа №2	10
Практическая работа №3	11
Практическая работа №4	11
Практическая работа №5	12
Практическая работа №6	13
Практическая работа №7	13
Практическая работа №8	15
Практическая работа №9	15
Практическая работа №10	17
Практическая работа №11	18
Практическая работа №12	19
Практическая работа №13	20
Практическая работа №14	21
Практическая работа №15	21
Практическая работа №16	22
Практическая работа №17	23
Практическая работа №18	24
Практическая работа №19	26
Практическая работа №20	27
Практическая работа №21	29
Практическая работа №22	30
Практическая работа №23	32
Практическая работа №24	33
Практическая работа №25	34
Практическая работа №26	36
Практическая работа №27	37
Практическая работа №28	39
Практическая работа №29	40
Практическая работа №30	42
Практическая работа №31	43
Практическая работа №32	44
Практическая работа №33	45
Практическая работа №34	47
Практическая работа №35	47
Практическая работа №36	48
Практическая работа №37	49
Практическая работа №38	50
Практическая работа №39	51
Практическая работа №40	52
Практическая работа №41	53
Практическая работа №42	54
Практическая работа №43	54
Практическая работа №44	56
Практическая работа №45	57

Практическая работа №46	58
Практическая работа №47	59
Практическая работа №48	60
Практическая работа №49	60
Практическая работа №50	61

Введение

Целью практических работ является закрепление полученных знаний, и приобретение практических навыков, формирования личностных и метапредметных результатов:

Код	Требования к личностным результатам
Л.1.	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
Л.2.	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л.3.	готовность к служению Отечеству, его защите;
Л.4.	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
Л.5.	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
Л.6.	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
Л.7.	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
Л.8.	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
Л.9.	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
Л.10.	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
Л.11.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л.12.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Л.13.	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л.14.	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л.15.	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
	Требования к метапредметным результатам
М.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
М.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М.6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
М.7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М.8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
М.9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
	Требования к предметным результатам
У.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
3.1	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.2	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

3.4	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
	Для слепых и слабовидящих обучающихся:
3.6	сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
3.7	сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
3.8	овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
3.9	овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.10	овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.11	овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Общее количество часов на практические работы- 113 часов.

Информационное обеспечение:

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

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. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7895-6

Дополнительная литература:

1. 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>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко; 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
3. 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 PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104898>
4. 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>

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 «PROРФобразование»: <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 и/или лабораторных работ

№	Тема	Вид работы название работы	Коды личностных метапредметных и предметных результатов	Количество часов
Семестр 1				
1	Легкая атлетика.	Повторение технике бега на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	16
2	Легкая атлетика.	Повторение и совершенствование техники прыжков.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	4
3	Спортивные игры.	Волейбол.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5.	18
4	Спортивные игры.	Настольный теннис.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	12
			Итого:	50
Семестр 2				
1	Лыжная подготовка.	Обучение основам техники передвижений.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	12
2	Спортивные игры.	Баскетбол.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	16
3	Спортивные игры.	Футбол.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	18
4	Легкая атлетика.	Разучивание и совершенствование техники метания. Совершенствование технике бега.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 З.1,З.2,З.3, З.5	17
			Итого	113

Практическая работа №1

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: овладение основами техники перестроений.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, З.1,З.2,З.3, З.5

Оборудование: спортивная площадка.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка бег 1000 метров.

2. Изучение перестроений: 1) Построение по росту. 2) Перестроение в две шеренге под счет; 3) Перестроение по команде преподавателя; 4) Перестроение в три шеренге под счет преподавателя; 5) Перестроение по команде преподавателя; 6) Перестроение в ходьбе.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки:

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 №2

Лёгкая атлетика. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: определения физической подготовленности.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1000м.

2. Прыжок в длину с места: 1) Повторить технику прыжков в длину с места. 2) Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

Форма контроля – визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки:

Прыжки в длину с места	Оценка	Юноши	Девушки
	5	2.15	1.65
	4	2.10	1.45
	3	2.05	1.40

Практическая работа №3

Лёгкая атлетика. Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: формирование основ техники бега на короткие дистанции.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион, стартовые колодки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Повторение и.п при беге на короткие дистанции (низкий старт).
2. Определение толчковой ноги.
3. Установка колодок для старта.
4. Выбегания с колодок.
5. Ускорение на 25 метров.
6. Выбегания с колодок по команде преподавателя.
7. Бег на 60 метров с низкого старта.
8. Сдача контрольного норматива на 100 метров.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки:

	Оценка	Юноши	Девушки
100м	5	13,8	16,4
	4	14,7	17,2
	3	15,0	17,8

Практическая работа №4

Лёгкая атлетика. Повторение и совершенствование техники бега на средние дистанции

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: формирование основ техники бега на средние дистанции.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Повторение и.п при беге на средние дистанции.
2. Бег по дистанции.
3. Бег с низкого старта на 200метров.
4. Бег 500метров.
5. Сдача контрольного норматива на 500 и 1000 метров.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания:

500 м – дев. 1000 м – юн.	Оценка	Юноши	Девушки
	5	3.30	1.56
	4	3.45	2.06
	3	4.10	2.16

Практическая работа №5

Лёгкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: формирование основ техники бега на длинные дистанции.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Повторение и.п при беге на длинные дистанции.
2. Отработка движения рук.
3. Отработка правильной постановке стопы.
4. Равномерный бег 12 мин.
5. Бег 1000 метров.

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 №6

Лёгкая атлетика. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: формирование основ техники прыжков.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Объяснение технике выполнения.
2. Прыжок с 3-4 шагов.
3. Прыжок через резинку 30- 40см.
4. Прыжки правым левым боком.
5. Прыжок с разбега.

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

Спортивные игры. Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: формирование основ техники передвижений в стойках волейболиста.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Объяснение техники выполнения.

2. Принятия и.п: 1) Низкая стойка – игрок полуприсел, туловище слегка наклонено вперед, общий центр тяжести перемещен на переднюю часть опоры (применяется при игре в защите, при приеме мяча, летящих с большой скоростью). 2) Средняя стойка отличается от высокой чуть большим сгибанием ног (прием мяча после подачи и при страховке). 3) Высокая стойка – ноги на ширине плеч, одна впереди. Сгибание ног незначительно вместе с туловищем, руки перед туловищем, масса тела равномерно распределена по всей площади опоры.

3. Ходьба выпадами.

4. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения.

5. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются, затем двойным шагом, скачком выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 - направо, в зоне 3 - налево и направо). Важно следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо - левая.

6. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал - определенный способ).

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

Спортивные игры. Волейбол. Техника приёма мяча

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Передачи в парах на месте и в движении.
2. Встречная передача мяча, перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой. После передачи занимающийся уходит назад в свою колонну.
3. Передачи в движении по кругу, в середину круга, где стоят 2-3 входящих. Игроки вначале движутся в одну сторону, потом обратно.

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

Спортивные игры. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли нужно слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. Вариант: то же, но бросок мяча над собой и назад. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.
2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Игроки располагаются как на рис. 52, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. Вариант: то же, но в движении.
3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется стоя на месте вперед-вверх, над собой, назад.
4. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см. упр. 1 и 2 в перемещениях).
5. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.
6. Верхняя передача мяча, посланного партнером. Передача после перемещения навстречу к партнеру, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к партнеру.
7. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.
8. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.
9. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.
10. Верхняя передача мяча, посланного партнером после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

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	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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	--	--

Практическая работа №10

Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней передачи мяча

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну: в зонах 2 и 4; 5 и 2; 5 и 3; через сетку в зонах 4 и 2.
2. Прием мяча снизу мяч набрасывает партнер так, чтобы игрок бежал к нему и выполнял прием в выпаде.
3. Отбивание мяча снизу двумя руками о стену на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
4. В парах. Прием мяча снизу от тихого удара.

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

Спортивные игры. Волейбол. Техника подачи мяча

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Обучение нижней прямой подаче: 1) Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед стоящей сзади ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой. 2) Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку. 3) Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе. 4) Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча. 5) Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

2. Обучение верхней прямой подаче: 1) Броски набивного мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками. 2) Из положения рука с набивным мячом весом 1 кг за головой выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью. 3) Верхняя прямая подача в стену и прием мяча. 4) Верхняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку. Следить, чтобы мяч подбрасывали правильно, а удар выполнялся выпрямленной рукой, ладонью.

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	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

учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

Практическая работа №12

Спортивные игры. Волейбол. Обучение индивидуальным и групповым действиям в защите

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Обучение групповым тактическим действиям в защите: 1) Игроки располагаются, на спортивной площадке. Игрок зоны 3 блокирует, игрок зоны босуществляет страховку, в ней участвует и игрок зоны 2. Нападающий игрок в зоне 4 делает разбег, но вместо удара в прыжке посылает мяч защите при одиночном блокировании через блок (обманный удар). Непосредственно за блоком мяч принимает игрок зоны 6, а ближе ко второй зоне - игрок зоны 2. После приема мяча на страховке ближайший к страхующему игроку партнер выполняет вторую передачу игроку зоны нападения, готовому к нападающему удару. 2) Игроки располагаются, на спортивной площадке блокирующий 3-й зоны защищает направление удара по ходу в зоны 5 и 6. Нападающий выполняет удар с переводом влево в зону 1. Игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии и принимает мяч от удара.

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	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

учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

Практическая работа №13

Спортивные игры. Волейбол. Техника блокирования

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Обучение блокированию: 1) Передвижения приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 2-3 м, остановки и принятия исходного положения для прыжка. 2) То же, но после остановки имитация блокирования. Остановки выполняются по сигналу. 3) Перемещение вдоль сетки приставными шагами, остановка, прыжок с доставанием ладонями подвешенного над верхним краем сетки мяча. 4) Блокирование над сеткой резиновых мячей (или шаров из пенопласта), стоя на подставке или сложенных друг на друга гимнастических матах, затем стоя на площадке. На кисти рук у блокирующих надеты лапы. 5) Блокирование в зоне 3.

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

Спортивные игры. Волейбол. Обучение групповому блокированию

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Обучение блокированию: 1) Во время бега парами по сигналу прыжок вверх. Обратить внимание в этом упражнении на согласованность и одновременность прыжка и синхронный вертикальный взлет.

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 №15

Спортивные игры. Волейбол. Двухсторонняя игра

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Игра по упрощенным правилам 4 касание.
2. Игра по правилам 6 на 6.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания: игра по общепринятым правилам.

Практическая работа №16

Спортивные игры. Настольный теннис. Стойки игрока и перемещения

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стол для настольного тенниса, ракетки для н/т, шарики для н/т.

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:

1. Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.
2. При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.
3. При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.
4. После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.
5. Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.
6. Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.

Упражнения:

- выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;
- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

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

Спортивные игры. Настольный теннис. Обучение техническим действиям и приемам. Подача

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стол для настольного тенниса, ракетки для н/т, шарики для н/т.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Разновидности подачи: Подача слева с низким подбросом. Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением. Подача слева медленных коротких мячей. Подача слева быстрых мячей с нижним вращением. Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением. Подача слева с нижним вращением и без вращения. Подача справа с низким подбросом мяча. Подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением. Подача с высоким подбросом.

Общие требования:

1. При подаче движение предплечья и кисти должно быть резким (особенно сильно движение кисти), рука двигается быстро, мяч посылается с различными вращениями, опускается в различные точки и с различной скоростью. Разница между подачами с вращением мяча и без вращения,

направлениями его полета должна быть значительной; кроме того, необходимо обращать внимание на отработку подач в сочетании с атакующими ударами.

2. Уделять внимание освоению ложных, маскирующих движений.

3. Каждая подача должна выполняться так, будто это происходит на соревнованиях. После каждой подачи необходимо обращать внимание на то, как мяч вращается, на точку его отскока, на положение, возникшее в результате подачи на противоположной стороне стола. Быстро проанализировав все это, нужно подавать следующий мяч.

4. Ежедневно проводить как минимум получасовую тренировку по отработке подач, а при необходимости в течение более длительного времени, сочетая ее с отработкой других технических приемов.

5. Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами.

6. Старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение.

7. Перед началом подачи старайся принять правильное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после неё удару.

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

Спортивные игры. Настольный теннис. Обучение техническим действиям. Накат

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стол для настольного тенниса, ракетки для н/т, шарики для н/т.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Методика обучения:

1. Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100 - 110° как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара, а слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

2. Особое внимание следует обратить на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля можно положить левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполнять как накат справа, так и слева.

3. При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

4. Удар по мячу выполняется в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

5. Движение выполняется плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

6. Для увеличения поступательной скорости нельзя забывать в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева – с левой ноги на правую, а при накате справа – с правой ноги.

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	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,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

Практическая работа №19

Спортивные игры. Настольный теннис.

Обучение техническим действиям. Топ спин

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стол для настольного тенниса, ракетки для н/т, шарики для н/т.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии. Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться правым боком к столу. 2. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.

Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперед с одной ноги на другую. Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.

3. Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной.

4. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с легким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким.

5. Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону. Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полетом мяча.

6. Для обучения технике топ-спина рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные

качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

Комплекс упражнений:

- имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера;
- имитация топ-спина справа и слева на велосипедном колесе;
- разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против подрезки, наката попеременно;
- топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону (включая топ-спины справа из левого угла);
- топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки;
- топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

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

Спортивные игры. Настольный теннис.

Обучение техническим действиям. Подставка

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стол для настольного тенниса, ракетки для н/т, шарики для н/т.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. До выполнения подставки теннисист не должен отводить ракетку назад; расстояние, с которого наносят удар, должно быть небольшим – это придает ему еще большую силу. Когда плечо и локоть игрока отходят от правого бока, ракетки отклоняется от вертикального положения, что влияет на скорость и силу удара толчком.

2. При выполнении подставки толчком не рекомендуется совершать повороты для придания удару дополнительной силы.

3. Не следует постоянно прибегать к перемещениям в ограниченном пространстве, чтобы определить правильное положение удара.

4. При излишней подвижности кисти постоянно меняется угол, под которым наносится удар по мячу, или игрок оказывает на него преждевременные усилия.

Комплекс упражнений:

- имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подставки справа и слева на столе против топ-спинов, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками подставки справа и слева против топ-спина попеременно;
- подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону;
- подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;
- подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

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

Спортивные игры. Настольный теннис.

Обучение техническим действиям. Подрезка

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стол для настольного тенниса, ракетки для н/т, шарики для н/т.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

3. Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку. Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперед - вниз к сетке.

4. В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).

5. Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

Комплекс упражнений:

- имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;
- самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки попеременно;
- удар подрезкой слева и справа против удара “толчок”;
- удары подрезкой слева

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,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая

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		движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	ошибка
---	--	---	--------

Практическая работа №22

Лыжная подготовка. Повторение техники одновременного бесшажного хода

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники передвижения на лыжах.
Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, З.1,З.2,З.3, З.5

Оборудование: спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Применяется на раскатанных местностях, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках.

Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище.

Методика обучения. При освоении техники одновременного бесшажного хода применяются следующие упражнения:

1. Имитация толчка одновременно двумя палками на месте.
2. Передвижение под небольшой уклон (3-5°) с помощью одновременного отталкивания палками.
3. Совершенствование бесшажного хода на местности с различным рельефом.

В процессе занятий следует обращать особое внимание на работу рук, наклоны и выпрямление туловища лыжника (см.рис.1)

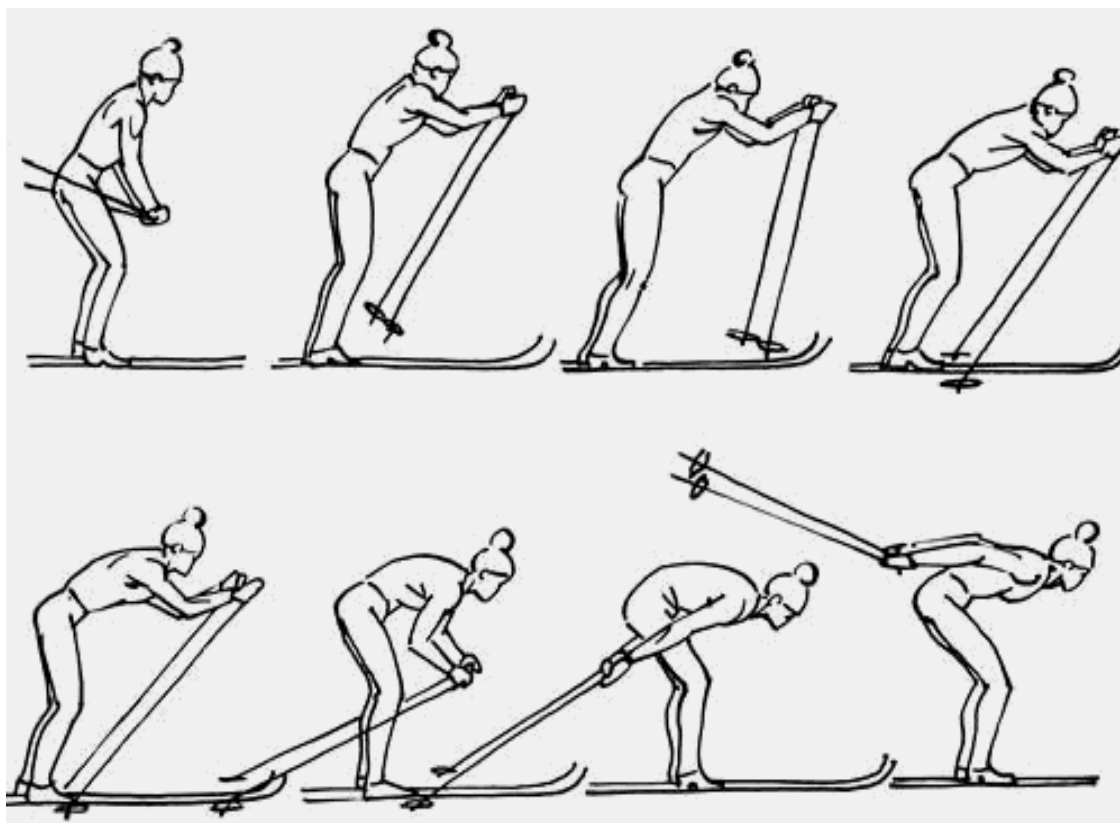


Рис. 1 Одновременный бесшажный ход.

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

Лыжная подготовка. Повторение техники одновременного одношажного хода

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники передвижения на лыжах.

У.1, 3.2, 3.3, 3.4

Оборудование: спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении.

Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь левой ногой, выдвинуть правую ногу, поставить палки на снег у носка правой лыжи. Наклоняя туловище, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянув левую ногу к правой; скользить на обеих лыжах. Продолжая скольжение, немного выпрямить корпус, а руки вынести вперед. Повторить движения в той же последовательности, отталкиваясь то левой, то правой ногой.

Методика обучения. Разучивание одновременного одношажного хода не представляет трудности. Необходимо усвоить вынос палок до начала скользящего шага и постановку их на снег одновременно с шагом, отталкивание палками при скольжении на одной лыже и окончание толчка ими с приставлением толчковой ноги (см. рис. 2).

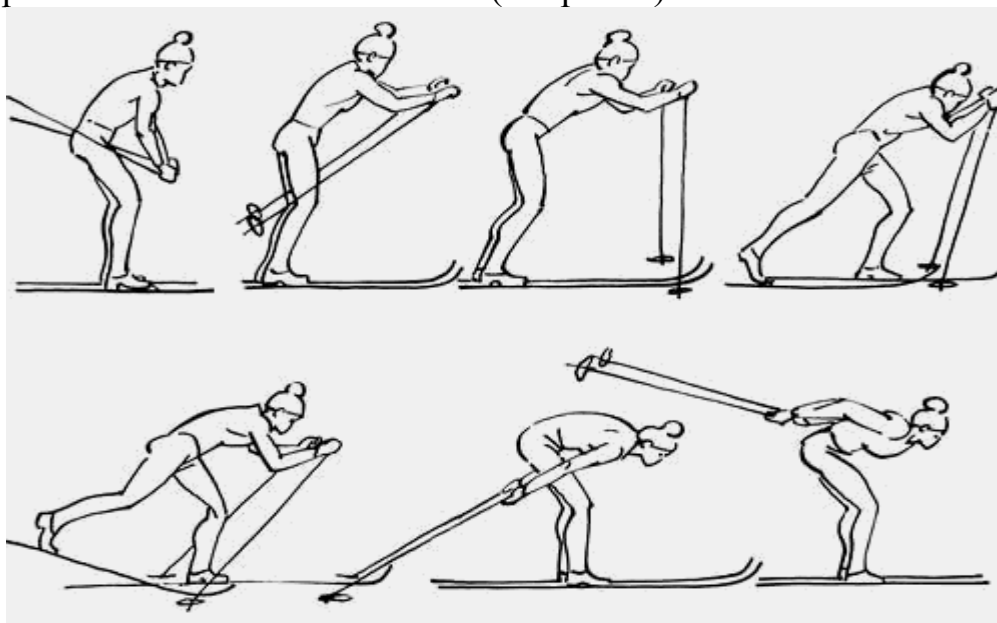


Рис. 2 Одновременный одношажный ход.

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

Лыжная подготовка. Повторение одновременного двухшажного хода

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике передвижения на лыжах.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности и на отлогих спусках. При одновременном двухшажном ходе, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед и вынести обе руки слегка согнутыми в локтях. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ногой выдвинуть вперед правую ногу; поставить палки на снег у носка выдвинутой лыжи; наклоня туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе.

Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой. Продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить корпус.

Методика обучения. Разучивание техники хода рекомендуется производить под счет: «1» - первый шаг и вынос палок вперед; «2» - второй шаг и постановка палок на снег; «3» - толчок палками и скольжение на обеих лыжах (см.рис. 3).

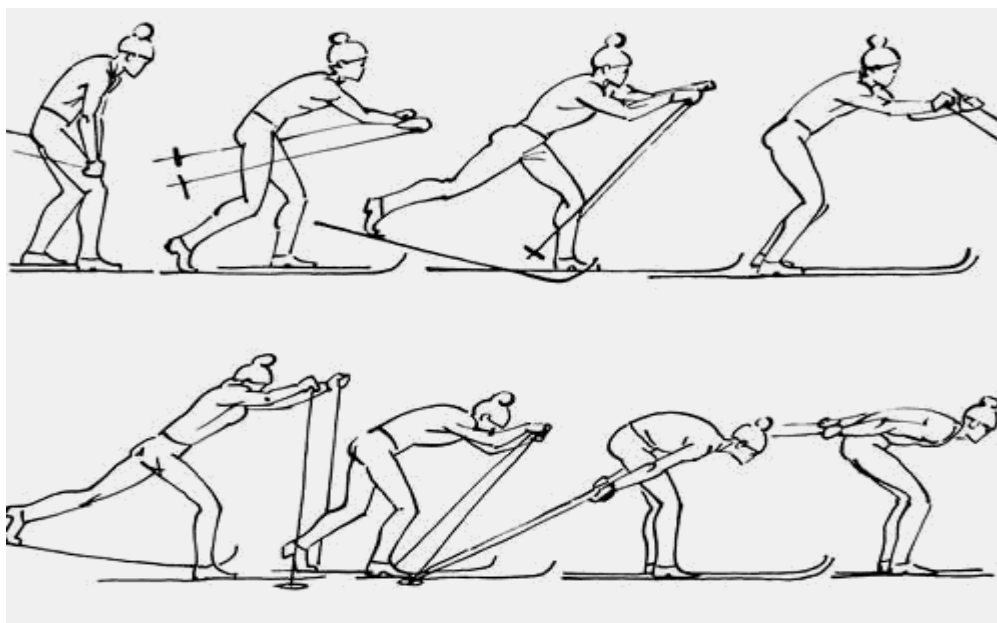


Рис. 3 Одновременный двухшажный ход

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

Лыжная подготовка. Совершенствование технике одновременный двухшажного хода

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике передвижения на лыжах.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности и на отлогих спусках. При одновременном двухшажном ходе, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед и вынести обе руки слегка согнутыми в локтях. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ногой выдвинуть вперед правую ногу; поставить палки на снег у носка выдвинутой лыжи; наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе.

Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой. Продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить корпус.

Закрепление техники производится путем многократных прохождений различных отрезков дистанции. Руководитель занятий должен обратить внимание на выявление и устранение таких типичных ошибок, как короткие скользящие шаги, малые наклоны и раннее выпрямление туловища, потеря равновесия из-за неправильного перемещения массы тела на опорную ногу, несвоевременный толчок руками (см. рис. 4).

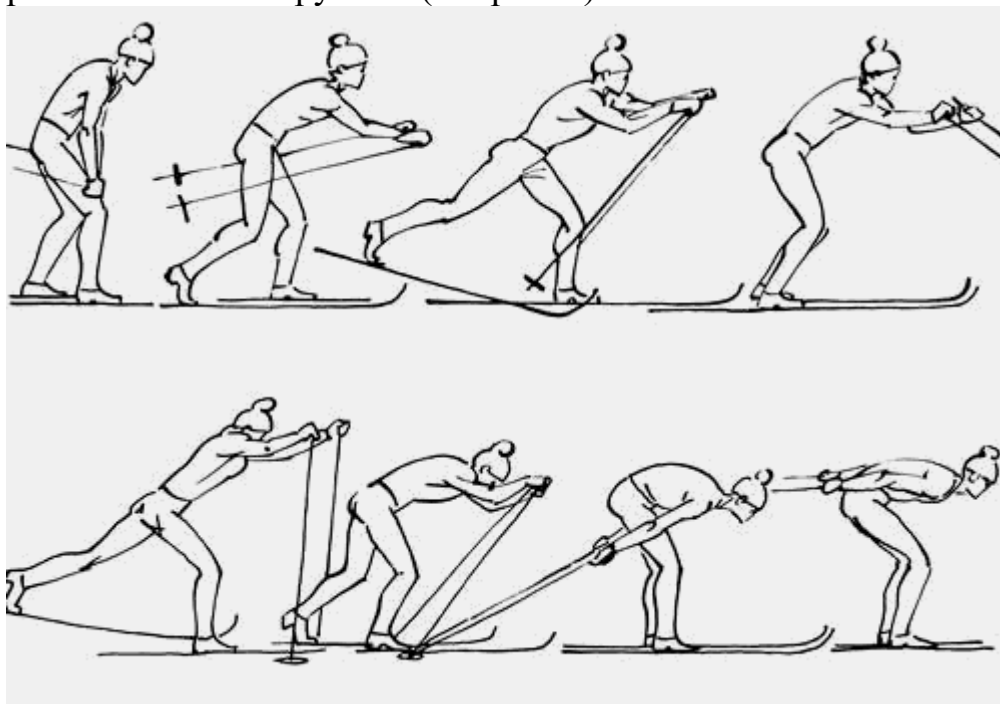


Рис. 4 Одновременный двухшажный ход

Упражнения для повторения:

И.п. – поза лыжника.

- 1 – оттолкнуться ногой, выставить маховую ногу вперед и поставить ее на пятку;
- 2 – сделать мах ногой, энергично выставить ее коленом вперед, выпрямить и поставить на пятку. Руки маятникообразным движением плавно вытянуть

вперед;

3 – резко наклонить корпус вперед, маховую ногу приставить к опорной, руки отвести назад;

4 – и.п.

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

Лыжная подготовка. Повторение техники подъемов в гору

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники передвижения на лыжах.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

«Ступающим шагом» – на некрутой уклон. Притопывая лыжами, не длинным шагом. Упор палками сзади с разноименной ногой.

«Лесенкой» - подъем на довольно крутые склоны. Можно подниматься любым боком приставными шагами. Поднять левую (правую) ногу с лыжней до середины голени, параллельно перенести лыжу на полшага влево (вправо), поставить ногу и перенести на нее тяжесть тела. Тяжесть тела распределить на обе стопы. Корпус чуть наклонить вперед, палка в упоре возле стопы. «Полуелочкой» - подъем удобен для восхождения на горку наискось. Это прием выполнить ступающим шагом: лыжу, находящуюся по склону выше, переставить в линии движения, а другую, нижнюю, с разворотом носка

поперек склона, - под некоторым углом к верхней лыже; лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

«Елочкой» - это подъем можно использовать, если нога надежно удерживается креплением лыжи. Подъем «елочкой» выполняется с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге перенести одна через другую, а лыжи поставить на снег внутренними ребрами: задний конец перенесенной вперед лыжи опустить на склон против ботинка стоящей на снегу ноги. Палки в упор сзади ноги.

Все способы подъема на горку показать и поточно опробовать.

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 №27

Лыжная подготовка. Повторение техники торможения «плугом», «упором»

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике передвижения на лыжах.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Торможение плугом - выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу

тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. При этом он выпрямляет туловище, несколько отклоняется назад, сгибает ноги и соединяет колени. Степень торможения вплоть до остановки находится в прямой зависимости от угла разведения и угла закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном) лыж. Тормозящий эффект заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах. Обучение следует начать на склоне средней крутизны, для чего на месте рассказать и показать торможение, заставить принять стойку, выполнить несколько покачивающих движений и детально проверить правильность стойки. Затем добиться от занимающихся равномерного торможения на небольшой скорости, а после этого и на высокой, регулируя скорость торможения разведением пяток лыж и постановкой лыж на внутренние ребра. После этого, как этот материал будет хорошо усвоен, можно переходить к совершенствованию способа торможения на крутых и пересеченных склонах, наблюдая и исправляя ошибки, к которым следует отнести: выполнение торможения на прямых ногах с разведенными коленями, перекрещивание носков лыж, неравномерное распределение веса тела на лыжи, резкое начало торможения, недостаточное разведение пяток лыж.

Торможение упором - выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает ее на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки ее массой тела. Нужно научить торможению вправо, влево с верхней и нижней лыжи на склоне средней крутизны. Основным требованием к торможению должно быть равномерное распределение веса тела на обе лыжи. Начинать обучение нужно на месте с задачей научить выдвигать лыжу в упор за счет нажима и отведения ее в сторону. Затем движение добиться плавного отведения пятки в сторону с переходом в основную стойку и тоже самое с другой ноги. В дальнейшем «изученное» совершенствовать на склонах различной сложности.

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	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,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

Практическая работа №28

Спортивные игры. Баскетбол. Техника владения мячом: ловля мяча
Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры в баскетбол.
Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.

2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.

3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.

4. Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока). Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.

5. Группа баскетболистов, стоя лицом в круг перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.

6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.

7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.

8. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому: а) при передвижении приставными шагами на расстоянии 3–4 метра друг от друга; б) при передвижении обычным беговым шагом. В этом упражнении обратить внимание на ловлю 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 №29

Спортивные игры. Баскетбол. Техника владения мячом: передача мяча от груди

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Обучение передачам мяча следует начинать с ловли. Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле.

Постепенно упражнения в ловле мяча усложняют: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

При обучении передаче двумя руками от груди желательно начинать с финального движения руками. В исходном положении, когда руки

полусогнуты и направлены вперед, локти опущены вниз - в стороны, большие пальцы смотрят друг на друга под углом 90-120°, а остальные направлены вверх, выполняется резкое выпрямление рук и захлестывающее движение кистей. Мяч посылается на грудь партнеру, расположенному в 2-3 метрах. Освоив данное движение, желательно подключать работу ног.

Следующим может быть упражнение из исходного положения, когда мяч находится внизу, руки полусогнуты, пальцы смотрят вперед. Одновременно с выпрямлением ног мяч выносится в исходное положение предыдущего упражнения, и выполняются те же движения.

Освоив эти упражнения, можно начинать выполнять передачу из исходного положения основной стойки. В данной методике наибольшее внимание уделяется финальному движению рук.

В зависимости от количества мячей выбирается и форма построения занимающихся. Желательно иметь один мяч на двоих, игроки располагаются в двух шеренгах. Если нет такой возможности, то можно выполнять упражнение в тройках (треугольник), четверках (квадрат). Лучше если на начальном этапе обучения занимающиеся выполняют эти упражнения, стоя на месте, без перестроений.

После овладения занимающимися структурой движения на месте необходимо перейти к обучению данной передаче с шагом вперед. Занимающийся, из положения основной стойки начинает движение замаха. В момент, когда мяч из нижнего, положения начинает подниматься, вес тела переносится вперед и производится шаг. Сзади стоящая нога выпрямляется вперед-вверх. Туловище несколько наклоняется вперед, руки выпрямляются, и выполняется передача. Мяч должен быть выпущен из рук до момента касания ногой поля. Обучение данной передачи проводится сначала на месте, затем со всевозможными перестроениями. Можно проводить эти упражнения и в форме подвижных игр, но обращая внимание на технику выполнения передач и исключая пробежки. Игрок должен получить мяч стоя на месте, передать его и потом перебежать на другое место.

Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

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 №30

Спортивные игры. Баскетбол. Техника владения мячом: ведение мяча
Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры в баскетбол.
Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
2. Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
3. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.
4. Ведение двух мячей на месте.
5. Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте.
6. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.
7. Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.
8. Ведение при беге на одних пятках
9. Ведение мяча в полуприседе.
10. Ведение мяча в полном приседе.
11. Ведение мяча в баскетболе с активной защитой.

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 №31

Спортивные игры. Баскетбол. Повторение стоек и перемещений баскетболиста

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Стойка баскетболиста:

1. Принять стойку, приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги; возвратиться в исходное положение;

2. Из положения, стоя на носках, ноги врозь перенести тяжесть тела с одной ноги на другую и затем принять положение стойки, согнув ноги в коленях:

- в шаге

- в беге

Перемещения:

1. Ходьба – ускорение;

2. Бег на месте, ускорение;

3. Ускорение, поворот на 360°, ускорение;

4. Бег с изменением направления («змейкой»):

- лицом вперед;

- спиной вперед

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,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но	Движение или отдельные его элементы выполнены

легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть 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	случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	---	---	--

Практическая работа №32

Спортивные игры. Баскетбол. Повторение броска мяча одной рукой с места

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1.Объяснение техники броска, показ наглядных пособий, показ учителя.

2.Опробование

3. И.П. - стойка нападающего с одноимённой ногой вперёд

1 - сгибая ноги, полуприсед

2 - выпрямляя ноги, подняться на носки

Повторить 5-8 раз.

4. Имитация броска кистью. 10-12 раз

5. Бросок мяча кистью. 10-12 раз.

6. Имитация слитной работы руки и кисти. 10-12 раз

7. То же с мячом. 10-12 раз.

8. Имитация броска слитно. 10-12 раз

9. Имитация броска в обратной последовательности. 10-12 раз

10. И.П. мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке.

1- согнуть ноги,

2- выпрямляя ноги подняться на носки с выпрямлением руки вперед и завершая движение кистью, оставаясь на носках, пока мяч не опустится на пол.

11.То же самое с высокой траекторией, чтобы мяч приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.

12. Броском в кольцо, вторая рука за спиной, с расстояния 1 м с правой и левой стороны под углом 45° с ударом мяча о щит. 10 - 12 раз с каждой стороны.

13. То же с поддержкой мяча второй рукой. 10-12 раз

14. Выполнение броска в целом. При условии 7 попаданий дистанцию увеличить на 0,5метра.

15. Выполнение броска, стоя прямо к щиту, с ударом о щит и без удара.

16. Броски с различных точек.

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 №33

Спортивные игры. Баскетбол. Обучение технике штрафного броска

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.

2. Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.

3. Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.

4. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки - 6 штрафных подряд.

5. Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.

6. Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.

7. Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.

8. В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.

9. В игровой тренировке делается пауза на 2-3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.

10. Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

11. Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.

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	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

учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
--	--	--	--

Практическая работа №34

Спортивные игры. Баскетбол. Двухсторонняя игра

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, баскетбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений. Методика выполнения задания:

1. Игры по упрощенным правилам.
2. Участие в соревнованиях по баскетболу среди групп.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания: игра по общепринятым правилам.

Практическая работа №35

Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, ведение мяча

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в футбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ведение мяча по кругу.
3. Ведение мяча между стойками, расставленными по прямой линии в 4—5 м друг от друга. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. Затем уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания игрокам.
4. Эстафеты: встречная с ведением мяча, встречная с обводкой препятствий, эстафеты с ведением мяча по кругу и т. д.

5. Ведение мяча в группах по 6—7 человек на ограниченном поле. У каждого игрока мяч, который нужно вести так, чтобы не мешать другим партнерам.

6. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, игрок на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, пройдя 10—12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки возвращает ему мяч. Приняв мяч, тот снова ведет его 10—12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

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 №36

Спортивные игры. Футбол. Повторение техники удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в футбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.
2. Медленный удар. С расстояния 3 м выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движение выполнять, как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.
3. Между стоек. Двумя стойками обозначить ворота шириной 1-1,5 м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии 8-10 м от ворот. Мяч посылается партнеру так, чтобы он прошел между стоек. Выполнить 20-25 ударов.
4. По касательному мячу. Один из партнеров накатывает мячи с боку, а другой совершает удары с разбега в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по 8 ударов с обеих ног партнеры меняются местами.
5. Навстречу. Два игрока встают в 10-12 м друг от друга. Один накатывает мяч другому тот ударом по накатываемому мячу направляет мяч точно партнеру, который ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, происходит смена ролями.

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 №37

Спортивные игры. Футбол. Повторение техники удара по мячу. Удар серединой стопы

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в футбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений. Методика выполнения задания:

1. В цель. На стене размечают квадрат 1х1 м. С расстояния 10 м выполняется 15-20 ударов в цель по неподвижному мячу с места. Затем удары повторяются, но уже с разбега.

2. Через шнур. Между двумя стойками протягивается шнур на высоте 1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от шнура, посылая мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

3. Через стойку. Партнеры встают в 20-25 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляют его друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой стоящей между ними. Выполнить 20-25 ударов.

4. Удар с ходу. На стене чертится мишень диаметром 1,5 м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

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 №38

Спортивные игры. Футбол. Повторение техники удара по мячу.

Удар с лета

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в футбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений. Методика выполнения задания:

1. Подбрось мяч. Встать в 10-15 м от стенки. Подбросить мяч перед собой и в момент удара с лета. Поупражняться сначала в ударах внутренней стороны стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

2. Друг к другу. Два игрока встают в 15 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу один направляет мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен нанести удар с лета, направляя мяч обратно. После 10-15 ударов произвести смену.

3. Забей гол. Упражняются три игрока. Один встает в ворота, другой занимает место в 10 м от ворот, а третий, встав на линию ворот в 5-8 м от стойки выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его	При выполнении	Двигательное	Движение или

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	ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	---	---	---

Практическая работа №39

Спортивные игры. Футбол. Повторение техники удара по мячу.

Удар по мячу головой

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники игры в футбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Подвешенный мяч. Подвесить мяч к планке ворот, так чтобы мяч был выше головы на 10-15 см. Выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу 10-15 раз.

2. Жонглер. Подбросить мяч над собой, отклонить туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, мышцы спины и шеи напрячь. Резким движением туловища и головы вперед-вверх наносить удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой.

3. У стенки. Подкинуть мяч над собой на 1-2 м и направить его ударом головы с места в стенку. Повторить упражнение 15-20 раз.

4. Передачи мяча. Два игрока встают на расстоянии 3 м друг от друга. Постараться ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дальше не опускался на землю.

5. Сквозь кольцо. К перекладине ворот подвешивается гимнастический обруч. Игроки встают по обе стороны обруча. Один, подбросив мяч над головой, и ударив лбом, направляет его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Второй ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение.

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 №40

Спортивные игры. Футбол. Техника игры в защите. Остановка мяча

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры в футбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Удар и остановки. С 5 м мяч направляется низом в стенку, а отскочивший останавливается. Сделать 15 остановок той и другой ногой.

2. Остановки и передачи. В парах выполняются вместе передачи остановки мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами.

3. Передача в центр. Участники образуют круг диаметром 10 м. Один игрок, в центре круга, поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч от центрального, отправляет его обратно с предварительной остановкой внутренней стороной стопы или подошвой.

4. В движении. Партнеры встают в 5 м друг от друга. Продвигаясь вперед передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивается.

5. Подброс мяч свечкой. Подбросить над собой мяч и остановить его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторить упражнение, но остановкой мяча серединой подъема. Выполнить 15-20 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 №41

Спортивные игры. Футбол. Техника игры в защите. Отбор мяча

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Стоя на месте. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, тот выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. Как в игре. Выполняется в парах. Один из игроков выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 м друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 10 раз.

3. Выбери момент. Выполняют два игрока. Один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Оба двигаются шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически идет смена ролей.

4. Во время бега. Упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

5. С мячом. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же остается прежним. Однако, владеющий мячом игрок, противодействует отбору, выставив свое плечо навстречу плечу соперника.

6. С набивным мячом. Расставит несколько набивных мячей. Во время бега выполнять выпад и ударом ноги стараться выбить мяч как можно дальше, применяя большую силу удара.

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 №42

Спортивные игры. Футбол. Учебная игра в футбол

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам техники игры в баскетбол.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, футбольные мячи.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Игра по упрощенным правилам.

Игра по правилам.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания: игра по общепринятым правилам.

Практическая работа №43

Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафетный бег
4х100 м., 4х400 м.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам техники эстафетного бега.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Создать представление о технике эстафетного бега: 1. Сообщить сведения о видах эстафетного бега. 2. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости. 3. Показать кино концовки передачи эстафеты сильнейшими бегунами. 4. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

2. Научить технике передачи эстафетной палочки: Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки снизу. 2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. 3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. 4. То же по сигналу передающего. 5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель (тренер). 6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

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 №44

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ на месте.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам техники эстафетного бега.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности 2 км.

2. ОРУ на месте:

1.И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

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	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,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

Практическая работа №45

Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам техники эстафетного бега.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение 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	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		с уроком условиях	
---	--	-------------------	--

Практическая работа №46

Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты

Количество часов: 3 часа.

Цель работы: обучение основам технике метания мяча.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион, теннисный мяч.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Выполнение хвата малого мяча;
 2. Метание мяча перед собой в пол активным движением кисти из исходного положения (и.п.) рука прямая впереди;
 3. То же, но метание хлестообразным движением предплечья и кисти;
То же, но в и. п. мяч в поднятой вверх руке, а хлестообразное движение начинается после активного выведения локтя вперед с последующей резкой его остановкой;
 4. Метание мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы, стоя в и.п. ноги врозь на ширине плеч;
 5. То же из и.п. левая нога впереди, правая сзади на носке;
 6. То же, но метание одной рукой в вертикальную цель, другая рука в и.п. согнута в локтевом суставе и находится перед собой;
 7. Метание мяча вперед-вверх из и. п. стоя левым боком по отношению броску, рука со снарядом выпрямлена и отведена назад левая рука перед собой, вес тела над слегка согнутой правой ногой, туловище умеренно отклонено назад;
 8. То же, но броски выполнять в вертикальные и горизонтальные цели;
 9. Метание мяча после постановки левой ноги из и. п. стоя левым боком по отношению броска на согнутой правой и приподнятой левой ноге с отведенным снарядом.
 10. Метание мяча с укороченного разбега;
 11. Метание мяча с полного разбега
- 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 №47

Легкая атлетика. Совершенствование технике метания гранаты

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике метания мяча.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион, теннисный мяч.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Отведение мяча на месте с имитацией броска;
2. Отведение мяча 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 мячей, различных по весу;
7. 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	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		с уроком условиях	
---	--	-------------------	--

Практическая работа №48

Легкая атлетика. Обучение технике толкания ядра

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике толканию ядра.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион, ядро.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

- 1) Отжимание лежа на канавке или между скамейками 3X10 раз;
- 2) Поднимание ног к месту хвата в висе 2X10 раз;
- 3) Подтягивание 2X5 раз;
- 4) Наклоны вперед с бревном или камнем (весом около 10 кг) на плечах 4X10 раз;
- 5) Глубокие приседания с последующим вставанием и выпрыгиванием с весом на плечах 4X6 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

Практическая работа №49

Легкая атлетика. Совершенствование технике толканию ядра

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: обучение основам технике толканию ядра.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион, ядро.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

- 1) Отжимание лежа на канавке или между скамейками 3X10 раз;
- 2) Поднимание ног к месту хвата в висе 2X10 раз;
- 3) Подтягивание 2X5 раз;
- 4) Наклоны вперед с бревном или камнем (весом около 10 кг) на плечах 4X10 раз;
- 5) Глубокие приседания с последующим вставанием и выпрыгиванием с весом на плечах 4X6 раз.

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

Практическая работа №50

Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: совершенствование техники бега.

Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12, М.5, 3.1,3.2,3.3, 3.5

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

Сдача норматива в беге на 100 метров.

Сдача норматива в беге на 500 и 1000 метров.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания:

500 м – дев. 1000 м – юн.	Оценка	Юноши	Девушки
	5	3.30	1.56
	4	3.45	2.06
	3	4.10	2.16