Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Практические занятия**

**по учебной дисциплине «Спортивные игры с методикой преподавания»**

Дзержинск – 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец.49.02.01**  **Физическая культура**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** | **Методические рекомендации по организации практических занятий студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. 49.02.01 Физическая культура** |

Составитель: Вейсова М.Н., преподаватель ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

ВВЕДЕНИЕ

Задачами курса являются овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры, при опоре на специфику спортивных игр и конкретный учебный материал.

Содержание учебной работы по спортивным играм является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов. Будущий педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения, применять на практике и осуществлять поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых.

Непременным условием успешной деятельности преподавателя физической культуры является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики. Дисциплина «Спортивные игры с методикой преподавания» представляет специальный учебный предмет, который раскрывает вопросы истории, теории и методики спортивных игр; как общие основы обучения в спортивных играх реализуются конкретно в каждой спортивной игре с учетом ее специфики; теории и методике обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности с учетом специфики спортивных игр, структуры соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

Изучение учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания» предназначено помочь студентам овладеть профессиональными компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура в части программы «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой преподавания» и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК2.5. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно – спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

Преподавание дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания» предназначено для формирования общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

С целью овладения видом профессиональной деятельности Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания» должен:

**уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**знать:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по изученным базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Учебное пособие составлено в соответствии с рабочей программой «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» и предусматривает проведение практических занятий в объеме *180* часов в разделе «Спортивные игры с методикой преподавания»

Разработки практических занятий представлены по следующему плану:

1.Тема

2.Цель

3.Предварительная работа

4.Вопросы для повторения

5.Методика выполнения задания (ход работы)

6.Время выполнения задания

Такая структуру позволяет организовывать практическое занятие как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

Создание данного пособия в значительной мере обусловлено необходимостью в расширении новых форм проведения занятий по спортивным играм.

**Практическое занятие №1, №2**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Техника перемещений. Основные стойки волейболиста. Подготовительные упражнения и игры для изучения способов перемещений.

*Цель:* Изучить основные стойки и перемещения с применением специальных упражнений и игр.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  упражнения на растяжение; разновидности ходьбы, бега, прыжки, ускорения:  - бег трусцой;  - высокое поднимание бедра;  - подскоки с расслабленными плечами;  - сгибание и разгибание коленей, руки на коленях;  - махи руками назад и вперед, сгибая ноги;  - махи руками назад и вперед не сгибая локтей;  - разведение рук вперед-назад на уровне плеч и мах руками;  - прогнуться назад, наклониться вперед;  - наклоны туловища в стороны;  - в выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую;  - повороты туловища, поднять правое колено, поворачивая его влево, коснуться его левым локтем, затем смена.  Основная часть  Обучение стойкам и перемещениям:  1.В стойке, приставные шаги вправо-влево (шагом вперед-назад).  2.В стойке, скрестные шаги вправо-влево; двойной шаг вперед-назад.  3.Скачок вперед одним шагом в стойку.  4.От линии нападения двойным шагом (скачком) остановится у сетки, поворот в стойку.  5.По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.  6. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.  7.В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.  8.Рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.  9.Рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка в стойку).  10.В стойке перемещения по сигналу преподавателя в стороны, вперед, назад.  11.ловля мяча руками в стойке после перемещения различными способами (наброс мяча неточно).  Заключительная часть  1.Игра «Кто первый»  2.Игра «День и ночь»  3.Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.    Темп от медленного к быстрому  Обеспечить оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата.      Рассказ, показ.  *Высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием):*  - стопы параллельны (или одна впереди другой) на расстоянии 20 – 30см друг от друга;  - ноги слегка согнуты в коленях;  - руки согнуты в локтях ладонями вперед.  *Стойка игроков задней линии (для приема нападающих ударов и страховки):*  - ноги значительно согнуты;  - ступни параллельны или одна впереди другой;  - туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.  *Перемещение по площадке осуществляется:*  - ходьбой приставным и скрестным шагом;  - бегом – рывком;  - скачком – двойным шагом.  Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.    Две команды в колоннах за лицевой линией. По сигналу первые игроки бегут до средней линии и обратно передают эстафету. Кто быстрее?  Построение в две шеренги, лицом друг другу с расстоянием 2 метра. ОРУ выполнять под счет. По сигналу одна команда убегает, вторая догоняет.  Правила: 1.игроки считаются пойманными, когда до них дотронутся.  2.ловить можно только до линии.  3. пойманные игроки становятся назад в шеренгу, после того как учитель сосчитает количество осаленных игроков.  4.побеждает команда, которая больше осалила игроков из противоположной команды.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка, стойки.

**Практическое занятие №3, №4, №5, №6**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Последовательность обучения приему и передачи мяча двумя руками сверху. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.

*Цель:* Изучить, закрепить и совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками сверху с помощью специальных и подготовительных упражнений.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 4 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  упражнения на растяжение; разновидности ходьбы, бега, прыжки, ускорения:  - бег трусцой;  - высокое поднимание бедра;  - подскоки с расслабленными плечами;  - сгибание и разгибание коленей, руки на коленях;  - махи руками назад и вперед, сгибая ноги;  - махи руками назад и вперед не сгибая локтей;  - разведение рук вперед-назад на уровне плеч и мах руками;  - прогнуться назад, наклониться вперед;  - наклоны туловища в стороны;  - в выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую;  - повороты туловища, поднять правое колено, поворачивая его влево, коснуться его левым локтем, затем смена;  - прогнуться, коснуться руками обеих ступней;  - растягивание стопы;  - вращение ступней и кистей;  - отведение локтей назад;  - согнуть ногу и положить на другую. Кистями рук отгибать носки назад, растягивая голеностоп;  - растягивание обеих ног;  - сидя на полу, ноги в сторону – коснуться локтями пола;  - шаг вперед в выпад, наклон туловища вперед, вытянуть заднюю ногу, руками и грудью коснуться колена.  Основная часть  Обучение передачи сверху двумя руками.  *Подготовительные упражнения:*  - положение кистей и контакт с мячом;  - дриблинг мяча в пол;  - поднять мяч с пола хватом пальцев;  - бросить и поймать мяч одной рукой;  - с одного отскока поймать мяч в положении верхней передачи над головой;  - без отскока поймать мяч в приседе;  - бросить мяч вперед, переместившись вперед поймать мяч и вытолкнуть за спину;  - бросить мяч вперед и паснуть сверху в прыжке;  - передача в стену с одним отскоком, без отскока.  *Упражнения для закрепления и совершенствования передач мяча:*  - имитация верхней передачи мяча на месте, с перемещением вперед – назад, влево – вправо (на время);  - передача в квадрат (у стены) и в круг;  - передача над собой с перемещением вперед, назад;  - у стены передача над собой в стену;  *Упражнения в парах:*  - один бросает себе мяч и делает передачу партнеру, другой ловит мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает и делает передачу;  - передача сверху друг другу, расстояние увеличивать или уменьшать;  - сидя на полу на расстоянии 1,5 – 2м друг от друга. Верхняя передача друг другу. То же, но с передачей над собой;  - парами передача друг другу;  - то же, но с изменением направления и длины траектории полета мяча;  - один всегда на месте, другой постоянно перемещается в зависимости от того, куда полсана передача;  - передача над собой, присесть, встать и сделать передачу партнеру;  - в парах у стены: поочередное выполнение передачи;  - упражнение с падением и перекатом на спину. Один только набрасывает, другой, делая выпад, выполняет верхнюю передачу с последующим перекатом на спину;  - передача друг другу в прыжке;  - передача над собой за спину, вторая партнеру.  Заключительная часть  Игра «Волейбол с воздушными шариками»    Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.    Темп от медленного к быстрому  Обеспечить оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата.      Рассказ, показ.  Применяются для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку. Основные передачи: вперед с опоры, назад за голову с опоры, назад за голову в прыжке, вперед в прыжке.  *Техника передачи сверху двумя руками вперед с опоры:*  - перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг как стопорящий;  - стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;  - руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;  - кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и отведены в сторону назад. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала;  - встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев.  *Техника передачи сверху двумя руками назад в опорном положении:*  - после перемещения положение стоп параллельно или одна стопа чуть впереди другой;  - голова отклонена назад (взгляд вверх), кисти над головой;  - положение пальцев рук на мяче такое же, что и при передаче вперед;  - в ударном движении выпрямляются ноги с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела;  - далее руки поднимают, разгибая их назад в локтевых и плечевых суставах.  *Техника передач в прыжке вперед-назад:* методика обучения идентична технике выполнения передач с опоры, только касание мяча происходит в верхней точке прыжка.  Задание должно быть четкое, чтобы стабилизировать верхнюю передачу (пас).  Следить за правильной постановкой рук.  Партнер должен точно довести посланную ему передачу.  Для выполнения перекатов и падений можно использовать в начале обучения маты.  При обучении передачи следить за правильных выходом под мяч, за выносом кистей рук, расположением пальцев на мяче.  Натянуть веревку на высоте 1,2 – 1,5м. связать вместе два воздушных шарика, в которые можно налить по нескольку капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды по 3 – 6 человек в каждой. Играющие отбивают шары, пытаясь перебить их на сторону противника, не давая упасть на своей стороне.  *Правила:*   1. Команда, на чьей стороне опустились шары, проиграла очко. 2. Шары нельзя задерживать руками, а только отбивать руками, головой и ногой. 3. Задача – не дать шарам коснуться пола.   В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка, стойки, маты, веревка и 2 - 4 воздушных шарика.

**Практическое занятие №7, №8, №9, №10**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Последовательность обучения приему и передачи мяча двумя руками снизу. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.

*Цель:* Изучить, закрепить и совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками снизу с помощью специальных и подготовительных упражнений.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 4 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2    3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  ходьба с заданиями: с поворотом корпуса, с наклонами, выпадами;  -в полуприседе, приседе;  -с рывками, с вращением руками;  -серийные прыжки толчком одной, двумя ногами;  -многоскоки;  -прыжки тройные.  В беге:  -приставным шагом правым и левым боком в стойке волейболиста;  -с крестным шагом;  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени назад;  -с прыжками вдоль сетки.  Основная часть  Обучение приему и передачи снизу.  *Подготовительные упражнения:*  - имитация приема в исходном положении;  - имитация приема после перемещений, подбивание мяча одной рукой (предплечьем) с отскоком от пола;  - подбивание мяча без отскока от пола (вверх над собой, в стену, друг другу).  *Упражнения для обучения, закрепления и совершенствования приема и передач мяча снизу.*  *Упражнения в парах:*  - один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует прием;  - один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками;  - то же, но мяч недоброшен;  - то же, но мяч набрасывается в сторону от игрока;  - прием мяча после отскока от пола (можно у стены);  - жонглирование мячом на месте и в движении;  - прием мяча, переброшенного через сетку;  - прием (передача) мяча через сетку;  Один посылает мяч верхней передачей, другой возвращает нижней передачей;  - один над собой выполняет нижнюю передачу, а партнеру посылает верхней и т.д.  *Обучение приему мяча одной рукой.*  Прием с перекатом на бедро-спину:  - перемещение в сторону приставными или обычными шагами;  - последний шаг – выпад в сторону приема мяча;  - имитация приема одного шага-выпада – сесть на пятку согнутой ноги – удар рукой перекат;  - то же, но после двух-трех шагов;  - то же, но прием мяча, наброшенного партнером;  - то же, но после несильного удара.  Прием с перекатом на грудь-живот:  - лежа на груди, руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть ноги в коленях и выполнить покачивание на груди;  - из упора лежа, поднять одну ногу назад, сгибая руки и отталкиваясь ногой, выполнить перекат на грудь;  - перекат прогнувшись из упора лежа, согнув ноги, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках, прогнуться, перекатиться с груди на живот;  - один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопы. Первый игрок сгибает руки, а второй посылает тело первого незначительно вперед для переката на грудь;  - с одного шага из низкой стойки толчком одной ноги бросок вперед с перекатом на грудь;  - в парах: один игрок в низкой стойке (глубокий присед), другой набрасывает мяч перед игроком – удар по мячу и приземление мат;  - то же, но мяч набрасывается чуть дальше: шаг вперед, бросок, удар, приземление с перекатом на мат;  - то же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета мяча.  Заключительная часть  1.Игра «Волейбол с выбыванием»    2.Игра в волейбол по упрощенным правилам.  3.Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.  Руки за головой сзади.  Выполнять по диагонали.    Рассказ, показ.  Применяется для приема подачи нападающих ударов, передач для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.  *Техника выполнения:*  - перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;  - в исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;  - при приближении мяча ноги разгибаются вместе с незначительным движением руками вперед-вверх;  - удар по мячу выполняют предплечье.  Можно использовать прием снизу одной рукой, если мяч летит вправо или влево от игрока. В момент приема туловище наклоняют в нужную сторону, а рука движется сначала в плечевом суставе, но в момент приема производится главное движение – сгибание руки в локтевом и лучезапястном суставах. Удар кистью должен быть произведен так, чтобы он точно приходился по центру мяча, в результате чего ему придается нужное направление (прием одной рукой производится кулаком, тыльной стороной или боковой поверхностью кисти со стороны большого пальца).  Также прием мяча снизу можно осуществлять в падении (может быть выполнен перекат на бедро, перекат на спину или падение на грудь).  После перемещения на последнем шаге принимается положение выпада – одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Руки на уровне мяча. После приема игрок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и опускается на площадку, касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной.  После перемещения с последним шагом выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги посыл туловища вниз-вперед и руки выносятся вперед. Удар по мячу в фазе полета тыльной или наружной стороной ладони. После удара руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, туловище прогибается в грудной и поясничных частях, голова отклоняется назад. Далее руки ставятся на опору, сгибаются в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Приземление на грудь и далее перекат на живот-бедра.  Задание должно быть четкое, чтобы стабилизировать верхнюю передачу (пас).  Для выполнения перекатов и падений можно использовать в начале обучения маты.    Две команды по 6 – 8 человек располагаются произвольно на площадке, каждая на своей половине. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. побеждает команда, у которой осталось больше игроков на площадке.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка, стойки, маты.

**Практическое занятие №11, №12**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Технические приемы в тройках, кругах, колоннах и шеренгах на месте и в движении.

*Цель:* Совершенствовать технические приемы игры.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению и совершенствованию технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2    3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  ходьба с заданиями: с поворотом корпуса, с наклонами, выпадами;  -в полуприседе, приседе;  -с рывками, с вращением руками;  -серийные прыжки толчком одной, двумя ногами;  -многоскоки;  -прыжки тройные.  В беге:  -приставным шагом правым и левым боком в стойке волейболиста;  -с крестным шагом;  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени назад;  -с прыжками вдоль сетки.  Основная часть  Передачи в тройках, четверках и более игроков на площадке и у сетки.  Заключительная часть  Игра в волейбол по упрощенным правилам.  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.  Руки за головой сзади.  Выполнять по диагонали.    В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Практическое занятие №13, №14**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Методика обучения прямой подаче снизу. Подготовительные и специальные упражнения для обучения подачи.

*Цель:* Изучить, закрепить и совершенствовать нижнюю подачу мяча через сетку с помощью специальных и подготовительных упражнений.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2    3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  - ОРУ в движении на различные группы мышц;  - бег с заданиями;  -прыжки, многоскоки, ускорения.  3.Упражнения на растяжение голеностопного сустава, икроножной мышцы, мышц бедра (стречинг);  - подготовительные упражнения для обучения нижней подачи мяча: упражнения для укрепления мышц лучезапястных и плечевых суставов, подвижности в крестцово-позвоночном сочленении, к коленных и голеностопных суставах.  Основная часть  Обучение нижней прямой подачи.  *Подводящие упражнения:*  - понятие исходного положения;  - имитация приема;  - многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей руки в исходном положении.  *Упражнения для обучения:*  - подачи в стену с расстояния 6 – 9м;  - подачи в парах (игроки на боковых линиях);  - подачи через сетку с расстояния 3,6,9м от сетки;  - подачи в пределы площадки из-за лицевой линии;  - подачи в правую, левую половины площадки;  - подачи в ближнюю, дальнюю части площадки;  - подачи на точность в зоны 1,6,5.    Заключительная часть  1.Игра в волейбол с использованием подачи снизу.  2.Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.    Выполнять по диагонали.  Выполняется у гимнастической стенки, на полу.  Рассказ, показ.  Передача предназначена для введения мяча в игру, для срыва атаки соперника и для выигрыша очка.  *Техника выполнения:*  - стоя лицом к сетке, одна нога впереди, другая сзади согнуты в коленях, туловище наклонено вперед;  - мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже;  - правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы;  - удар по мячу напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Практическое занятие №15, №16, №17, №18**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Методика обучения прямой подаче сверху. Подготовительные и специальные упражнения для обучения подачи. Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку.

*Цель:* Изучить, закрепить и совершенствовать верхнюю подачу мяча через сетку с помощью специальных и подготовительных упражнений. Совершенствование подач в игровой ситуации через сетку.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 4 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2    3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  - ОРУ в движении на различные группы мышц;  - бег с заданиями;  -прыжки, многоскоки, ускорения.  3.Упражнения на растяжение голеностопного сустава, икроножной мышцы, мышц бедра (стречинг);  - подготовительные упражнения для обучения нижней подачи мяча: упражнения для развития взрывной силы мышечных групп плечевого сустава и туловища, подвижности в лучезапястном, локтевом суставах.  Основная часть  Обучение верхней прямой подачи.  *Упражнения:*  - имитация подачи: на счет «раз» - из стойки вскинуть руку в положении замаха; на счет «два» - подброс мяча; на счет «три» - ударное движение;  - из положения руки с мячом внизу вскинуть их вверх (но не за голову) и бросить мяч вперед;  - то же, но перевод мяча в одну руку и бросок вперед;  - сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча;  - подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки, замах и удар по мячу с поддерживанием мяча небьющей рукой;  - подачи в стену, на партнера;  - подачи через сетку с расстояния 3,6,9м от сетки;  - подачи в пределы площадки из-за лицевой линии;  - подачи в правую, левую половины площадки;  - подачи в ближнюю, дальнюю части площадки;  - подачи на точность в зоны 1,6,5.    Заключительная часть  1.Игра «Волейбол с выбыванием»  2.Игра в волейбол по правилам игры.  3.Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.    Выполнять по диагонали.  Выполняется у гимнастической стенки, на полу.  Рассказ, показ.  *Техника выполнения:*  - стоя лицом к сетке, игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче;  - подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх-назад за голову в согнутом локтевом суставе, туловище незначительно отклоняется назад;  - бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;  - удар по мячу кистью, кулаком по центру мяча.  Две команды по 6 – 8 человек располагаются произвольно на площадке, каждая на своей половине. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. побеждает команда, у которой осталось больше игроков на площадке.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Практическое занятие №19, №20**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Техника нападающего удара.

*Цель:* Изучить, закрепить и совершенствовать технику нападающего удара.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2    3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  упражнения на растяжение; разновидности ходьбы, бега, прыжки, ускорения:  - бег трусцой;  - высокое поднимание бедра;  - подскоки с расслабленными плечами;  - сгибание и разгибание коленей, руки на коленях;  - махи руками назад и вперед, сгибая ноги;  - махи руками назад и вперед не сгибая локтей;  - разведение рук вперед-назад на уровне плеч и мах руками;  - прогнуться назад, наклониться вперед;  - наклоны туловища в стороны;  - в выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую;  - повороты туловища, поднять правое колено, поворачивая его влево, коснуться его левым локтем, затем смена;  - прогнуться, коснуться руками обеих ступней;  - растягивание стопы;  - вращение ступней и кистей;  - отведение локтей назад;  - согнуть ногу и положить на другую. Кистями рук отгибать носки назад, растягивая голеностоп;  - растягивание обеих ног;  - сидя на полу, ноги в сторону – коснуться локтями пола;  - шаг вперед в выпад, наклон туловища вперед, вытянуть заднюю ногу, руками и грудью коснуться колена.  Основная часть  Обучение прямому нападающему удару.  *Обучение прыжку:*  - прыжок с места вверх с махом руками;  - то же, но с поворотом на 90, 180, 360 градусов;  - прыжок после одного шага вперед, в сторону;  - прыжок с подкидного мостика;  - спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вверх с махом рук.  *Обучение разбегу:*  - широкий шаг вперед на пятку, приставить другую ногу и прыжок вверх (в момент первого шага руки отвести назад);  - то же, но выполнить быстро;  - то же, но первый (стопорящий) шаг на пятку выполнить скачком;  - то же, но первый шаг небольшой, нестопорящей ногой, далее скачок и прыжок вверх с махом рук;  - первый шаг небольшой, стопорящий ногой; второй шаг небольшой, нестопорящей ногой, далее скачок на пятку стопорящей ногой и прыжок вверх с махом рук;  - то же, но достать предмет на высоте;  - то же, но разбег с линии нападения к сетке.  *Обучение удару по мячу:*  - имитация удара;  - удар по мячу, поддерживаемого небьющей рукой;  - удар по мячу с собственного подброса на месте, в прыжке, с разбега;  - удар в стену через пол на месте и в прыжке с собственного подброса;  - то же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки;  - после разбега и прыжка поймать мяч над сеткой;  - удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса;  - то же, но мяч набрасывает партнер;  - удар через низкую сетку в прыжке с собственного подброса с места и с разбега.  Заключительная часть  1.Игра в волейбол по правилам игры.  2.Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.    Темп от медленного к быстрому  Обеспечить оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата.    Рассказ, показ.  *Техника выполнения:*  - из высокой стойки, определив характер траектории полета мяча, игрок корректирует скорость разбега (постепенно разгоняясь), устремляясь к месту отталкивания;  - далее на последнем шаге разбега – стопорящий шаг на пятку, выставленную вперед ноги, с махом рук вниз-назад;  - приземление на параллельно поставленные стопы, сгибая ноги, с маховым движением рук вперед-вверх. Небьющая рука задерживается на уровне плеч;  - бьющая рука в замахе сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад;  - удар по мячу за счет сгибания туловища и разгибания бьющей руки с активной работой кисти на удар;  - приземление на полусогнутые ноги.  Таким образом, нападающий удар включает разбег (со стопорящим шагом), прыжок (с замахом на удар), собственно удар по мячу и приземление.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка, подкидной мостик, скамейка.

**Практическое занятие №21, №22, №23, №24**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Техника блокирования мяча. Техника нападающего удара и блокирования в игровой ситуации.

*Цель:* Изучить, закрепить и совершенствовать технику блокирования мяча. Совершенствование нападающего удара и блокирования в игровой ситуации.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки волейболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки волейболистов.

*Время проведения:* 4 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2    3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  упражнения на растяжение; разновидности ходьбы, бега, прыжки, ускорения:  - бег трусцой;  - высокое поднимание бедра;  - подскоки с расслабленными плечами;  - сгибание и разгибание коленей, руки на коленях;  - махи руками назад и вперед, сгибая ноги;  - махи руками назад и вперед не сгибая локтей;  - разведение рук вперед-назад на уровне плеч и мах руками;  - прогнуться назад, наклониться вперед;  - наклоны туловища в стороны;  - в выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую;  - повороты туловища, поднять правое колено, поворачивая его влево, коснуться его левым локтем, затем смена;  - прогнуться, коснуться руками обеих ступней;  - растягивание стопы;  - вращение ступней и кистей;  - отведение локтей назад;  - согнуть ногу и положить на другую. Кистями рук отгибать носки назад, растягивая голеностоп;  - растягивание обеих ног;  - сидя на полу, ноги в сторону – коснуться локтями пола;  - шаг вперед в выпад, наклон туловища вперед, вытянуть заднюю ногу, руками и грудью коснуться колена.  Упражнения на развитие быстроты реакции, ориентировки на площадке, на развитие скорости передвижений, прыгучести, быстроты отдельных движений.  Основная часть  Обучение прямому нападающему удару.  *Подводящие упражнения:*  - имитация блока с места у стены, сетки;  - то же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево, скачком, приставным шагом, бегом;  - прыжки с места в парах, касаясь ладонями друг друга над сеткой;  - то же, но с выносом рук влево-вправо над сеткой;  - в парах через сетку: один – имитация нападающего удара, другой закрывает удар по положению кисти нападающего удара;  - то же, но выбор места для блока по направлению разбега нападающего игрока;  - один стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок;  - блокирующий на возвышении блокирует удар с передачи.  *Обучение блокирования (с использованием нападающего удара):*  - блокирование удара, выполненного нападающим игроком с собственного подброса;  - удар через сеткув прыжке с места, с одного, двух, трех шагов разбега с блокированием;  - блокирование удара. но атака с передачи мяча игроком зоны 3;  - блокирование нападающих ударов двух игроков из зоны 4 или зоны 3;  - блокирование нападающих ударов в зонах 2,3,4 после перемещения.  Заключительная часть  1.Игра в волейбол по правилам игры.  2.Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.    Темп от медленного к быстрому  Обеспечить оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата.    Рассказ, показ.  *Техника выполнения:*  - в исходном положении ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица;  - перемещение к месту встречи с мячом приставным-скрестным шагом, скачком или бегом;  - из приседа прыжок вверх с выносом рук над сеткой, пальцы разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча;  - приземление на согнутые ноги.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка, подкидной мостик, скамейка.

**Практическое занятие №25, №26**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Индивидуальные и групповые тактические действия с мячом.

*Цель:* Изучить и закрепить основные тактические действия волейболистов.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по волейболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия:

- подача мяча: на «слабых», на заднюю линию, между игроками (стр. 88-89. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры);

- нападающий удар (стр.90. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры).

б) групповые действия:

- тактика передач мяча для нападающих ударов (стр.90-97. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры).

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- прием подач мяча (стр.101-102. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры);

- прием нападающих ударов (стр.102-106. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры);

- блок (стр.107-108. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры).

б) групповые действия:

- блокирование и страховка (стр.109-111. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры).

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Практическое занятие №27, №28**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Правила игры в волейбол. Судейство.

*Цель:* Закрепить основные правила игры.

*Предварительная работа:* Изучение судейства по волейболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Использование правил при обучении тактики игры.
2. Проведение соревнований на группе по волейболу с непосредственным судейством игры.

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Практическое занятие №29, №30**

**Раздел: Волейбол**

*Тема:* Контрольный срез по волейболу.

*Цель:* Оценка уровня подготовленности студентов по волейболу.

*Предварительная работа:* Обучение основным приемам игры в волейбол с использованием специальных и подготовительных упражнений. Закрепление и совершенствование на примере подвижных игр и эстафет.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

**Таблица оценки тестов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование теста | **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Передача в парах через сетку | 25 передач | | 20 передач | | 15 передач | |
| 2 | Подачи мяча | 4 подачи | | 3 подачи | | 2 подачи | |
| 3 | Нападающий удар | 4 удара | | 3 удара | | 2 удара | |
| 4 | Прием мяча с подачи | 5 приемов | | 4 приема | | 3 приема | |
| 5 | Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками | 22 | 18 | 20 | 16 | 18 | 14 |

**1 тест.** *Передача в парах через сетку.*

Передачи мяча выполняются двумя руками сверху, снизу на расстоянии 8-9м. Ошибка, допущенная при выполнении упражнения засчитывается только игроку, допустившему ошибку. В этом случае упражнение повторяется для определения второму игроку.

**2 тест.** *Подачи мяча.*

Выполняется верхняя подача в площадку, разделенная на 6 зон. Всего 6 подач.

**3 тест.** *Нападающий удар.*

Выполняются 5 нападающих ударов по заданию преподавателя. Любые касания мяча считаются попыткой – количество ударов.

**4 тест.** *Прием мяча с подачи.*

Выполняется в парах. Один игрок выполняет подачу (любую) на второго игрока, он в свою очередь, должен принять мяч, используя прием мяча снизу. Выполняется 6 подач.

**5 тест.** *Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками (2:2 или 2:1).*

Выполняется упражнение на месте (над собой).

Критерии оценивания результатов контрольной работы:

25 – 23 баллов – «5» (отлично)

22 – 18 баллов – «4» (хорошо)

17 – 13 баллов – «3» (удовлетворительно)

меньше 13 баллов – «2» (неудовлетворительно)

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Практическое занятие №31, №32**

**Раздел: Волейбол**

Тема: Учебная практика. Проведение частей урока по волейболу.

*Цель:* Закрепление и совершенствование основных приемов игры по волейболу.

*Предварительная работа:* Закрепление стоек и техники перемещений в защите и нападении. Прием и передача двумя руками сверху и снизу. Подачи мяча. Нападающий удар и блокирование. Совершенствование приемов игры в игровой ситуации.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Написание фрагмента плана-конспекта занятия по волейболу.
2. Проверка методистом содержания плана-конспекта.
3. Проведение части урока на своей группе с непосредственным анализом и выявлением ошибок.

**Учебная практика по предмету: Волейбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. студента** | **Задание по учебной практике** | **оценка** |
| 1 |  | Обучить основным стойкам и перемещениям в волейболе |  |
| 2 |  | Обучить приему и передачи мяча двумя руками сверху |  |
| 3 |  | Обучить приему мяча снизу двумя руками |  |
| 4 |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками с сочетанием приема мяча сверху |  |
| 5 |  | Обучить прямой подачи снизу |  |
| 6 |  | Обучить прямой подаче сверху |  |
| 7 |  | Обучить блокированию удара |  |
| 8 |  | Обучить нападающему удару |  |
| 9 |  | Совершенствовать нападающий удар и блокирование в игровой ситуации |  |

*Инвентарь:* волейбольные мячи, сетка.

**Контрольные нормативы по волейболу.**

* 1. **«Передача двумя руками сверху над собой»**

Оценивается:

- быстрое своевременное перемещение;

- правильная постановка пальцев кистей рук по окружности мяча;

- контроль мяча и количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Передача двумя руками сверху над собой» | 22 | 20 | 18 | 20 | 18 | 16 |

**2. «Прием мяча снизу двумя руками над собой**»

Оценивается:

- быстрое своевременное перемещение;

- правильная постановка рук;

- контроль мяча и количество приемов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Прием мяча снизу двумя руками над собой» | 22 | 20 | 18 | 18 | 16 | 14 |

**3.«Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками»**

Оценивается:

- выбор стойки волейболиста;

- правильная постановка рук;

-перемещение игрока;

- контроль мяча и количество приемов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками» | 22 | 18 | 16 | 20 | 18 | 16 |

**4.«Подачи мяча»**

Игрок выполняет с лицевой линии 6 подач в площадку. Выполнение подачи в разные зоны подачи (не менее 3-х зон).

Оценивается:

- правильная подача мяча;

-точность подачи.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Подачи мяча» | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

**5.«Подача и прием мяча через сетку»**

Выполняется в парах. Один игрок выполняет подачу (любую) на второго игрока, он в свою очередь, должен принять мяч, используя прием мяча снизу. Выполняется 6 подач.

Оценивается:

- правильная подача и прием мяча;

-точность подачи на партнера.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Подача и прием мяча через сетку» | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

**Практическое занятие №1**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении.

*Цель:* Изучить основные перемещения в нападении и защите.

*Предварительная работа:* Применение специальных и подготовительных упражнений для обучения основных перемещений.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  Ходьба и ее разновидности:  -на носках, руки за голову;  -на пятках, руки вверх;  -в полном приседе, руки на колени.  3.Разминочный бег.  4.ОРУ в подвижной игре «Воробьи, вороны».    Основная часть  1.Бег по прямой.  2.Бег на месте с переходом на бег по дистанции.  3.Бег с прыжками с ноги на ногу.  4.Бег за лидером.  5.Бег по ориентирам.  6.Стойка баскетболиста:  -имитация стойки;  -передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста.  7.Остановка двумя шагами:  -равномерный бег с остановкой;  - остановка в заранее обусловленном месте;  -остановка по внезапному сигналу.  8.Повороты на месте:  -вперед и назад.  9.Бег по кругу. По сигналу – остановка и поворот вперед, затем назад.  Заключительная часть  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный. Темп средний.  Локти в стороны, дистанция 1 шаг. Руки вверх, спина прямая.  Голову не опускать, из строя не выходить.  Темп средний. Следить за дыханием. Дистанция 1 шаг.  Построение в две шеренги, лицом друг другу с расстоянием 2 метра. ОРУ выполнять под счет. По сигналу одна команда убегает, вторая догоняет.  Правила: 1.игроки считаются пойманными, когда до них дотронутся.  2.ловить можно только до линии.  3. пойманные игроки становятся назад в шеренгу, после того как учитель сосчитает количество осаленных игроков.  4.побеждает команда, которая больше осалила игроков из противоположной команды.  Следить за свободной постановкой ног и перекатом с пятки на носок.  Бег на месте по свистку, бег по кругу – 1 круг. Затем повтор на месте.  По отметкам и свободно с переходом на обычный бег.  По свистку стараться догнать бегущего впереди.  Изменять скорость и способ его.  Рассказ, показ.  Ноги на ширине плеч. Колени согнуты, плечи поданы вперед, спина округлена, руки согнуты до уровни груди.  Обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись. Следить за тем, чтобы ноги не сближались, а занимали позицию на ширине плеч. Основное требование – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг другу.  Рассказ, показ.  Произвольно. Следить за последним шагом, который должен быть шире предыдущих.  Акцентировать на выполнение первого шага. Вторым шагом ставить ногу вперед-в сторону, а не просто вперед.  Используется для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – в сторону, куда он обращен спиной.  Построение в две шеренги с расстоянием 5-6м.Сначала правая нога опорная, затем левая.  Темп медленный. Дистанция 2 шага.    В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №2**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте.

*Цель:* Изучить основные способы ловли и передачи мяча.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Специальные и подготовительные упражнения для обучения ловли и передачи мяча.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  -ходьба с заданиями: с поворотом корпуса, с наклонами, выпадами;  -в полуприседе, приседе;  -с рывками, с вращением руками;  -серийные прыжки толчком одной, двумя ногами;  -многоскоки;  -прыжки тройные.  В беге:  -приставным шагом правым и левым боком в стойке баскетболиста;  -с крестным шагом;  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени назад;  -с прыжком под кольцом.  Основная часть  1.Перестроение.  2.Держание мяча:  -имитация без мяча;  -с мячом.  3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.    4.Передачи двумя руками сверху.    5.Передачи одной рукой от плеча.  6.Передачи одной рукой от головы или сверху.  7.Передача одной рукой снизу.  8.Передачи с отскоком от пола.  9.Ловля высокого мяча.  10.Передачи в группах по кругу.  Заключительная часть  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.  Руки за головой сзади.  Выполнять по диагонали.    В зависимости от количества занимающихся перестроение парами, тройками и т.д. 1 мяч на 2-х, 3-х, 4-х и т.д.  Рассказ, показ.  Большие пальцы обеих рук направлены друг другу, остальные обхватывают мяч с обеих сторон.  Рассказ, показ.  Ноги параллельно, слегка согнутые в коленях.  Вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а рукой согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди.  Рассказ, показ.  И.П. –стопы на одном уровне или одна нога впереди, мяч думя руками выносится вверх к голове выше лба, локти согнуты и опущены, обзор площадки взглядом мячом не закрыт. С шагом любой ногой вперед и выпрямлением рук вперед мяч резко передается партнеру.  Рассказ, показ.  Руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Мяч на правой руке, которую сразу же выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающие движения кистью и поворот туловищем. После вылета мяча правая рука сопровождает мяч, а затем расслабленно опускается вниз.  Выполнять передачу правой рукой, затем левой.  Рассказ, показ.  Выполняется на дальние расстояния.  Правую руку с мячом поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающие движения кистью и мощный поворот туловищем.  Выполнить передачу правой рукой, затем поменять руки.  Рассказ, показ.  Прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони. Руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывают и пальцы выталкивают его. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.  Рассказ, показ.  Выполняется двумя или одной рукой. Когда защитник перекрывает возможность передачи по воздуху. Игрок резким движением рук вниз-вперед посылает мяч в пол недалеко от ног партнера.  Рассказ, показ.  Игрок прыгает вверх, вынося руки резко над головой и разворачивает кисти навстречу мячу. Овладев мячом, игрок сгибает руки в локтевых суставах и занимает положение, удобное для последующих действий.  Выполняется в 5-х, 7-х. Передача по кругу через одного, используя различные виды передач. По свистку меняется направление передач. Затем – передачи одновременно двумя мячами, затем 3-й. изменение направления передач по сигналу.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №3**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении.

*Цель:* Изучить основные способы ловли и передачи мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Использование подготовительных и специальных упражнений при обучении ведения мяча.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  - ОРУ в движении на различные группы мышц;  - бег с заданиями;  -прыжки, многоскоки, ускорения.  3.Упражнения на растяжение голеностопного сустава, икроножной мышцы, мышц бедра (стречинг).  Основная часть  1.Перестроение.  2.Передачи мяча в четверках со сменой мест.    3.»Муравейник».  4.Передачи в парах в движении:  - одним мячом;  - двумя мячами.  5.Передачи в тройках в движении:  - один из игроков передвигается спиной вперед, остальные (два) с мячами по очереди передают ему;  - наоборот, два игрока передвигаются спиной вперед.    6.Передачи мяча по «восьмерке» в тройках:  -мяч передается партнерами только из рук в руки;  -расстояние между занимающимися 2-3м.    Заключительная часть  Игра «Салки передачами».  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.    Выполнять по диагонали.  Выполняется у гимнастической стенки, на полу.    В зависимости от количества занимающихся перестроение парами, тройками и т.д. 1 мяч на 2-х, 3-х, 4-х и т.д.  Рассказ, показ.  схема-1  Передача мяча **- - -**  Перемещения игроков  Порядок выполнения передач показано на рисунке.  До выполнения передач игрок остается на месте.    Рассказ, показ.    Передача мяча **- - -**  Перемещения игроков  Порядок выполнения передач показано на рисунке.  До выполнения передач игрок остается на месте. Передать мяч и занять место того, кому передал.  Расстояние между занимающимися 3-4м, затем увеличить до 5-6м. Выполнять через центр площадки в одном направлении.  Один выполняет передачу по воздуху, второй – с отскоком от пола.    Расстояние между игроками не меньше 3-х метров.  Следить, чтобы занимающиеся не допускали пробежек во время движения.    Два водящих игрока с помощью передач друг другу должны осалить участников, увертывающихся при движении по площадке от осаливания. Осаленным считается лишь тот участник, к которому приблизился водящий и осалил его не передачей мяча, а касанием мяча, находящегося у него в руках. Можно играть до последнего пойманного; или до первого и он меняет водящего и так далее. Проводится игра или до последнего пойманного или на время.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №4, №5**

**Раздел: Баскетбол**

Тема:  Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов.

*Цель:* Обучить основным техническим элементам при обучении ведения мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Использование подготовительных и специальных упражнений при обучении ведения мяча на месте и в движении.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка с мячами в ходьбе:  -ходьба с вращением мяча за головой, за спиной;  -ходьба с перебрасыванием мяча с одной руки на другую;  -перебрасывание мяча двумя руками через голову во время ходьбы;  -наклоны вперед с касанием мяча пола;  -во время ходьбы прогнуться назад, мячом коснуться пятки;  -жонглирование мячом между ног;  -то же, выполняя махи поочередно правой и левой ногой вперед-вверх.  3.Разминка с мячом в беге:  -бег приставным шагом правым и левым боком;  -бег с прыжками под щитом, касаясь мячом щита;  Основная часть  1.Перестроение.  2.Ведение мяча на месте правой, левой рукой.  3.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.  4.Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.  5.Ведение мяча правой, левой рукой при движении шагом, бегом.  6.Ведение с изменением направления.  7.Ведение с изменением высоты отскока.  8.Ведение с изменением скорости.  9.Ведение со сменой рук с обводкой препятствий.  Заключительная часть  Игра «Салки с ведением мяча».  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.    Руки вытянуты вперед-в стороны, ловля мяча одной рукой.  Удерживая мяч двумя руками за спиной, перебросить его через голову вперед-вверх. Поймав мяч двумя руками перед грудью подбросить двумя вверх-назад, чтоб мяч пролетел над головой, и поймать его за спиной.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибаются.  Касание мячом пятки или икроножной мышцы на каждый шаг.  Движение мяча «восьмеркой» изнутри-наружу.    При движении правым боком катить мяч по полу, контролируя его левой рукой, при движении левым боком – катить правой рукой.  Прыжок толчком одной ногой, мяч из рук не выпускать.    Рассказ, показ.  Ведение осуществляется мягкими толчками мяча одной рукой, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять равновесие.  Правая кисть накладывается на мяч сверху-справа, левая – сверху-слева.  По сигналу занимающиеся выполняют поворот назад на 180 градусов ведут мяч в обратном направлении другой рукой.  Занимающиеся выполняют ведение правой, левой рукой, перемещаясь: 4 шага обычной ходьбой, 4 шага в полуприседе, 4 шага – в полном приседе и все сначала.  Ведение мяча в беге. По сигналу выполнять рывок с ведением 10-12м, по следующему сигналу бег в обычном темпе.  На площадке установлено 10-12 стоек (по всему периметру). Занимающиеся сначала шагом, а затем бегом обводят стойки, меняя руку ведения. Причем, обходя препятствие справа они ведут мяч правой рукой, слева – левой.  У каждого игрока мяч. Водящий одной рукой ведет мяч, а другой пытается осалить убегающего от него дриблера. Осаленный игрок становится водящим.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, 10 – 12 стоек

**Практическое занятие №6**

**Раздел: Баскетбол**

Тема:  Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.

*Цель:* Изучить основные технические элементы при обучении броску мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подготовительные упражнения при обучении техники броска.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2. ОРУ в движении на различные группы мышц.  3.Бег с заданиями:  -с прыжками толчком одной ногой под щитом;  -с остановками прыжком и двумя шагами;  -с поворотом на 360 градусов;  -со сменой направления, с остановкой, поворотом назад с ускорениями.  Основная часть  1.Перестроение.  2.Бросок одной рукой сверху от щита с места.      3.Обучение броску в движении:  - с одного шага;  -с двух шагов;  -с ударом мяча в пол;  -с разбега.  Заключительная часть  Игры и эстафеты с броском и ведением мяча.  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.    Стараться достать рукой до щита, кольца.  По сигналу преподавателя: один свисток – прыжком, два свистка – двумя шагами.      По свистку.    Перестроения в колонны в зависимости от колец в зале.  Рассказ, показ.  Используется для атаки с близких дистанций и непосредственно из-под щита.  Мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который мяч наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.  При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую кисть правой руки. В высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисть пальцев, ему придается обратное вращение.  То же левой рукой.  Рассказ, показ.  С расстояния 2м от щита с правой стороны игрок выполняет шаг левой ногой, отталкиваясь вверх и одновременно вынося руки с мячом вверх.  Рассказ, показ.  Добавляется шаг правой ногой.  Рассказ, показ.  Выполняется под шаг правой ноги.  Рассказ, показ.  На расстоянии 3-х м от щита под углом 45 градусов располагается помощник, который держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся из колонны по одному выполняют бег в сторону щита, под шаг правой ногой снимают мяч с руки помощника, добавляется шаг левой ногой; выталкивание левой ногой и бросок правой рукой, находясь в высшей точки полета.  Выполнить все упражнения с левой стороны от щита.  Можно выполнять одновременно с дух сторон (с левой и правой стороны от щита).    В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, 12 стоек

**Практическое занятие №7**

**Раздел: Баскетбол**

Тема:  Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации.

*Цель:* Совершенствование передач, бросков в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование в игровой ситуации на примере подвижных игр и эстафет.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2. Разминка с мячом:  -руки с мячом выпрямлены вверх, рывки руками назад;  -руки с мячом за спиной внизу, рывки руками вверх;  -наклоны вперед на каждый шаг с касанием мяча пола;  -махи прямыми ногами с жонглированием мячом под ногами;  -выпады вправо и влево с жонглированием между ног;  -передачи в парах при движении приставным шагом правым и левым боком;  -передачи в прыжке в одно касание при движении приставным шагом в парах;  -ведение поочередно правой и левой рукой;  -ведение с броском в кольцо.  Основная часть  1.Перестроение.  Эстафеты с элементами баскетбола.  1.Беговая эстафета с мячом в руках.  2.Ведение одной рукой.  3.Эстафета двумя мячами.  4.То же, но оба мяча надо катить по полу.  5.Жонглирование.  6.Ведение одного мяча в приседе.  7.Ведение двух мячей в приседе.  8.Ведение «змейкой».  9.Ведение «змейкой» с броском мяча в кольцо.  10.Подведение итогов, определение победителя.  Заключительная часть  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  В колонну по два. Баскетбольный мяч на пару.  На каждый шаг – один рывок. По команде передать мяч.  После наклона выпрямиться.  Перевод мяча под ногой изнутри наружу.  Ноги во время движения слегка согнуты.  Сначала при движении бегом лицом вперед, затем спиной вперед.    Занимающиеся делятся на 3-4 команды. Подсчет очков – по наименьшей сумме, т.е. за 1 место – 1 очко и т.д.  Игрок бежит до противоположной стены, касается стены мячом и возвращается назад; на расстоянии 3-4м от своей команды выполняет остановку, передает мяч первому в своей команде и занимает место в конце своей команды.  В центре площадки установлена стойка. Ведение до стойки – правой рукой, огибает стойку, ведет назад – левой рукой. Передача мяча из рук в руки.  Левой рукой катит мяч по полу, правой рукой одновременно ведет мяч. Постоянно контролировать оба мяча.  Во время движения игрок проносит мяч то под правой, то под левой ногой.  Игрок ведет мяч в полном приседе, обходит препятствие – обратно возвращается бегом с ведением мяча.  Игрок обводит 1 препятствие правой рукой справа, 2 – левой рукой слева, 3 – справа правой рукой и так же возвращается обратно.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, 12 стоек

**Практическое занятие №8, №9**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок.

*Цель:* Изучить основные приемы техники защиты.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование приемов игры в игровой ситуации.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1  2  3 | Подготовительная часть  1.Построение, постановка задач.  2.Разминка:  - ОРУ в движении на различные группы мышц;  - бег с заданиями;  -прыжки, многоскоки, ускорения.  3.Упражнения на растяжение голеностопного сустава, икроножной мышцы, мышц бедра (стречинг).  Основная часть  1.Перестроение.    2.Вырывание мяча.  3.Выбивание при ведении:  -сзади;  - при встречном движении.  4.Накрывание мяча при броске в корзину.  5.Овладение мячом в борьбе за отскок:  - парах;  -в тройках;  -в пятерках.  Заключительная часть  Построение. |  | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  Метод выполнения поточный.    Выполнять по диагонали.  Выполняется у гимнастической стенки, на полу.    Перестроение в две шеренги. Упражнения выполняются в парах.  Рассказ, показ.  Захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем.  При ведении дриблером правой рукой защитник сзади выбивает мяч при отскоке от пола левой в пол –себе под правую руку. Попробовать сначала на месте, затем при движении шагом (защитник следует за нападающим); затем бегом; затем другой рукой.  Защитник отступает спиной в стойке перед дриблером, ведущим мяч правой рукой. Выбрав момент, он выполняет выпад навстречу, выбивая мяч правой, себе под левую руку; и выполняет рывок 3-4м вперед с ведением.  В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху и бросок выполнить не удается.  Выполнять можно и в тройках. Защитник, перебегая от одного к другому в течении одной минуты, ставит блок то одному нападающему, то другому. Расстояние между нападающими 4-5м, по свистку смена защитника.  После броска нападающего защитник должен «отсечь» его от подбора (т.е. развернуться спиной к нападающему, а лицом к кольцу; занять устойчивое положение, руки развести в стороны – назад), затем выпрыгнуть для овладения мячом.  Пробивающий стоит на линии штрафного броска. После броска, защитник старается заступить одной ногой вперед, отсекая дорогу на подбор второму нападающему. Идет борьба за подбор и добивание. Проводится как соревнование. По сигналу смена всех 3-х игроков.  Пробивается со шрафной в щит. Нападающие борются за добивание с защитниками в течении 2 минут. Затем смена местами.  В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №10, №11, №12**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 3 часа.

*План проведения:*

1. Индивидуальные действия: нападающий - защитник;
2. Изучение приемов нападения в условиях соревновательного единоборства в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей:

-«Встречное единоборство»

-«Овладей мячом и атакуй»

-«Один на один, начиная от центра».

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №13, №14**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа

*План проведения:*

1. Индивидуальные действия: защитник – нападающий;
2. Изучение приемов защиты в условиях соревновательного единоборства в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей:

-«Встречное единоборство»

-«Овладей мячом и атакуй»

-«Один на один, начиная от центра».

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №15, №16**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Контрольный срез по баскетболу.

*Цель:* Оценка уровня подготовленности студентов по баскетболу.

*Предварительная работа:* Обучение основным приемам игры в баскетбол с использованием специальных и подготовительных упражнений. Закрепление и совершенствование на примере подвижных игр и эстафет.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

**Тест 1.** *«Змейка» с ведением мяча 30 метров (2\*15м).*

**Тест 2.** *Передачи мяча в стену за 30 сек.*

**Тест 3.** *«Скоростная техника»*.

**Тест 4.** *«Штрафной бросок».*

**Тест 5.** *«Средний бросок».*

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, стойки

**Практическое занятие №17**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча (стр.91. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
2. Взаимодействие трех игроков с встречным ведением мяча (стр.92. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
3. Взаимодействие с заслонами:

- для игрока без мяча;

- для игрока с мячом (стр.92. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

4. Комбинации с заслонами:

- «Двойка», «Тройка» (стр.93. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №18**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Отработка групповых тактических действий.
2. Баскетбол тремя командами одновременно.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №19**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Действия защитников при численном превосходстве нападающих (стр.111. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
2. Действия игроков при своем численном превосходстве (стр.111. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
3. Групповое тактическое действие:

- переключение;

- проскальзывание;

- подстраховка.

(стр.112-113. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №20**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Личная защита:

- на половине площадки;

- по всей площадке.

(стр.113-114. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

1. Зонная защита (стр.114-115. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №21 - №25**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Правила игры в баскетбол. Судейство.

*Цель:* Закрепить основные правила игры.

*Предварительная работа:* Изучение судейства по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 4 часа.

*План проведения:*

1. Использование правил при обучении тактики игры.
2. Проведение соревнований на группе по баскетболу с непосредственным судейством игры.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие №26 - №32**

**Раздел: Баскетбол**

Тема: Учебная практика. Проведение частей урока по баскетболу.

*Цель:* Закрепление и совершенствование основных приемов игры по баскетболу.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование приемов игры в игровой ситуации.

*Время проведения:* 6 часов.

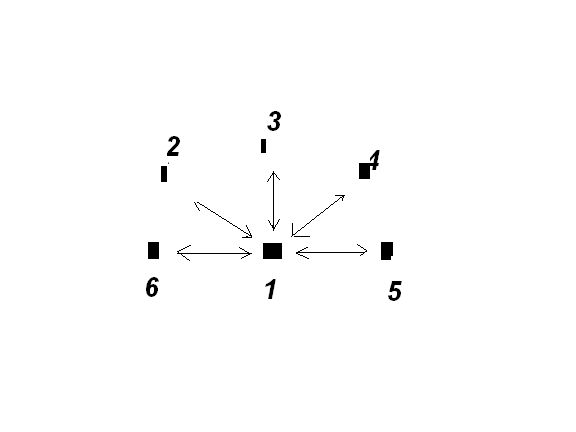
*План проведения:*

1. Написание фрагмента плана-конспекта занятия по баскетболу.
2. Проверка методистом содержания плана-конспекта.
3. Проведение части урока на своей группе с непосредственным анализом и выявлением ошибок.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, стойки.

**Контрольные нормативы по баскетболу.**

* 1. **«Защитная стойка»**

На площадке расположены 6 мячей (стоек) с расстоянием 6,25м друг от друга. Игрок располагается у 1. По команде выполняет рывок ко 2, возвращается спиной в защитной стойке к 1, рывок к 3 – спиной в защитной стойке к 1, к 4 – в защитной стойке к 1, приставным шагом вправо к 5, затем влево приставным, касаясь 1, далее к 6. В момент касания 6 время останавливается.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Защитная стойка» | 21.0сек | 22.0сек | 24.0сек | 23.0сек | 24.5сек | 26.0сек |

* 1. **«Передачи мяча в цель на время**»

На стене нарисован квадрат со стороной 60см. центр квадрата на расстоянии 1,6 от пола. Игрок, располагаясь от стены на расстоянии 2м, по команде выполняет передачи в квадрат на скорость в течение 30 секунд. Удар мимо квадрата или в линию не засчитывается.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Передачи мяча в цель на время» | 38 | 35 | 32 | 35 | 32 | 29 |

* 1. **«Скоростная техника»**

На площадке в центре каждого круга установлена стойка. Начиная с правой стороны – ведение со сменой рук: атака кольца с правой стороны – с левой стороны - ведение со сменой рук: атака с левой стороны. Попадания обязательны.

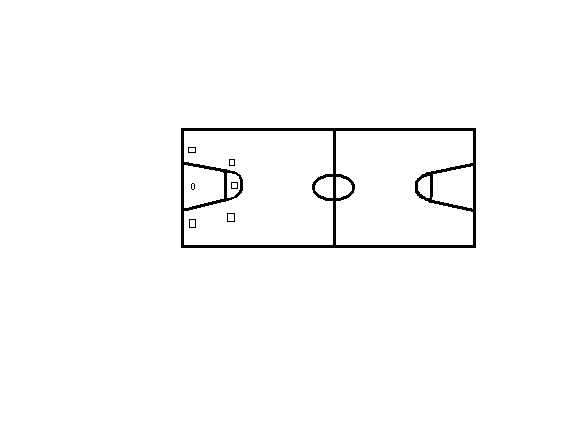
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Скоростная техника» | 12.3сек | 13.5сек | 15.0сек | 14.5сек | 15.5сек | 18.0сек |

* 1. **«Штрафной бросок»**

Игрок выполняет с штрафной линии 3 броска. Два раза мяч подбирает и передает ему ассистент. После третьего броска он подбирает мяч сам и с ведением перемещается к противоположному кольцу. Норматив выполняется в течение 2-х минут.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Штрафной бросок» | 60% | 50% | 35% | 50% | 40% | 25% |

* 1. **«Средний бросок»**

На площадке обозначены 5 точек, равноудаленных от щита на расстоянии 4 – 4,5м. Игрок в течение 2-х минут выполняет с перемещением по два броска с каждой точки. Ассистент подбирает и передает ему мяч.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Средний бросок» | 50% | 40% | 25% | 40% | 30% | 20% |

**Учебная практика по баскетболу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Ф.И. студента*** | ***Задание по практике*** | ***оценка*** |
|  |  | Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. |  |
|  |  | Ловля мяча на месте двумя и одной руками. Передачи на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола, в прыжке. |  |
|  |  | Передачи снизу одной рукой, сбоку. Передачи при поступательном движении шагом, бегом. |  |
|  |  | Передачи в движении во встречных колоннах, в парах через пол, в одно касание. |  |
|  |  | Передачи в тройках, “восьмерка”. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения передачам мяча “восьмеркой”. |  |
|  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола (2-3 игры). |  |
|  |  | Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. |  |
|  |  | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. |  |
|  |  | Ведение мяча в движении: одной рукой, попеременно правой, левой, с изменением направления и скорости передвижения. |  |
|  |  | Ведение с переводом мяча на другую руку, с обводкой препятствий, с поворотом кругом. Подготовительные и подводящие упражнения по технике ведения мяча. |  |
|  |  | Ведение с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами. |  |
|  |  | Эстафеты с элементами баскетбола (6-7 эстафет). |  |
|  |  | Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. ОРУ с мячом и без мяча. |  |
|  |  | Бросок одной рукой от плеча с места, бросок сверху. Последовательность обучения технике броска. |  |
|  |  | Бросок в движении правой и левой рукой сверху, бросок в движении снизу, “крюком”. |  |
|  |  | Добивание мяча. Накрывание мяча при броске в кольцо, отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок. |  |
|  |  | Вырывание мяча. Выбивание мяча на месте, при движении сзади, при встречном движении. |  |
|  |  | Перехваты мяча при передаче в движении. |  |
|  |  | Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. ОРУ с мячом и без мяча. |  |
|  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении без мяча. |  |
|  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом. |  |
|  |  | Групповые действия в нападении “двойка” без защитника, с защитником. |  |
|  |  | Взаимодействия двух, трех игроков с заслонами. |  |
|  |  | Взаимодействия трех игроков “треугольник”, “восьмерка”. |  |
|  |  | Игры-эстафеты с элементами баскетбола (7-8). |  |
|  |  | ОРУ с мячом и без мяча на месте и в движении. |  |
|  |  | Индивидуальные тактические действия в защите без мяча, с мячом. |  |
|  |  | Взаимодействия двух защитников против одного нападающего, подстраховка, переключение; трех защитников против двух нападающих. |  |
|  |  | Групповые взаимодействия в численном меньшинстве: 2з.× 3 нап.; 3 защ.× 4 нап. |  |
|  |  | Проведение первенства группы 720 – 3а по баскетболу. |  |
|  |  | Проведение первенства группы 720 – 3а по баскетболу. |  |

Время на проведение: 10-15 минут.

Наличие конспекта с подписью методиста обязательна.

**Практическое занятие №1**

**Раздел: Футбол**

*Тема:* Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.

*Цель:* Формировать знания и навыки ведения мяча, остановок мяча и ударов по неподвижному мячу, способы перемещения футболиста.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки футболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки футболистов.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка (ОРУ, СФП).

2. Основная часть (выполнение в парах):

- обучение способам перемещений футболистов (ходьба, бег, прыжки, остановки, финты);

- обучение ведению мяча толчками одной или двумя ногами;

- остановки мяча: а) катящего мяча подошвой; б)остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; в)остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы; г)остановка летящего мяча внутренней стороной стопы;

- обучение ударам по неподвижному мячу: а) внутренней стороной стопы; б) внутренней частью подъема.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №2**

**Раздел: Футбол**

*Тема:* Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча.

*Цель:* Формирование умений и навыков ведения и остановки мяча на месте и в движении. Удары по мячу после остановок и движения. Жонглирование мячом.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка (ОРУ, СФП).

2. Основная часть (выполнение в парах).

Упражнения с футбольными мячами:

- ведение мяча после остановки;

- ведение мяча в движении;

- сочетание ведения, остановки и ударов по воротам;

- техническая подготовка. Жонглирование мячом.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №3**

**Раздел: Футбол**

*Тема:* Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.

*Цель:* Закрепить остановки и жонглирование мяча.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.
2. Определить средства и методы для закрепления навыков остановки и жонглирования мяча.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку.

2. Основная часть (выполнение в парах).

Упражнения с футбольными мячами:

- остановка высоко летящего мяча подошвой;

- остановка катящихся мячей внутренней стороной стопы;

- закрепить умение в жонглировании мяча;

- игра в «квадрат» в два касания.

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление;

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №4**

**Раздел: Футбол**

*Тема:* Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.

*Цель:* Закрепить технику выполнения ударов по катящему мячу.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.
2. Определить средства и методы для закрепления и совершенствования навыков остановки и жонглирования мяча.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку.

2. Основная часть:

- подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

- игра в «комический футбол».

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №5**

**Раздел: Футбол**

*Тема:* Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.

*Цель:* Овладение техникой остановки, ведения мяча, удары по воротам. Тактические действия футболиста.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.
2. Планирование структуры занятий.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку;

- ОРУ с набивными мячами.

2. Основная часть:

Упражнения с футбольными мячами:

- остановка мяча после передачи от партнера;

- ускорение с мячом с последующим ударом по воротам;

- игра в мини-футбол для совершенствования технических и тактических действий.

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление;

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, набивные мячи.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №6**

**Раздел: Футбол**

*Тема:* Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.

*Цель:* Выявить уровень технической и тактической подготовки студентов по футболу.

*Предварительная работа:*

1. Разработать контрольные нормативы по технической подготовке футболистов для студентов ДПК.
2. Ознакомиться с методической литературой по технической подготовке футболистов.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку;

- Комплекс ОРУ на развитие выносливости.

2. Основная часть:

- игра в мини-футбол для совершенствования технических и тактических действий. Первенство группы по футболу.

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление;

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:*  ворота, футбольные мячи.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №7**

**Раздел: Футбол**

Тема: Контрольный срез по футболу.

*Цель:* Оценка уровня подготовленности студентов по футболу.

*Предварительная работа:* Обучение основным приемам игры в футбол с использованием специальных и подготовительных упражнений. Закрепление и совершенствование на примере подвижных игр и эстафет.

*Время проведения:* 2 часа.

*План проведения:*

1. Контрольные нормативы по футболу:
2. **тест.** *Жонглированием мячом.*

Жонглирование выполняется футбольным мячом одной или двумя ногами (стопой) до потери мяча.

**2 тест.** *Сочетание технических приемов в футболе.*

На площадке по периметру располагаются 10 стоек (по 5 на боковых линиях) на расстоянии 1 – 1,5м друг от друга. Игрок находится за лицевой линией перед первой стойкой. По сигналу начинает ведение мяча стопой (любой частью стопы), обводя стойки поочередно справа - слева. После прохождения всех препятствий начинает ведение к центру площадки и выполняет удар по воротам. Попадание обязательно. Оценивается техника правильного прохождения теста.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование теста | **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Жонглирование мячом (футбол) | 13 | 9 | 11 | 7 | 9 | 5 |
| 2 | Сочетание технических приемов (футбол) | На технику | | | | | |

*Инвентарь:* футбольные мячи, стойки.

**Практическое занятие №1**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Техника перемещений.

*Цель:* Формировать умения и навыки техники нападения и защиты в гандболе.

*Предварительная работа:* Анализ техники игры нападения в гандболе по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка (ОРУ, СФП). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

2. Основная часть:

- обучение способам перемещений гандболистов: движение шагом, бегом, рывки, торможения, остановки, финты, повороты, постановка заслонов, блокирование мяча, задержание противника;

- обучение держания мяча: держание мяча одной рукой и двумя руками.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №2**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Техника ловли и передачи мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.

*Цель:* Формировать умения и навыки техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, в прыжке.

*Предварительная работа:* Анализ техники ловли и передачи мяча на месте, в движении и в прыжке лучших гандболистов России по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с набивными мячами.

1. Основная часть (выполнение в парах):

а) ловля мяча (на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки с разной скоростью и высотой). Ловля одной рукой, двумя руками;

б) передача мяча:

- передачи одной рукой на месте, в движении, в прыжке, скрытно. Передачи короткие, длинные, высокие, низкие;

- передачи от плеча;

- передачи прямой и согнутой рукой сбоку, снизу, сверху, с отскоком от площадки, из-за головы, из-за спины, в сторону с разворотом кисти.

в) учебная игра с использованием ловли и передачи мяча.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи, набивные мячи.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №3, №4**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Техника ведения мяча на месте и в движении.

*Цель:* Формировать умения и навыки техники ведения мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Анализ техники ведения мяча в гандболе по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: ОРУ на гимнастической скамейке.

1. Основная часть (выполнение в парах):

а) ведение мяча на месте и в движении (положение рук, ног, кистей):

- многоударное ведение мяча;

- одноударное ведение мяча.

б) ведение с изменением направления и скорости передвижения, с применением финтов и заслонов;

в) учебная игра с использованием ведения мяча.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 2 часа.

**Практическое занятие №5**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Техника броска мяча с места и в движении.

*Цель:* Формировать умения и навыки техники бросков мяча с места и в движении.

*Предварительная работа:* Анализ техники бросков мяча в гандболе по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: ОРУ с набивными мячами в парах.

1. Основная часть (выполнение в парах):

а) броски согнутой рукой сверху, сбоку, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча);

б) броски мяча прямой рукой (сверху, в прыжке, сбоку, снизу, назад);

в) учебная игра 4\*4.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи, набивные мячи.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №6**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Техника обманных движений в игровой ситуации.

*Цель:* Формирование выполнения обманных движений в игровой ситуации.

*Предварительная работа:* Анализ техники обманных движений в гандболе по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: упражнения на развитие быстроты (ускорения, рывки с изменением направления).

1. Основная часть:

а) выполнение обманных движений:

- между стоек, партнеров;

- с сопротивлением партнеров;

- с применением ведения, бросков и передач.

б) учебная игра 4\*4.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №7**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Техника игры вратаря.

*Цель:* Формировать умения и навыки технической и тактической подготовки вратаря в гандболе.

*Предварительная работа:* Анализ технической и тактической подготовки вратаря в гандболе по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

1. Основная часть:

а) основы техники игры вратаря:

- отражение мячей руками и ногами;

- ловля мяча;

- броски за мячом и падение;

- выбрасывание, выход на перехват мяча.

б) тактические действия вратаря:

- в атаке;

- в обороне.

в) учебная игра 4\*4.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №8**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Блокирование и перехват мяча в игровой ситуации.

*Цель:* Формирование техники блокирования и перехвата мяча в игровой ситуации.

*Предварительная работа:* Анализ техники блокирования и перехвата мяча в гандболе по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: ОРУ в парах.

1. Основная часть:

а) блокирование: индивидуальное, групповое, командное (одной, двумя руками, туловищем);

б) перехват мяча и выбивание: одной рукой на месте и с перемещением;

в) учебная игра 4\*4.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №9, №10, №11, №12**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Тактические действия игроков в защите и нападении. Персональная и зонная защита. Использование подвижных игр и эстафет при обучении.

*Цель:* Формирование тактических умений в защите и нападении.

*Предварительная работа:* Анализ тактических действий игроков по литературным источникам.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: проведение эстафет с мячами и преодолением препятствий с элементами гандбола.

1. Основная часть:

а) тактические действия игроков в защите:

- персональная защита;

- зонная защита;

- смешанная защита.

б) тактические действия игроков в нападении:

- расстановка игроков;

- комбинация для двух игроков;

- комбинации для 3-4 игроков;

- комбинации для 5-6 игроков;

- комбинации при девятиметровом свободном броске.

в) учебная игра в гандбол.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 4 часа.

**Практическое занятие №1**

**Раздел: Настольный теннис**

*Тема:* Выполнение накатов справа по диагоналям. Прием подачи. Игра с ведением счета.

*Цель:* Обучить технике выполнения накатов справа и приему с подачи. Игра с ведением счета.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки теннисистов.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка (ОРУ, СФП).

2. Основная часть:

- выполнение накатов справа по диагонали;

- прием подач от партнера;

- игра с выполнением накатов и с ведением счета.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  Стол для настольного тенниса, мячи и ракетки.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №2**

**Раздел: Настольный теннис**

*Тема:* Выполнение подрезки слева, справа против накатов. Прием мяча с верхней подачи накатом.

*Цель:* Обучить технике выполнения подрезки слева, справа и приему с подачи.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки теннисистов.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: бег, ходьба, прыжки; специальные упражнения: прыжки боком, в приседе вперед-назад, влево-вправо, бег скрестным шагом в различных направлениях, прыжки через скамейку.

2. Основная часть:

- выполнение подрезки слева, справа против накатов;

- прием подач от партнера;

- игра по заданию преподавателя.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  Стол для настольного тенниса, мячи и ракетки.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №3**

**Раздел: Настольный теннис**

*Тема:* Продолжать обучать подрезки слева, справа и правил игры в одиночном разряде.

*Цель:* Закрепить технику выполнения подрезки слева, справа и приему с подачи.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки теннисистов.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: бег, ходьба, прыжки; специальные упражнения: прыжки боком, в приседе вперед-назад, влево-вправо, бег скрестным шагом в различных направлениях, прыжки через скамейку.

2. Основная часть:

- выполнение подрезки слева, справа против подрезки справа, слева партнерами;

- упражнение «вертушка», «американка» - игра вокруг стола строго по заданию преподавателя – только подрезкой справа и слева;

- ведение счета в одиночном разряде.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  Стол для настольного тенниса, мячи и ракетки.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №4, №5, №6**

**Раздел: Настольный теннис**

*Тема:* Правила парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета. Проведение соревнований по настольному теннису в группе.

*Цель:* Совершенствовать технику выполнения прием игры в настольный теннис в игровой ситуации с непосредственным судейством самой игры.

*Предварительная работа:*

1. Составить положение о проведение соревнований по настольному теннису в одиночном и парном разрядах.
2. Определить судей для ведения счета игры.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-проведение разминки у стола для подготовки участников соревнований по настольному теннису.

2. Основная часть:

- проведение соревнований среди студентов: юношей и девушек.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  Стол для настольного тенниса, мячи и ракетки.

*Время проведения:* 3 часа.

**Практическое занятие №7, №8**

**Раздел: Настольный теннис**

Тема: Учебная практика. Проведение частей урока по настольному теннису.

*Цель:* Закрепление и совершенствование основных приемов игры по настольному теннису.

*Предварительная работа:*

Обучение и закрепление техники приемов игры: удары, подачи. Изучение основных правил игры по настольному теннису.

*План проведения:*

1. Написание фрагмента плана-конспекта занятия по настольному теннису.
2. Проверка методистом содержания плана-конспекта.
3. Проведение части урока на своей группе с непосредственным анализом и выявлением ошибок.

|  |
| --- |
| ***Учебная практика по настольному теннису***  Обучение подаче накатом с верхним вращением. Обучение подаче накатом с нижним вращением. |
| Обучение отбивания мяча накатом. |
| Обучение приему мяча после подрезки. |

*Оборудование:*  Стол для настольного тенниса, мячи и ракетки.

*Время проведения:* 90 минут.

**Практическое занятие №9**

**Раздел: Настольный теннис**

Тема: Контрольный срез по настольному теннису.

*Цель:* Оценка уровня подготовленности студентов по настольному теннису.

*Предварительная работа:* Обучение основным приемам игры в настольный теннис с использованием специальных и подготовительных упражнений. Закрепление и совершенствование на примере подвижных игр и эстафет.

*План проведения:*

1. Контрольные нормативы по настольному теннису:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование теста | **«5»** | | **«4»** | | | **«3»** | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | | юноши | девушки |
| 1 | Набивание мяча ракеткой (настольный теннис) | 1мин | | 40сек | | 30сек | | |
| 2 | Подача мяча (настольный теннис) | 5 подач | | 4 подачи | | 3 подачи | | |

**1 тест.** *Набивание мяча ракеткой (настольный теннис).*

Выполняется в парах на противоположных сторонах стола. Задача пары: правильно и точно продержать мяч на столе.

**2 тест.** *Подача мяча с попаданием мяча в площадку противника (настольный теннис).*

Выполняется в парах. Один игрок выполняет подачу согласно правилам настольного тенниса, второй ассистирует – возвращает мяч назад. (6 подач).

*Оборудование:*  Стол для настольного тенниса, мячи и ракетки.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №1**

**Раздел: Бадминтон**

*Тема:* Удары по волану сверху, снизу, справа, слева в парах через сетку.

*Цель:* Обучить технике выполнения ударов по волану.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки в бадминтоне.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка (ОРУ, СФП).

2. Основная часть:

Выполняется в парах:

- выполнение ударов сверху (смешанные);

- высокодальный удар;

- высокий атакующий удар;

- короткий удар, быстрый короткий удар;

- учебная игра в парах через сетку.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  воланы, ракетки, стойки, сетка для бадминтона.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №2**

**Раздел: Бадминтон**

*Тема:* Удары по волану сверху, снизу, справа, слева в игровой ситуации.

*Цель:* Закрепить и совершенствовать технику выполнения ударов по волану.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки в бадминтоне.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: упражнения на развитие общей выносливости и специальной.

2. Основная часть:

Выполняется в парах:

- удары открытой стороной ракетки справа, слева, снизу, сверху;

- учебная игра в парах через сетку на счет.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  воланы, ракетки, стойки, сетка для бадминтона.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №3**

**Раздел: Бадминтон**

*Тема:* Отбивание волана после перемещений и остановок.

*Цель:* Формировать умение наносить удары сверху подставкой и подрезкой после перемещений и остановок.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки в бадминтоне.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: упражнения на развитие ловкости и гибкости.

2. Основная часть:

Выполняется в парах:

- удары по волану подставкой (без замаха) и с подрезкой;

- то же, но после перемещений и остановок;

- учебная игра по заданию преподавателя с ведением счета.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  воланы, ракетки, стойки, сетка для бадминтона, секундомер.

*Время проведения:* 45 минут

**Практическое занятие №4**

**Раздел: Бадминтон**

*Тема:* Отбивание волана в парах через сетку. Двусторонняя игра с изучением правил игры в одиночном и парном разрядах.

*Цель:* Выявить техническую подготовку студентов: умение производить удары по волану через сетку; умение вести счет во время игры.

*Предварительная работа:*

1. Анализ правил соревнований по бадминтону.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: ОРУ на месте и в движении.

2. Основная часть:

- выполнение подачи и ударов по волану через сетку:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование теста | **«5»** | | **«4»** | | | **«3»** | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | | юноши | девушки |
| 1 | Подача мяча (бадминтон) | 5 подач | | 4 подачи | | 3 подачи | | |
| 2 | Передачи в парах через сетку (бадминтон) | 20 передач | | 15 передач | | | 10 передач | |

**1 тест.** *Подача мяча с попаданием мяча в площадку противника (бадминтон).*

Выполняется в парах. Один игрок выполняет подачу согласно правилам бадминтона, второй ассистирует – возвращает мяч назад. (6 подач).

**2 тест.** *Передачи в парах через сетку (бадминтон).*

Игроки располагаются с ракетками от сетки на расстоянии 3-4м. По сигналу выполняют передачи. Упражнение выполняется до потери волана.

- учебная игра по заданию преподавателя с ведением счета.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  воланы, ракетки, стойки, сетка для бадминтона, секундомер.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №5**

**Раздел: Бадминтон**

*Тема:* Правила одиночных и парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета. Проведение соревнований по бадминтону в группе.

*Цель:* Совершенствовать технику выполнения приемов игры в бадминтон в игровой ситуации с непосредственным судейством самой игры.

*Предварительная работа:*

1. Составить положение о проведение соревнований по бадминтону в одиночном и парном разрядах.
2. Определить судей для ведения счета игры.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-проведение разминки через сетку в парах для подготовки участников соревнований по бадминтону.

2. Основная часть:

- проведение соревнований среди студентов: юношей и девушек.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование:*  воланы, ракетки, стойки, сетка для бадминтона, секундомер.

*Время проведения:* 45 минут.

**Практическое занятие №13, №14**

**Раздел: Гандбол**

*Тема:* Правила игры в гандбол.

*Цель:* Формирование знаний судейства в гандболе.

*Предварительная работа:*

1. Составить положение о проведение соревнований по гандболу.
2. Определить судей для игры.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;

-разминка: проведение эстафет с мячами и преодолением препятствий с элементами гандбола.

1. Основная часть:

- проведение соревнований среди студентов: юношей и девушек с непосредственным судейством игры.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, гандбольные мячи.

*Время проведения:* 2 часа.

**Контрольные нормативы по гандболу.**

* 1. **«Ловля и передача мяча на быстроту**»

На стене нарисован квадрат со стороной 60см. центр квадрата на расстоянии 1,6 от пола. Игрок, располагаясь от стены на расстоянии 3м, по команде выполняет передачи в квадрат на скорость в течение 30 секунд. Удар мимо квадрата или в линию не засчитывается.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Ловля и передача мяча на быстроту» | 30 | 28 | 25 | 25 | 22 | 20 |

* 1. **«Скоростная техника»**

На площадке установлены 6 стоек. Начиная с правой стороны – ведение со сменой рук: бросок по воротам – с левой стороны - ведение со сменой рук: бросок по воротам. Попадания обязательны.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Скоростная техника» | 8.5сек | 10.0сек | 12.0сек | 11.5сек | 13.0сек | 15.0сек |

* 1. **«Бросок на дальность»**

Игрок выполняет с семиметровой штрафной линии. Всего 6 бросков по воротам.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Бросок на дальность» | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |