

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.06.2024 17:31:37

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

«Северо-Кавказский федеральный университет»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

# Методические указания

по выполнению самостоятельных работ

по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»

для студентов направления подготовки /специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Методические указания для самостоятельных работ по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **Пояснительная записка**

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и профессиональных компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Самостоятельные работы рассчитаны на выполнение в течение двух учебных часов.

### **Практическая работа №1**

**Тема занятия:** Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике

**Цель занятия:** ознакомится с техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.

**Перечень используемого оборудования** (скакалки, волейбольный мяч)

**Ход работы:**

беговые и общеразвивающие упражнения

— Метание мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Смешанное передвижение.

Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег.

Развитие скоростно-силовых качеств.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа

### **Практическая работа № 2**

**Тема занятия:** Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике

**Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (скакалки, волейбольный мяч)

**Ход работы:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— многоскоки — 10 мин.

— техника бега с низкого старта — 10 мин.

— прыжок в длину с места — 15 мин.

— эстафеты — 15 мин.

— подвижные игры — 20 мин.

### **Практическая работа № 3**

**Тема занятия:** . Техника бега на короткие дистанции

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч)

**Ход работы:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.

— специальные беговые упражнения — 25 мин.

— подвижные игры — 30 мин.

— дыхательные упражнения — 5 мин.

### **Практическая работа № 4**

**Тема занятия:** Бег на короткие дистанции на результат

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (граната)

**Ход работы:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— специальные беговые упражнения — 15 мин.

— преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.

— прыжок в длину с места — 15 мин.

- равномерный бег — 10 мин.
- дыхательные упражнения — 10 мин.

### **Практическая работа № 5**

**Тема занятия:** Техника прыжков в длину с места

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования**

**Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин.
- техника бега с низкого старта — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

### **Практическая работа № 6**

**Тема занятия:** Совершенствование техники прыжков в длину с места

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (скакалка, набивной мяч)

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- прыжки в длину с места
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

### **Практическая работа № 7**

**Тема занятия:** Техника бега на средние дистанции

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (скакалка, набивной мяч)

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- упражнения со скакалкой — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

### **Практическая работа № 8**

**Тема занятия:** Совершенствование техники бега на средние дистанции Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (набивной мяч)

**Ход работы:**

— СБУ. Бег в среднем темпе.

ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту.

Легкоатлетические эстафеты

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту

### **Практическая работа № 9**

**Тема занятия:** . Техника бега с ускорением

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования

**Ход урока:**

-Медленный бег.

-ОРУ.

-Бег на средние дистанции. –

Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон

### **Практическая работа № 10**

**Тема занятия:** Спортивная игра баскетбол

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.

— Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите

— двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа № 11**

**Тема занятия:** . Техника держания мяча в баскетболе

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

### **Практическая работа № 12**

**Тема занятия:** Техника передвижений баскетболиста

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (набивной мяч)

**Ход работы:**

Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Бег в среднем темпе 1000м.

**Практическая работа № 13**

**Тема занятия:** Техника передач одной рукой в баскетболе

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования**

**Ход урока:**

- ОРУ.

Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.

Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением.

Обучение передач одной рукой на месте и в движении.

Учебная игра в баскетбол.

**Практическая работа № 14**

**Тема занятия:** Техника ведения мяча в баскетболе

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.

— Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите

— двусторонняя игра — 30 мин.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа

**Практическая работа № 15**

**Тема занятия:** Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.

— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.

— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.

— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.

— произвольные броски по кольцу — 15 мин.

— двусторонняя игра — 20 мин.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Разработать комплекс УГГ

**Практическая работа № 16**

**Тема занятия:** Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.

— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.

— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.

— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.

— произвольные броски по кольцу — 15 мин.

— двусторонняя игра — 20 мин.

**Практическая работа № 17**

**Тема занятия:** Стойки и перемещения волейболиста

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (вол мяч)

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— . Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Классификация техники игры в волейболе.

Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов.

Медленный бег. 10мин

Учебная игра в волейбол — двусторонняя игра — 20 мин.

**самостоятельная работа обучающихся:**

Разработать комплекс общей физической подготовки

**Практическая работа № 18**

**Тема занятия:** Упражнения на технику владения мячом в волейболе

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (вол мяч)

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

Упражнения на технику владения мячом.

Стойки и перемещения волейболиста.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах.

Учебная игра в волейбол передачи в тройках и бросок — 15 мин.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Бег в среднем темпе 2000км.

### **Практическая работа № 19**

**Тема занятия:** Техника верхней передачи мяча на месте

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— Упражнения на технику владения мячом.

Стойки и перемещения волейболиста. 20мин

Учебная игра в волейбол — двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 20**

**Тема занятия:** Техника нижней передачи мяча на месте

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— ОРУ.

Упражнения на технику владения мячом.

Круговая тренировка с волейбольными мячами.

Учебная игра в волейбол — двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 21**

**Тема занятия:** Техника верхней передачи мяча в движении

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**1. Ход урока:**

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— Бег в среднем темпе.

ОРУ.

СБУ.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).

Учебная игра в волейбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Бег в среднем темпе 2000км.

### **Практическая работа № 22**

**Тема занятия:** Техника нижней передачи мяча в движении

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- ОРУ волейболиста.

Бег до 10 минут в медленном темпе.

Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении.

Упражнения на реакцию, координацию и ловкость.

Учебная игра в волейбол

### **Практическая работа № 23**

**Тема занятия:** Техника верхней прямой подачи

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Стойки и перемещения волейболиста.

Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м.

Верхняя прямая подача.

Учебная игра в волейбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Разработать комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений волейболиста.

### **Практическая работа № 24**

**Тема занятия:** Техника нижней прямой подачи

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Стойки и перемещения волейболиста.

Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону).

Учебная игра в волейбол

### **Практическая работа № 25**

**Тема занятия:** Техника боковой нижней подачи

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Учебная игра в волейбол

## **Практическая работа № 26**

**Тема занятия:** Техника боковой верхней подачи

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Упражнения на технику владения мячом.

Стойки и перемещения волейболиста.

Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении.

Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Разработать комплекс ОРУ с мячом

## **Практическая работа № 27**

**Тема занятия:** . Техника подачи в прыжке

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**Ход работы:**

— Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10).

Правила соревнований.

Учебная игра в волейбол

## **Практическая работа № 28**

**Тема занятия:** Техника метания набивного мяча из-за головы

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (мяч)**

**Ход работы:**

— Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м.

Легкоатлетические эстафеты

## **Практическая работа № 29**

**Тема занятия:** Совершенствование техники набивного мяча из-за головы

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (мяч)**

**Ход работы:**

— ОРУ.

СБУ.

Бег с ускорением, с преодолением препятствий.

Бег в среднем темпе.

Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Игра в бадминтон.

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе.

### **Практическая работа № 30**

**Тема занятия:** Техника метания мяча на дальность полета

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (мяч)**

**Ход работы:**

— Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы.  
Бег на средние дистанции.

Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Игра в настольный теннис.

### **Практическая работа № 31**

**Тема занятия:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (мяч)**

**Ход работы:**

— Метание мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Смешанное передвижение.

Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Игра в настольный теннис

### **Практическая работа № 32**

**Тема занятия:** Совершенствование техники бега

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (маты)**

**Ход работы:**

— Медленный бег. ОРУ. СБУ.

Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Поднимание ног до угла 900 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.

Игры и эстафеты на развитие выносливости

### **Практическая работа № 33**

**Тема занятия:** Комплекс упражнений для развития мышц ног

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (маты)**

**Ход работы:**

— Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).

Игра в бадминтон

#### **Практическая работа № 34**

**Тема занятия:** Техника выполнения низкого старта

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (маты, скакалка)

**Ход работы:**

— . Стартовый разгон и бег по дистанции.

Упражнения для развития статической и динамической силы.

Развитие взрывной силы и силовой выносливости.

Игра в бадминтон

#### **Практическая работа № 35**

**Тема занятия:** Техника выполнения высокого старта

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (маты)

**Ход работы:**

— Медленный бег. ОРУ. СБУ.

Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки – поднимание туловища приседание (30сек+30сек)

#### **Практическая работа № 36**

**Тема занятия:** Кроссовая подготовка

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования**

**Ход работы:**

— Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления.  
ОРУ. СБУ.

Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./.

Бег 3000 м. (мин/сек) /муж./

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

#### **Практическая работа № 37**

**Тема занятия:** Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (скакалка)

**Ход работы:**

Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку.

Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис

### **Практическая работа № 38**

**Тема занятия:** Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (скакалка)

**Ход работы:**

— Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Игра в настольный теннис

### **Практическая работа № 39**

**Тема занятия:** Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (бас мяч)

**Ход работы:**

— Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Передачи мяча в движении «на перспективу».

Двусторонняя игра в баскетбол.

### **Практическая работа № 40**

**Тема занятия:** Техника финтов (обманных движений) в баскетболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования** (баск мяч)

**3. Ход урока:**

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ. Штрафные броски.

Броски в кольцо из-под щита за 30 с.

Изучение обманных движений.

Двусторонняя игра в баскетбол

### **Практическая работа № 41**

**Тема занятия:** . Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования** (баск мяч)

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Упражнения баскетболиста.

Упражнения на развитие координации и ловкости.

Жонглирование мячами.

Круговая тренировка.

Двусторонняя игра в баскетбол

### **Практическая работа № 42**

**Тема занятия:** Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (баск мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- ОРУ.

Двусторонняя игра в баскетбол.

Медленный бег. ОРУ. СБУ.

Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Подвижные игры с элементами спортивных игр

### **Практическая работа № 43**

**Тема занятия:** Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (баск мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Медленный бег. ОРУ.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

Ловля мяча после полуотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении.

Двусторонняя игра в баскетбол

### **Практическая работа № 44**

**Тема занятия:** Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (баск мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

Действия игроков в защите: противодействие нападению.

Двусторонняя игра в баскетбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Разработать комплекс ОРУ с мячом

### **Практическая работа № 45**

**Тема занятия:** Техника нападающего удара в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Строевые упражнения.

ОРУ упражнения волейболиста.

Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера.

Двусторонняя игра в волейбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

ОРУ упражнения волейболиста.

### **Практическая работа № 46**

**Тема занятия:** Совершенствование техники нападающего удара в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Бег в среднем темпе.

ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2.

Подача мяча с низкой и высокой траекторией.

Двусторонняя игра в волейбол - комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

### **Практическая работа № 47**

**Тема занятия:** Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе.

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Медленный бег.

ОРУ упражнения волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Нападающий удар при встречных передачах.

Двусторонняя игра в волейбол

**Самостоятельная работа обучающихся:**

Медленный бег 3000км.

### **Практическая работа № 48**

**Тема занятия:** Совершенствование техники передачи мяча над собой и за голову в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Стойки и перемещения волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Многократная передача мяча.

Двусторонняя игра в волейбол

### **Практическая работа № 49**

**Тема занятия:** Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Двусторонняя игра в волейбол

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

### **Практическая работа № 50**

**Тема занятия:** Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Медленный бег.

ОРУ.

Прием мяча снизу в парах.

Двусторонняя игра в волейбол.

### **Практическая работа № 51**

**Тема занятия:** Техника обучения приему мяча с подачи в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема.

Многократная передача мяча.

Двусторонняя игра в волейбол.

### **Практическая работа № 52**

**Тема занятия:** Совершенствование техники приема мяча с подачи в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Медленный бег.

ОРУ. Техника приема мяча.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.

Передача мяча через сетку в парах.

Передача мяча в цель.

Двусторонняя игра в волейбол

### **Практическая работа № 53**

**Тема занятия** Техника одиночного блокирования в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите.

Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением.

Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Двусторонняя игра в волейбол

### **Практическая работа № 54**

**Тема занятия** Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Медленный бег.

ОРУ.

Прыжки вверх с двойными касаниями ладонями баскетбольного щита.

Прыжки с продвижением вдоль сетки.

Подводящие упражнения. Блокирование.

Двусторонняя игра в волейбол

### **Практическая работа № 55**

**Тема занятия** Обучение групповому блокированию в волейболе

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)**

**3. Ход урока:**

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Техника двойного и тройного блока.

Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков.

Техника приема мяча от блока.

Страховка игрока. Прямой атакующий удар.

Двусторонняя игра в волейбол

### **Практическая работа № 56**

**Тема занятия** Комплекс упражнений на развитие выносливости

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2.** Перечень используемого оборудования

**3.** Ход урока:

Медленный бег.

ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Игра в настольный теннис

### **Практическая работа № 57**

**Тема занятия** Упражнения на развитие скоростных качеств

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2.** Перечень используемого оборудования

**3.** Ход урока:

Беговые упражнения.

Легкоатлетическая разминка.

ОРУ. СБУ.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Техника бега по прямой.

Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м.

Сдача контрольных нормативов.

Игра в настольный теннис

### **Практическая работа № 58**

**Тема занятия .** Техника двоеборья в легкой атлетике

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2.** Перечень используемого оборудования (маты)

**3.** Ход урока:

Медленный бег. ОРУ.

Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).

Легкоатлетические игры

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература:**

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7;

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8;
3. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Москва: Спорт, 2018. - 120 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4;

**Дополнительная литература:**

1. Соколов, В.Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына. - Йошкар-Ола, 2017. - 99 с.: ил. - Библиогр.: 88. - ISBN 978-5-8158-1804-0;
2. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыщарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2019. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2;
3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2019. - 241 с.: ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)  
Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>