

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс ОРУ №1 без предмета

1)И.п. - основная стойка. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - руки к плечам; на счет « три» - руки в стороны; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение. Повторяется 6-8 раз.

2)И.п.- стойка ноги врозь. Руки на поясе. На счет « раз, два, три, четыре» - круговые движения головой вправо то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторяется 4 раза на каждую сторону.

3)И.п. –широкая стойка, руки в стороны. На счет «раз» - наклон к правой ноге, хлопок за ногой; на счет « два» - вернуться в исходное положение; на счет « три» - то же с левой ногой. При наклоне выдох, при исходном положении вдох.

4)И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу выставить вперед на носок; на счет «два» скользя носком по полу, правую отставить в сторону; на счет « три» - правую ногу назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же с левой ногой.

5)И.п. – широкая стойка, руки в стороны. На счет «раз» - поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; на счет « два» - вернуться в исходное положение. То же на левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

6)Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 секунд

7)И.п. - широкая стойка, руки на поясе. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - руки вверх, подняться на носки; на счет « три» - руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. (7 – 8 раз)

8)И.п. – широкая стойка, руки за головой. На счет «раз»- поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в исходное положение. То же влево. (8 раз)

9)И.п. – широкая стойка. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

10)И.п. – широкая стойка. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое к правой ноге. (6 раз)

11)И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу вперед на носок; на счет «два» - в сторону (вправо); на счет « три» - назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое влево левой ногой. (6-8 раз)

12)И.п. - основная стойка. Прыжки на двух ногах – левая нога вперед, правая назад, прыжком сменить положение.

Комплекс ОРУ№2 с мячом

1)И.п. - стойка, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1 - поднять мяч над головой, прогнуться, 2- согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову, 3 - разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться, 4.и.п.(5-6раз.)

2)И.п. - стойка на коленях, мяч внизу. 1-2 - садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх; смотреть на мяч, 3-4 - и.п. (6-8 раз.)

3)И.п. – сидя ноги врозь, прямые руки мяч вверх. 1- поворот туловища влево, рывок руками в стороны, удерживая мяч в одной ладони, 2 - и.п., 3-4 то же в другую сторону (6-8 раз.)

4)И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз.1-2 - прямые ноги вверх за голову, удерживая мяч, коснуться мячом пола за головой, 3-4 – и.п. (6-8 раз.)

5)И.п. – выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. 1-3 - выпрямляя согнутую одну в колене левую ногу, сделать пружинящие наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа, 4 - и.п., то же другой ногой (5-7 раз.)

6)И.п. – о.с. мяч внизу.1-2 - бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой, 3-4 - сгибая руки, опустить мяч за голову, 5-6 - бросить мяч вверх, во время полета мяча встать, 7-8 - поймать мяч над головой, вернуться в и.п. (8-12 раз.)

7)И.п. - мяч зажат между стопами.1 - подпрыгнуть, резко сгибая ноги назад, бросить мяч вверх – вперед, 2 – и.п. (5-7 раз.)

Комплекс ОРУ №3 с гимнастической палкой

1)И.п. – о.с., палка за головой.1 - левую ногу назад, палку вверх, прогнуться, 2 - наклониться влево, 3 - выпрямиться, палка вверх, 4 - и.п., то же в другую сторону. (10-12 раз)

2)И.п. – о.с., палка внизу хватом за концы. 1 -2 - левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо, 3 - и.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)

3)И.п. – о.с., палка внизу сзади. 1-2 - наклон вперед, положить палку на пол, 3-4 – и.п. (8-10 раз)

4)И.п. – о.с., палка вверх. 1-3 - наклон назад, палкой в левой руке, свободным концом, коснуться пола, 4 - и.п. То же другой рукой. (10-12 раз)

5)И.п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1-2 - медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, 3 – держать, 4 - и.п. (8-10 раз)

6)И.п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1-2 - продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках), 3 - держать, 4 - и.п. (8-10 раз)

7)И.п. – о.с., палка стоит вертикально и придерживается руками. 1 - опустить палку, сделать перемах левой ногой через нее, 2 - поймать палку – и.п., то же правой ногой. (8-10 раз)

8)И.п. – о.с., палка лежит на полу.1 – 4 прыжки вперед – назад через палку. (10 раз)

Комплекс ОРУ №4 с гимнастической палкой

1)И.п. – о.с., палка внизу. 1 – подъем на носки, палка вверх, 2 – и.п., палка на лопатки, 3 – подъем на носки, палка вверх, 4 - и.п. (10-12 раз)

2)И.п. – о.с., палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставах. 1 – поворот влево, 2 - наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п. (10-12 раз)

3)И.п.- о.с., палка вверх. 1-3 - наклон влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку, 4 - и.п. то же в другую сторону. (8-10 раз)

- 4) И.п. – лежа на спине, палка на груди. 1-2 - поднять палку вверх, коснуться стопой палки, 3-4 - и.п. (8-10 раз)
- 5) И.п. – о.с., палка внизу сзади. 1 - присед на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями, 2 - и.п. (12-14 раз)
- 6) И.п. – о.с., палка внизу. 1 - продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед, то же правой ногой, 3 - продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад, 4 - то же правой ногой в и.п. (10-12 раз)
- 7) И.п. – о.с., палка на полу. 1 - прыжки через палку вперед-назад. (8-10 раз)

Комплекс ОРУ №5 со скакалкой

- 1) И.п.- о.с., скакалку, сложенную вдвое, держать перед собой в опущенных руках. 1-2 - растягивая скакалку, поднять прямые руки влево - вверх, прогнуться вправо, правую ногу назад на носок; 3-4 - и.п. то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 2) И.п.- ноги врозь, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1 - глубокий наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку в сторону; 2 - и.п., прогнуться, то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 3) И.п. ноги врозь; руки прямые вверху держать скакалку, сложенную вчетверо. 1-3 - пружинящие наклоны влево, стоя на левой ноге, правая согнута в колене и отведена максимально влево; 4 - и.п. то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 4) И.п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 - стоя на левой ноге натягивая скакалку, отвести правую ногу прямую в сторону; 2 - и.п., то же другой ногой. (8-10 раз)
- 5) И.п. – левая нога впереди, на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1-2 - приседая на правой, левую ногу вперед, выпрямляя руки вперед, натянуть скакалку, 3-4 - и.п., то же на другой ноге (8-10 раз)
- 6) И.п. – о.с., скакалка в прямых руках опущена сзади. 1-2 –вращая скакалку вперед, два прыжка на левой ноге; 3-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - на обеих ногах (10-12 раз)

Комплекс ОРУ №6 в парах

- 1) И.п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки через стороны вверх, левую руку назад; 2 - и.п., то же с другой ноги; это же упражнение, но с сопротивлением. (10-12 раз)
- 2) И.п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу. 1 - отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево; 2 - и.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 3) И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1 - пружинящий наклон вперед; 2 - поворот налево, то же с поворотом в другую сторону. (10-12 раз)
- 4) И.п.- стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1 - выпад левой ногой вперед, наклон назад, 2 - и.п., то же с другой ноги. (8-10 раз)
- 5) И.п. - стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1 – присесть, 2 - и.п. (12-14 раз)
- 6) И.п. – стоя лицом друг к другу; руки на плечи партнера. 1 - мах левой ногой вправо – вперед; 2 - и.п., то же с другой ноги. (10-12 раз)

7)И.п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1 - выпрямить левую ногу вверх, 2 - и.п. 3-4 - то же правой ногой, 5-6 - выпрямить обе ноги вверх. (8-10 раз)

8)Передвижение вперед с партнером на плечах 50м.

Комплекс ОРУ №7 без предмета

1)И.п. – о.с. 1 - шаг левой ногой, руки в стороны, прогнуться (вдох), 2 - и.п. (выдох), то же с другой ноги. (8-10 раз)

2)И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны, 2 - и.п., 3 - наклон вперед, руками коснуться пола, 4 - и.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)

3)И.п. – упор, стоя на коленях. 1 - левую руку вверх, правую ногу назад, 2 - и.п., то же другой ногой. (10-12 раз)

4)И.п. – упор лежа. 1 - согнуть руки, поднять левую ногу назад, 2 - и.п., то же другой ногой. (10-12 раз)

5)И.п. – упор, лежа боком, опираясь левой рукой (правая на поясе). 1 - поднять правую ногу, 2 - и.п., то же другой ногой. (12-14 раз)

6)И.п. – о. с. 1 - руки на пояс, левую ногу поднять согнутую в колене, 2 - выпрямить ногу, руки в стороны, 3 - согнуть ногу в колене, руки на пояс, 4 - и. п., то же другой ногой. (10-12 раз)

7)И.п. – ср. стойка, руки в стороны. 1 - мах левой ногой вправо, руки влево, 2 - и. п., то же другой ногой. (10-12 раз)

8)И.п. – о.с., руки за голову. 1-2 - прыжки на двух ногах (30 сек.) на каждой ноге.

9)И.п. – упор, сидя, ноги прямые. 1 - согнуть ноги в коленях. 2 - выпрямить вверх. 3 - согнуть ноги. 4 - И. п. (8-10 раз)

10)И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги. 2-3 - выполнить ногами движение велосипедиста. 4 - И. п., то же в стойках на лопатках. (6-8 раз)

11)И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 - присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперед. 2 - И. п., то же на другой ноге. (8-10 раз)

Комплекс ОРУ №8 без предмета

1)И.п. – основная стойка. 1 - левая рука вперед-вверх, правая нога назад на носок. 2 - И. п. то же другой рукой. (8-10 раз)

2)И.п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1 - наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3 - сделать два пружинящих наклона влево. 4 - И.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)

3)И.п. – упор, лежа на животе. 1-2 - захватить руками голень. 3 - прогнуться. 4 - И.п. (8-10 раз)

4)И.п. – упор лежа. 1 - толчком ног упор, стоя согнувшись. 2 - и.п. (8-10 раз)

5)И.п. – упор, лежа боком (для девушек). Упор, лежа, кисти вместе (для юношей). 1 - согнуть руки. 2 - И.п. (8-10 раз)

6)И.п. – выпад левой вперед, руки в стороны. 1-2 – пружинистые покачивания (вверх и вниз). 3 - выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони вниз. Махом правой ногой коснуться стопой ладони, опустить правую ногу; 4 - И.п. (8-10 раз)

7)И.п. – упор, сидя, ноги прямые. 1 - поднять ноги (носки оттянуты). 2-3 - развести в стороны. 4 - И.п. (10-12 раз)

8)И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2 - И. п. (10-12 раз)

9)И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 - присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2 - И.п., то же с правой ноги. (10-12 раз)

10)И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. (20 раз)

Комплекс ОРУ №9 с малыми (теннисными) мячами

1)И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в левой руке. 1 - поднимая руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2 - руки в стороны (мяч в правой руке). 3 - опуская руки и отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. 4 - И.п. (10-12 раз)

2)И.п. – средняя стойка, мяч в левой руке. 1 - повернуть туловище направо, ударить мячом о пол у правой пятки. 2 - поймать мяч двумя руками. 3-4 - то же с поворотом налево. (8-10 раз)

3)И.п.- широкая стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 - не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой ноги; 2 - выпрямиться, руки вверх – назад. 3 - наклониться вперед, взять мяч правой рукой. 4 - выпрямиться., то же, держа мяч в правой руке, но класть его у пятки с наружной стороны стопы. (8-12 раз)

4)И.п. – стойка ноги врозь, слегка согнуты в коленях, мяч в обеих руках за спиной. 1 - наклониться вперед, бросить мяч вперед в стенку. 2 - поймать мяч двумя руками. 3-4 - И. п. (10-14 раз)

5)И.п. – лежа на спине, мяч в руках за головой. 1-2 - наклониться, мяч зажать ногами. 3-4 - и.п. (8-10 раз)

6)И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 - выпад вперед левой ногой, руки в стороны. 2-3 - наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 4 - приставить левую к правой ноге, руки вниз, то же с правой ноги. (10-12 раз)

7)И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 - поднять левую ногу вперед и зажать мяч под коленом, сохраняя равновесие. 2 - отвести левую ногу назад и взять мяч правой рукой, левую руку вперед – вверх. 3-4 - выпрямить левую ногу и вернуться в И.п., то же на другой ноге. (10-12 раз)

8)И.п. – упор, стоя на коленях, мяч лежит на полу, между руками, 1 - взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу выпрямить в коленях и отвести назад, голову поднять вверх. 2 - вернуться в И. п., то же другой рукой. (10-12 раз)

9)И.п. – о.с., мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться налево на 180°, то же в другую сторону. (по 20 сек в каждую сторону)

10)И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1 - присесть, положить мяч между ногами. 2 - встать, прогнуться, руки в стороны – вверх, левую ногу на носок. 3 - присесть, взять мяч. 4 - И.п.(12-14 раз)

Комплекс ОРУ №10 с гимнастической скамейкой

1)И.п. – стоя лицом к скамейке в одну шеренгу. 1 - наклониться вперед, приседая, слегка повернуться налево, взяться левой рукой за ближний, правой - за дальний

- край скамейки. 2 - поднять скамейку вверх, повернуться направо и отставить правую ногу в сторону. 3-4 - поставить скамейку, И.п. (10-12 раз)
- 2)И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - наклониться влево. 2 - И.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 3)И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1-2 - присесть, скамейка над головой, руки прямые. 3-4 - встать, скамейка над головой. (8-10 раз)
- 4)И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - мах левой ногой в сторону. 2 - И.п., то же другой ногой. (12-14 раз)
- 5)И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - согнуть руки, касаясь головой скамейки. 2 - руки вперед. 3 - руки назад. 4 - И.п. (8-10 раз)
- 6)И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - опустить скамейку в левую сторону до уровня пояса. 2 - И. п., то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 7)И.п. – сидя боком, руками держать скамейку за передний край. 1 - наклониться назад. 2 - И.п. (8-10 раз)
- 8)И.п.- лежа на скамейке лицом вниз, касаясь бедрами, руки вдоль туловища. 1-2 - взяться руками за край скамейки сзади, прогнуться. 3 - держать. 4 - И.п. (10-12 раз)
- 9) И.п. – лежа на скамейке спиной, голова и ноги касаются пола. 1-2 - поднять ноги и наклониться вперед, держась руками за передний край скамейки. 3-4 - И.п. (10-12 раз)
- 10)И.п.- сед на скамейке боком, держась за передний край руками. 1-2 - поднять прямые ноги вверх – положение угла в упоре. 3-4 - И.п. (10-12 раз)

Комплекс ОРУ №11 на гимнастической стенке

- 1)И.п.- стоя на полу лицом к стенке, взяться за рейку на уровне груди. 1 - мах левой ногой в сторону; 2 - И.п.; 3 - мах левой ногой назад; 4 - И.п., то же правой ногой. (10-12 раз)
- 2)И.п.- стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди на ширине груди. 1-2 - выпрямляя руки сгибая левую ногу, выпад назад, коснуться правой ногой пола; 3-4 - сгибая руки, сильно оттолкнуться правой ногой; И. п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 3)И.п. – стоя на третьей – четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки вверху на уровне головы. 1-2 - прогнуться вперед; 3-4 - И.п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 4)И.п. – стоя спиной на третьей - четвертой рейке, руки на уровне плеч. 1 - приседая на левой ноге, правой стопой коснуться пола; 2 - И.п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 5)И.п.- стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке; взять руками за рейку на уровне таза. 1-2 - присесть на левой, правую вперед; 3-4 - И.п., то же на другой ноге. (10-12 раз)
- 6)И.п. – стоя на второй - третьей рейке, ноги вместе, лицом к стенке, руки вверху. 1 – повиснуть; 2-3 - ноги назад, прогнуться; 4 - И.п. (12-14 раз)
- 7)И.п.- стоя на первой рейке, ноги вместе, лицом к снаряду; взяться за рейку на уровне головы. 1 - взмах, левой ногой влево, стараясь коснуться рейки как можно выше; 2-3 - повторить махи; 4 - И.п., то же другой ногой. (12-14 раз)

8)И.п.- стоя на полу лицом к снаряду; руки на рейку на уровне плеч, левая нога на третьей - четвертой рейке. 1 - прыжком сменить положение ног; 2 - И.п. (12-14 раз)

9)И.п.- вис лицом к рейкам. 1 - прогнуться, согнуть ноги назад в коленях; 2 - И.п. (12-14 раз)

10)И.п.- вис спиной. 1 - развести ноги в стороны; 2 - И.п.; 3 - согнуть ноги в коленях; 4 - И.п. (12-14 раз)

11)Прыжки в глубину 5-7-ой рейки. (10-12 раз)

Комплекс ОРУ №12 без предмета

1).И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. (8-10 раз)

2).И.п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

3).И.п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад. (10-12 раз)

4).И.п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево. (8-10 раз)

5).И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинистых наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п. (10 раз)

6).И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. (12-14 раз)

7).И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинистых наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. (10-12 раз)

8).И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (10-12 раз)

9).И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону. (12-14 раз)

10).Приседание в среднем темпе. (30 раз девушки, 50 раз юноши)

11).И.п. – о.с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (12-14 раз)

12).И.п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинистых покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги. (10-12 раз)

13).И.п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п. (10-12 раз)

14).И.п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Комплекс ОРУ №12 с набивными мячами

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	стойка, правая нога сзади на носок, мяч внизу	1 - поднять мяч над головой, прогнуться; 2 - согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову; 3 - разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться; 4 - И.п.	5-6раз
2	стойка на коленях, мяч внизу	1-2 - садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх; смотреть на мяч; 3-4 - И.п.	6-8 раз
3	сед, прямые ноги врозь, мячверху	1 - поворачивая туловище влево, развести руки в стороны, удерживая мяч в одной ладони; 2 - И.п.; 3-4- то же в другую сторону	6-8 раз
4	лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз	1-2 - прямые ноги вверх, удерживая мяч, коснуться мяча пола за головой; 3-4 - поднять прямые ноги вверх, опустить их в И. п.	6-8 раз
5	лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч. Мяч в полусогнутых руках за головой на полу	1-2 - опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз, сделать «мост», выпрямить вверх прямую ногу; 3-4 - И.п. то же другой ногой	6-8 раз
6	выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках	1-3 - выпрямляя согнутую одну в колене левую ногу, сделать пружинистые наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа; 4 - И.п. то же другой ногой	5-7 раз
7	основная стойка, мяч внизу	1-2 - бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой; 3-4 - сгибая руки, опустить мяч за голову; 5-6 - бросить мяч вверх, во время полета мяча встать; 7-8 - поймать мяч над головой, вернуться в И.п.	8-12 раз
8	ноги врозь, согнуты в коленях, наклон вперед, мяч в прямых руках касается пола	1 - разгибая ноги в коленях и резко прогибаясь, бросить прямыми руками мяч назад в стену; 2 - повернуться кругом, поймать двумя руками мяч	7-9 раз
9	узкая стойка, мяч между стопами	1 - прыжок на 180° 2 - И.п.	5-6 раз

Комплекс ОРУ №13 с гимнастической палкой

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	основная стойка, палка за головой	1 - левую ногу назад, палку вверх, прогнуться; 2 - наклониться влево; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - И.п. то же в другую сторону	5-6раз
2	средняя стойка, палка внизу хватом за концы	1-2 - левую руку вверх, пружинистый наклон вправо; 3-4 - И.п. то же в другую сторону	6-8 раз
3	основная стойка, палка внизу сзади	1-2 - наклоняться вперед, положить палку на пол сзади; 3-4 – И.п. 5-6 - наклониться вперед, взять палку; 7-8 - И.п.	6-8 раз
4	широкая стойка, палка вверх	1-3, 5-7 - наклониться назад, палку в левую (правую) руку, свободным концом коснуться пола; 4,8 - И.п.	6-8 раз
5	лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца	1-2 - медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх; 3 – держать; 4 - И.п.	6-8 раз
6	основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы	1 - опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»); 2 - то же на другой ноге	6-8 раз
7	основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается рукой	1 - опустить палку, сделать перемах левой ногой через нее; 2 - поймать палку – И.п. то же правой ногой	7-9 раз
8	присед, палка на полу сзади	1-3 - сгибая руки в локтях, встать; 4 - И.п.	5-6 раз
9	основная стойка, палка в руках внизу спереди	1 - подбросить палку вверх; 2 - присесть; 3 - поймать палку двумя руками; 4 - И.п.	4-6 раз
10	основная стойка, палка на полу спереди	1 - прыгнуть вперед через палку; 2 - прыгнуть назад через палку в И.п.	6-8 раз

Комплекс ОРУ №14 в парах

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	стоя лицом друг к другу, держась за руки	1 - руки через стороны вверх, левую руку назад; 2 - И. п. то же с другой ноги; это же упражнение, но с сопротивлением	6-8 раз
2	стоя спиной, друг к другу, руки внизу	1 - отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево; 2 - И. п. то же в другую сторону	6-8 раз
3	стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи	1 - пружинистый наклон вперед; 2 - поворот налево; 3-4 - то же с поворотом в другую сторону	6-8 раз
4	стоя спиной друг к другу, руки вверх	1 - выпад левой ногой вперед, наклониться назад; 2 - И. п. то же с другой ноги	6-8 раз
5	стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти	1 – присесть; 2 - И. п.	6-8 раз
6	стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера	1 - мах левой ногой вправо – вперед; 2 - И.п. то же другой ногой	6-8 раз
7	сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями	1-3 - выпрямить левую (правую) ногу вверх; 2-4 - И.п.;	7-9 раз
8	сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми (левыми) руками	1-3 - один партнер наклоняется вперед (другой назад); 2-4 - И.п., после 4- 6 раз поменять хват	8-12 раз
9	основная стойка, хват за руки	1 -2 - прыжки попеременно вверх	8-10 раз

Комплекс ОРУ №15 без предмета

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	основная стойка	1 - левая рука вперед-вверх, правая нога назад на носок; 2 - И. п.; 3 - то же другой рукой – ногой; 4 – И.п.	6-8 раз
2	средняя стойка, руки за спиной в замок	1 - наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину; 2-3 - сделать два пружинящих наклона влево; 4 - И.п. то же в другую сторону	6-8 раз
3	упор, лежа на животе	1-2 - захватить руками голень; 3 – прогнуться; 4 - И.п.	6-8 раз
4	средняя стойка, руки на поясе	1-2-3 – наклон к левой, в середину, к правой ноге (кончиками пальцев касаясь пола); 4 – И.п.	6-8 раз
5	основная стойка, руки на поясе	1 - выпад левой ногой; 2 - поворот туловища вправо, руки вперед; 3 – поворот влево, руки на пояс; 4 - И.п. то же правой ногой	6-8 раз каждой ногой
6	выпад левой (правой) вперед, руки в стороны	1-2 - пружинистые покачивания (вверх и вниз); 3 - выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони вниз, махом правой ногой коснуться стопой ладони, опустить правую ногу; 4 - И.п. то же другой ногой	6-8 раз
7	упор сидя, ноги прямые	1 - поднять ноги (носки оттянуты); 2-3 - развести в стороны; 4 - И.п.	6-8 раз
8	лежа на спине, руки вдоль тела	1-4 – попеременные махи ногами в стороны (ножницы)	6-8 раз
9	лежа на спине, руки вдоль тела	1 - поднять ноги, сделать хлопок в ладони под обоими бедрами; 2 - И. п.	8-12 раз
10	средняя стойка, руки опущены	1 – прыжки «звезда» (ноги врозь – руки вверх, ноги вместе – руки опустить)	10- 12 раз

Комплекс ОРУ №16 с малыми (теннисными) мячами №

П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке	1 - поднимая руки вверх, переложить мяч в правую руку; 2 - руки в стороны (мяч в правой руке); 3 - опуская руки и отводя их за спину, переложить мяч в левую руку; 4 - И.п.	6-8 раз
2	узкая стойка, мяч в левой руке	1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол у правой пятки; 3 - поймать мяч одной рукой; 4 – И.п. то же с поворотом влево	6-8 раз
3	широкая стойка, руки в стороны, мяч в левой руке	1,5 - не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой (левой) ноги; 2,6 - выпрямиться, руки вверх – назад; 3,7 - наклониться вперед, взять мяч правой (левой) рукой; 4, 8 – И.п.	6-8 раз
4	широкая стойка, мяч в руке за спиной	1 – бросок мяча вперед в стену; 2 - поймать мяч двумя руками; 3-4 - И. п.	8 раз каждой рукой
5	лежа на спине, мяч в руках за головой	1,5 - подъем в положение сед; 2,6 – наклон, положить (забрать) мяч между ног; 3,7 – принять положение сед 4,8 – И.п.	6-8 раз
6	основная стойка, мяч в левой руке	1 - выпад вперед левой ногой, руки в стороны; 2 - наклон вперед, переложить мяч в правую руку; 3-4 – вернуться в И.п	6-8 раз
8	упор, стоя на коленях, мяч лежит на полу, между руками	1 - взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, голову поднять вверх, левую ногу выпрямить в колене и отвести назад; 2 - вернуться в И. п. то же другой рукой (ногой)	8 раз каждой ногой
9	широкая стойка, мяч впереди в обеих руках	1 – присед, положить мяч между ногами; 2 - встать, прогнуться, руки вверх-назад, левую (правую попеременно) ногу на носок назад; 3 – присед, взять мяч; 4. И.п.	6-8 раз
10	широкая стойка, мяч в правой руке	1-2 - прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол (левой и правой рукой попеременно)	10 раз на каждой ноге

Комплекс ОРУ №17 без предмета

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	широкая стойка, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок	1 – поворот вправо, вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо; сделать выдох; 2 – И.п. 3 - то же влево; 4 – И.п	6-8 раз
2	средняя стойка, руки за голову, пальцы в «замок»	1 – поворот влево, локти развести, прогнуться; 2 - И.п. 3 - то же вправо; 4 - И.п.	6-8 раз
3	широкая стойка, руки на поясе	1-2-3 – наклон вправо, руки на поясе; 4 - И.п.; 5-6-7 – наклон влево, руки на поясе; 8 – И.п.	6-8 раз
4	лежа на спине, руки вдоль тела	1 - медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох, сохранять позу до тех пор, пока можно не дышать; 2 - медленно выдохнуть, возвращаясь в И.п.	8 раз
5	лежа на спине с согнутыми ногами, руки за голову	1, 3 - повернуть колени вправо (влево) и коснуться ими пола, голову влево (вправо), локти от пола не отрывать; 2,4 - И.п.	6-8 раз
6	основная стойка, руки опущены	1 – присед, руками коснуться пола; 2, 3 – прыжок вверх, прогибаясь и поднимая руки вверх; 4 – И.п.	6-8 раз
7	основная стойка, руки согнуты в локтях	спортивная ходьба на месте	30 сек
8	основная стойка, руки согнуты в локтях	1,2,3,4 – прыжки попеременно на левой и правой ноге	30 сек

Комплекс ОРУ №1 на развитие физического качества «ГИБКОСТЬ»

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	широкая стойка, руки опущены	1-4- наклон головы вперед, вправо, назад, влево	4 раза
2	стоя в горизонтальном наклоне вперед, средняя стойка, руки на коленях	1-2 - поднять поясницу, голову опустить, спину округлить; 3-4 - опустить поясницу, голову поднять, прогнуться	10 раз
3	лежа на спине, руки вдоль тела	1-4 - поставить ноги на пол за головой; 5-8 - вернуться в И.п.	12 раз
4	лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты коленями вверх	1-2 – наклонить колени вправо, стараясь коснуться ими пола, а голову - влево; 3-4- И.п.	8 раз
5	сидя, согнутые ноги врозь, стопы на полу, руки согнуты перед грудью	1-2 - повернуть туловище влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и поставить на пол; 3-4- И.п., то же в другую сторону	10 раз
6	сидя на полу, ноги прямые вместе	1-3 – наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; 4 – И.п.	16 раз
7	сидя на коленях и пятках	1-3- выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед; 4 – И.п	12 раз
8	стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене	1-3 – подать левое бедро и таз вперед – вниз; 4 - И.п., то же с другой ноги	16 раз
9	стоя правым боком к стулу, держась за спинку	1-3 – приседая на левой ноге, отвести правую как можно больше в сторону, туловище вертикально; 4 – И.п., то же другой ногой	12 раз
10	сед ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами вдруг к другу	1-3 наклон вперед, стараясь положить локти на пол; 4- И.п.	10 раз
11	сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь	1-3 – опираясь руками на колени, пружинистыми рывками опустить их как можно ниже к полу; 4 – И.п.	16 раз
12	стоя, руки на поясе	1-2 – присед, не отрывая пяток от пола (угол между бедром и голенью 90 гр.); 3-4- И.п.	12 раз
13	стоя, правая нога впереди, левая сзади	1-3- сгибая правую ногу, выпад на ней, руки на колено;	10 раз

		4 – И.п., то же в другую сторону	
14	упор сидя сзади	Поочередно сгибать ноги, имитируя езду на велосипеде	30 сек
15	стоя, руки на поясе	1-2 - полуприсед, горизонтальный круг коленями вправо; 3-4- И.п., то же в другую сторону	8 раз в каждую сторону
16	стоя на коленях, руки на поясе.	1-2- сед справа от себя; 3-4- И.п., то же в другую	6 раз в каждую сторону
17	стоя на коленях, носки врозь, руки на пояс	1-2- сесть на пол между носками; 3-4- И.п	10 раз
18	сидя, ноги скрестно	1-2- встать без помощи рук; 3-4- И.п.	12 раз
19	узкая стойка, руки на поясе	1 – подняться на носки как можно выше; 2 – И.п	10 раз
	основная стойка	1-4 - поднимаясь на носки, переместить пятки вправо; опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо; 5-8 - то же в другую сторону	6 раз в каждую сторону
21	средняя стойка, руки на поясе	1-4 – прыжки на носках	12 раз

Комплекс ОРУ №2 на развитие физического качества «КООРДИНАЦИЯ»

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	основная стойка	1-2 - поворот туловища направо, руки в стороны; 3-4 - И.п.; 5-8 - то же в другую сторону	6-8 раз
2	широкая стойка, кисти рук к плечам	1 - левую (правую) попеременно вперед на носок; 2 - И.п.	10 раз
3	основная стойка	1-4 - равновесие на правой (левой) ноге при наклоне тела вперед, руки в стороны «ласточка»	3 раза на каждой ноге
4	левая нога перед правой (на одной линии), руки опущены	1 - наклон влево, правую руку под мышку; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, левую руку под мышку; 4 – И.п.	8 раз
5	левая нога перед правой (на одной линии), руки к плечам	1-2 поворот вправо, руки вверх; 3-4 – опустить руки и вернуться в И.п.;	10 раз

		5-6 – поворот влево, руки вверх; 7-8 - опустить руки и вернуться в И.п	
6	упор присев, руками держась за голеностопные суставы	1-2 - выпрямить ноги, голову вниз; 3-4 - И.п.	8-10 раз
7	стойка, руки вверх в замок	ходьба на носках с закрытыми глазами	15 сек

КОНСПЕКТЫ УРОКОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

План–конспект урока

Тема урока: Передвижения в сочетании с остановками двумя ногами. Ловля мяча двумя руками и передачи двумя от груди

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: обучить передвижениям в сочетании с остановками двумя ногами. Ловля мяча двумя руками и передачи двумя от груди

Задачи:

1. Развитие быстроты.
2. Изучение передвижения в сочетании с остановками двумя ногами.
3. Изучение ловли мяча двумя руками и передачи двумя от груди.
4. Ознакомление с держанием игрока выбором места в подвижных играх

Содержание урока

Подготовительная часть.

Ходьба; бег; ходьба с вращением рук вперед и назад; ходьба в приседе; ходьба с махом ноги вперед; бег с ускорением и остановками.

Основная часть.

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди (рис. 1а, 1б).

После передачи игрок уходит на левый фланг. *Усложнение: игрок выходит вперед и, получив мяч, выполняет остановку.*

2. То же с дополнительными передачами (рис. 2).

Примечание: Смена передающих производится учителем.

3. Игра «Гонка мячей по кругу».

4. Игра «Мяч в круг» с 1 – 4 водящими.

Заключительная часть.

Ходьба; замечания по занятию; задание – выучить правила игры.

Рис. 1а

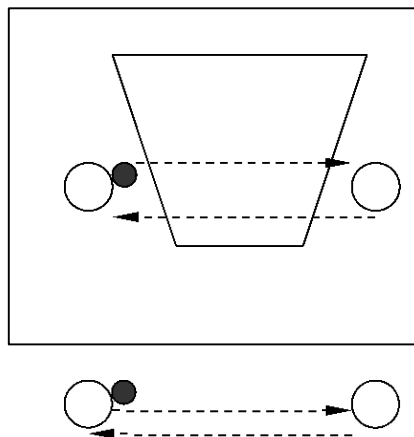


Рис. 1б

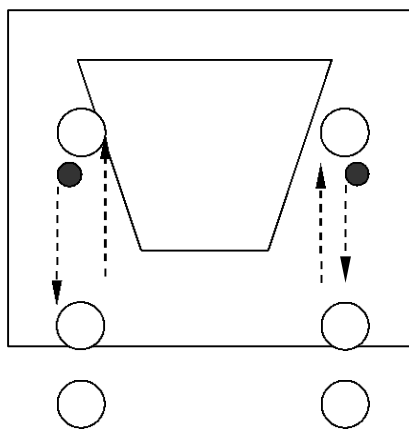
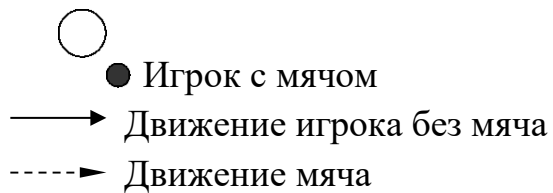
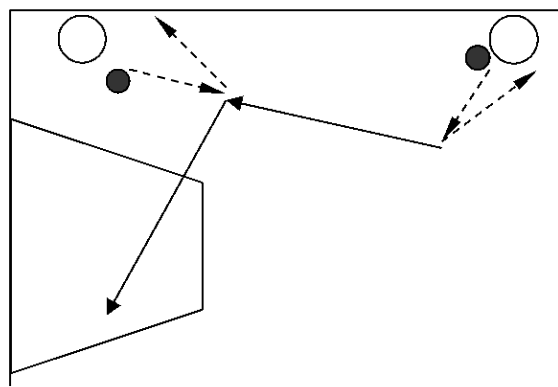
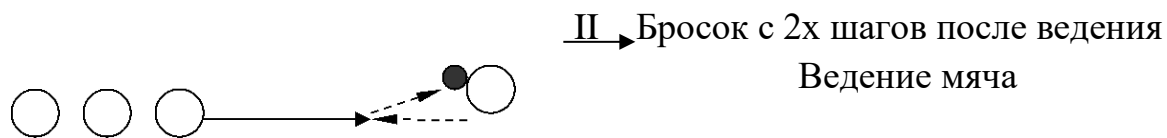


Рис. 2





МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При выполнении упражнения с остановками после бега следует добиваться правильной стойки, устойчивого положения и умения остановиться, сделав не более двух шагов после сигнала или после получения мяча.

Обучение передаче и ловле мяча начинается с простого упражнения на месте. Это упражнение дается с целью создания первичного представления о технике выполнения изученного приема. Необходимо добиться правильного выполнения общей структуры движения из хорошей стойки. Особое внимание следует обратить на работу ног и кистей рук. На выполнение этого упражнения отводится не более 7 – 10 мин.

Совершенствование занимающихся в этих приемах осуществляется при, постепенно, усложняющихся условиях. Так, например, во втором упражнении занимающихся выполняют ловлю мяча с остановкой во время бега в направлении к стоящему игроку с мячом, а в третьем упражнении – при встречном передвижении без остановки, причем передавший мяч уходит в сторону сделанной передачи.

Скорость передвижения и быстрота выполнения передач определяются с учетом подготовленности занимающихся.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в простых играх.

В конце урока следует вызвать двух занимающихся и дать им задание выполнить изучаемые приемы, остальные должны определить ошибки.

План–конспект урока

Тема урока: Совершенствование в передачах мяча двумя руками от груди при встречном передвижении. Передача и бросок одной рукой от плеча

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствовать в передачах мяча двумя руками от груди при встречном передвижении. Передача и бросок одной рукой от плеча

Задачи:

1. Развитие быстроты.
2. Совершенствование в передачах мяча двумя руками от груди при встречном передвижении.
3. Изучение передачи и броска в корзину одной рукой от плеча.
4. Изучение ведения мяча

Содержание урока

Подготовительная часть.

Ходьба; бег приставными шагами с изменением направления по сигналу; игра «День и ночь» с применением общеразвивающих упражнений, бега, прыжков и т.п.

Основная часть.

1. Передача двумя руками мяча от груди при встречном движении (рис. 3а и 3б).
2. Передача мяча одной рукой от плеча в двух шеренгах.

Выполняется это упражнение на месте, с одним и двумя шагами с различными траекториями полета мяча.

3. Ведение мяча по прямой.
4. Броски в корзину одной от плеча с места.
5. Игра «Борьба за мяч в зонах» (рис. 4).

Примечание: Нападающие стремятся пройти все зоны, передавая мяч друг другу, стоящие в зонах препятствуют этому. Если они отбирают мяч, то становятся нападающими.

Заключительная часть.

Ходьба; замечания по занятию; задание – выучить правила игры.

Рис. 3а

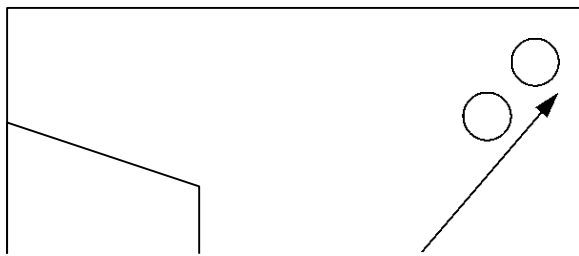
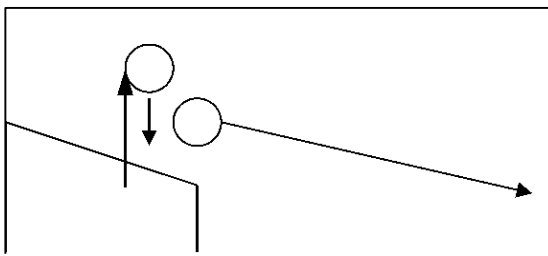


Рис. 3б



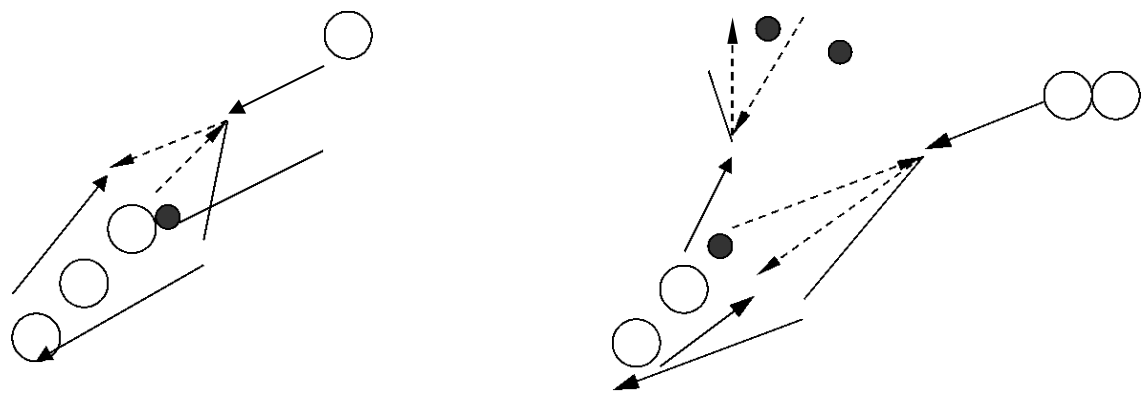
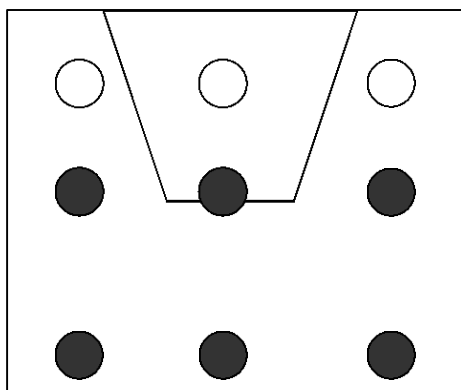


Рис. 4



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Игра «День и ночь» проводится не с выбыванием играющих, а до определенного количества очков за 10 – 15 минут игры. Команде насчитывается одно очко, если один из игроков догонит противника в пределах установленной площадки. Перед командой «день» или «ночь», занимающиеся выполняют различные общеразвивающие упражнения (бег на месте, прыжки с поворотами и т.д.) таким образом, чтобы переход на быстрый бег осуществляется из различных исходных положений и неожиданно. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

В упражнении с передачами мяча при встречном движении внимание акцентируется на технике выполнения передач двумя руками от груди с остановками двумя шагами или без остановок. Одновременно с этим начинается освоение тактических навыков – выход игрока без мяча навстречу игроку с мячом и уход в сторону сделанной передачи. Выход игрока для получения мяча имеет существенное значение для дальнейших тактических действий.

Передачи мяча одной рукой от плеча обычно осваиваются быстро, поэтому упражнение в двух шеренгах нужно использовать как подводящие к броскам в корзину. Для этого следует выполнять передачей с высокой траекторией полета мяча с места и с двумя шагами. Внимание занимающихся акцентируется на положении плеча, предплечья и кисти перед выпуском мяча, правильной работе ног при бросках правой и левой руками. На эти же моменты обращается внимание при переходе к броскам в корзину, которые выполняются с 3 – 4 м от кольца. Изучение бросков в корзину следует начинать левой рукой.

План–конспект урока

Тема урока: Передвижения спиной вперед, повороты на сзади стоящей ноге и финтов туловищем. Броски с различных точек

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствовать передвижения спиной вперед, поворотов на сзади стоящей ноге и финтов туловищем. Броски с различных точек

Задачи:

1. Развитие прыгучести.
2. Изучение передвижения спиной вперед, поворотов на сзади стоящей ноге и финтов туловищем.
3. Изучение ведения мяча и бросков в корзину одной от плеча после ведения.

Содержание урока

Подготовительная часть.

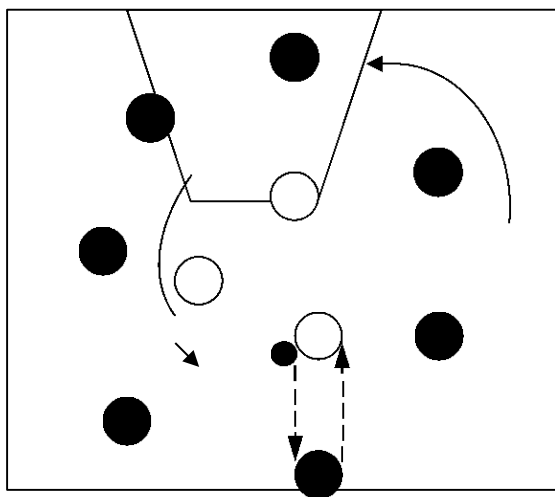
Ходьба; бег; бег спиной вперед; бег с обманными движениями туловищем влево и вправо; передвижение прыжками на одной и двух ногах; прыжки с опорой о плечи партнера; прыжки с доставанием подвешенного мяча (сетки, щита); бег с ускорением и остановками по сигналу; эстафеты с бегом и прыжками.

Основная часть.

1. Повороты на сзади стоящей ноге вперед и назад.
2. Передачи одной от плеча и двумя от груди (рис. 5).

Примечание: Упражнение выполняется одним, двумя и тремя мячами. Направление передвижения изменяется по команде учителя.

Рис. 5



3. Ведение мяча (рис. 6).
4. Бросок в корзину одной от плеча после ведения (рис. 7).
5. Подводящие упражнения к броску после ведения (рис. 8).
6. То же с подбрасыванием мяча вперед – вверх.
7. Игра «Защита капитана».

Заключительная часть.

Ходьба; повороты и передвижение с закрытыми глазами; задание – выучить правила игры.

Рис. 6

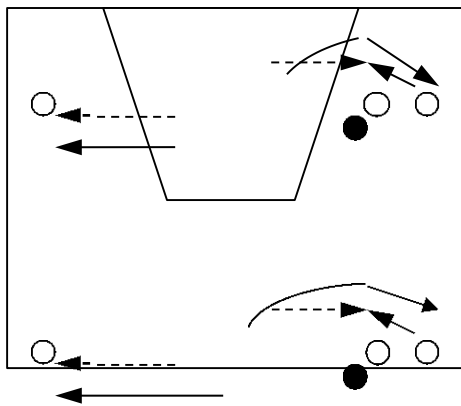


Рис. 7

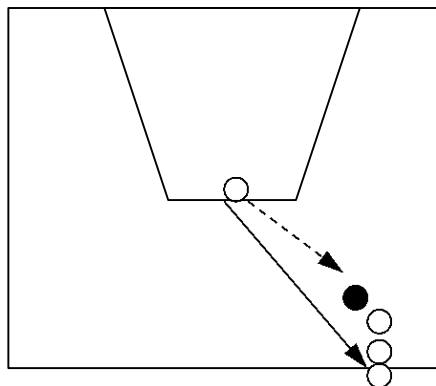
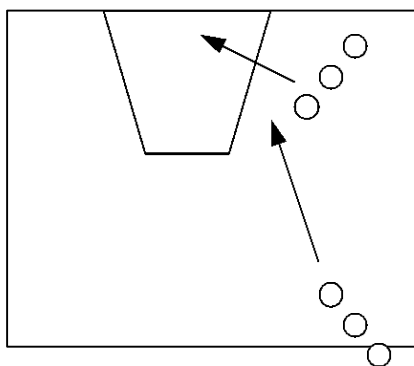


Рис. 8



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

После объяснения тактического назначения поворотов на сзади стоящей ноге нужно показать, как они выполняются. Для этого следует поставить перед собой защитника и выполнить несколько поворотов с мячом. Затем дать возможность занимающимся выполнить повороты на месте без мяча. Целесообразнее повороты выполнять на 180° с достаточно широким шагом, но с минимальными колебаниями центра тяжести тела.

Выполняя второе упражнение занимающиеся совершенствуются в ловле и передаче мяча в движении. Увеличение количества мячей увеличивает требование не только технике, но к смысловой структуре упражнения - занимающийся должен быстро определить, кому отдать мяч, и учесть передвижение партнера. Расстояние между кругами – не менее 5 – 6 м. Во внутреннем круге должна заниматься 1/3 общего числа участников.

Главная задача урока – освоение броска в корзину одной рукой от плеча после ведения. Как правило, у начинающих возникают затруднения в использовании «двух шагов», в умении поймать мяч под правую ногу (при броске правой рукой). Для упрощения условий рекомендуется применить упражнения (рис.8) и постоянно следить за правильностью исполнения и ошибками. Упражнения следует выполнять правой и левой рукой.

В игре занимающиеся осваивают тактические задачи (контролирование своего подопечного и выход на свободное место) и совершенствуют изученные приемы ловли и передачи мяча.

План–конспект урока

Тема урока: Нападение «быстрым прорывом» с выходом вперед двух игроков.

Бросок одной рукой от плеча с передачи партнера

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствовать нападение «быстрым прорывом» с выходом вперед двух игроков. Бросок одной рукой от плеча с передачи партнера

Задачи:

1. Развитие силы.
2. Изучение нападения «быстрым прорывом» с выходом вперед двух игроков.
3. Изучение броска одной рукой от плеча с передачи партнера.
4. Знакомство с расстановкой игроков и переходом от защиты в нападение и наоборот.

Содержание урока

Примечание: Начиная с 4 - го занятия, проводится двусторонние игры, причем вплоть до 13 - го занятия изучается и совершенствуется система личной защиты.

Подготовительная часть.

Ходьба; бег; парные упражнения на сопротивление и поднимание партнера; эстафеты с переносом партнера.

Основная часть.

1. Передачи мяча при встречном движении (повторение).
2. Бросок в корзину одной от плеча с передачи партнера (рис. 9).
3. «Быстрый прорыв» в парах (рис. 10).

Примечание: Выполняется без сопротивления и с одним защитником.

4. Эстафеты с ведением и броском в корзину.
5. Учебная игра в баскетбол.

Условия: два нападающих и два защитника играют только на своих половинах поля, центральный может играть в любой зоне.

Заключительная часть.

Ходьба; замечания по уроку; проверка знания правил игры.

Рис. 9

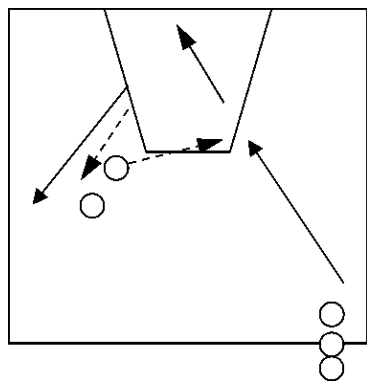
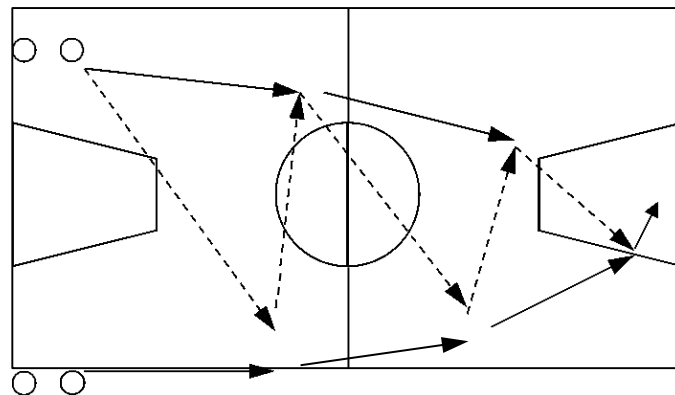


Рис. 10



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В уроке повторяется материал, изученный на предыдущем занятии. От занимающихся нужно требовать правильного исполнения передач и броска в корзину в движении. Ошибки исправлять при целостном выполнении броска, а в отдельных случаях используется и расчлененный метод. Внимание обращается не только на работу ног, но и на правильную работу руки. Особое внимание следует уделить броску левой рукой.

Третье упражнение необходимо для создания у занимающихся первичного представления о взаимодействии 2 игроков по системе «быстрого прорыва». Главное в этом упражнении – быстрое передвижение к корзине без мяча без «пробежек».

Обычно начинающие, не имея мяча передвигаются с большим трудом. В этом упражнении их нужно приучить не ждать мяча, стоя на месте. Одновременно в этом упражнении учащиеся знакомятся с действием защитника против 2 нападающих.

В эстафете изученные приемы повторяют в соревновательных условиях. При этом группа делится на две команды, которые выстраиваются на линии штрафного броска. По сигналу направляющие ведут мяч вперед, бросают его в корзину (обязательно нужно попасть в корзину); поймав мяч, ведут до средней линии и передают очередному партнеру.

Двусторонняя игра проводится территориальными ограничениями действий игроков, что позволяет избежать большой скученности игроков.

План–конспект урока

Тема урока: Ведение мяча. Тактические действия в защите

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствовать ведение мяча. Тактические действия в защите

Задачи:

1. Развитие силы совершенствование в передвижении защитника.
2. Изучение передач и броска двумя и одной снизу.
3. Изучение защитных навыков передвижения приставными шагами, держание игрока без мяча и игрока, ведущего мяч.

Содержание урока

Подготовительная часть.

Ходьба; бег; передвижения приставными шагами влево, вправо, вперед и назад; упражнения с набивными мячами весом 3 – 5 кг; игра «Пятнашки» в тройках.

Основная часть.

1. Передача мяча двумя и одной рукой снизу (рис. 11).

Рис. 11

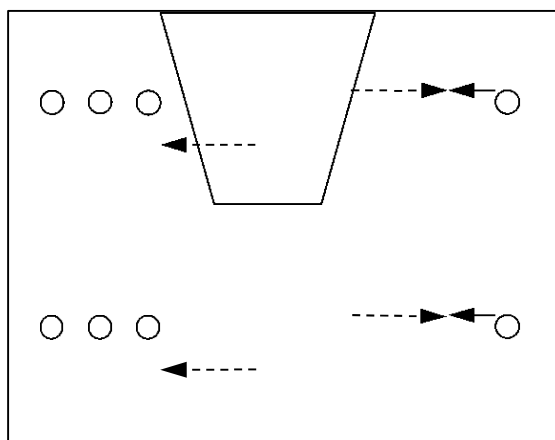
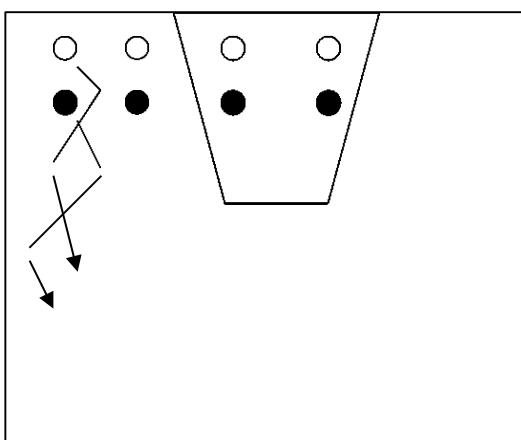


Рис. 12



Держание игрока без мяча и игрока, ведущего мяч (рис. 12).

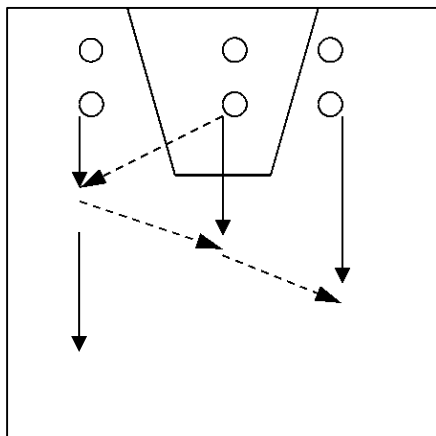
Содержание: группа строится в две шеренги на лицевой линии – одни выступают в роли защитников, другие – нападающие. По сигналу начинает упражнение первая пара. Нападающий, изменяя направление, стремится добежать от лицевой до лицевой линии. Защитник должен, сохраняя нужное расстояние, не пропустить нападающего, после чего они переходят на другой угол поля и, поменявшись ролями, выполняют упражнение на другой половине поля.

2. То же, нападающий ведет мяч.
3. «Быстрый прорыв» в 3х (рис. 13):
 - а) без защитника;
 - б) с 1 и 2 защитниками.
4. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть.

Ходьба; игра на внимание; проверка знания правил игры.

Рис. 13



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В действиях защитника большое значение имеет умение правильно передвигаться. Поэтому передвижения приставными шагами и спиной вперед следует включить в подготовительную часть и в специальные упражнения основной части занятия. В подготовительной части урока применяются упражнения группового характера в передвижениях защитника или же используются подвижные игры и эстафеты, например, «Пятнашки» с передвижением только приставными шагами.

При изучении бросков в корзину снизу в движении необходимо обратить внимание на особенности структуры движения ног, отличающейся от ранее изученных способов бросков. После выполнения броска нужно приземлиться на маховую ногу, мяч скатывается с руки во время широкого шага вперед-вверх. Подготовительным упражнением является передача одной или двумя снизу, с места и после ведения мяча.

При выполнении второго упражнения перед учащимися ставится задача: отходя назад, сохранить дистанцию перед нападающим в 1 метре. Защитникам предлагается руки держать за спиной. Когда это же упражнение выполняется

против нападающего, ведущего мяч, то сначала следует запретить выбивание мяча, основным является – не пропустить нападающего вперед.

Упражнение в «тройках» - это усложненное упражнение в быстром прорыве в парах. При введении защитников нужно давать им задание: держать крайних, держать левого нападающего и центрального, и наоборот.

В двусторонней игре изучается расстановка игроков при переходе в нападение; в защите – личная защита на своей половине поля.

План–конспект урока

Тема урока: Тактические действия в защите. Учебная игра

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: совершенствовать тактические действия в защите

Задачи:

1. Развитие прыгучести.
2. Изучение взаимодействия двух нападающих против одного защитника.
3. Изучение ловли мяча, отскочившего от щита, и длинной передачи.

Содержание урока

Подготовительная часть.

Ходьба; ходьба в приседе; бег с ускорением и остановками; прыжки через длинную скамейку; игр «Пятнашки» в приседе.

Основная часть.

1. Передача мяча с различной траекторией и отскоком от пола при встречном передвижении.
2. Взаимодействие двух нападающих (рис. 14а, 14б)

Рис. 14а

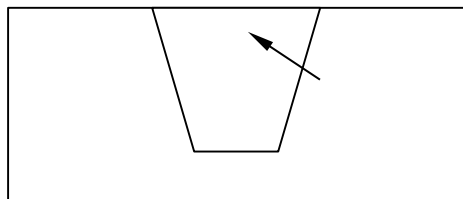
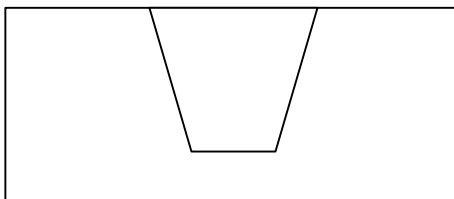
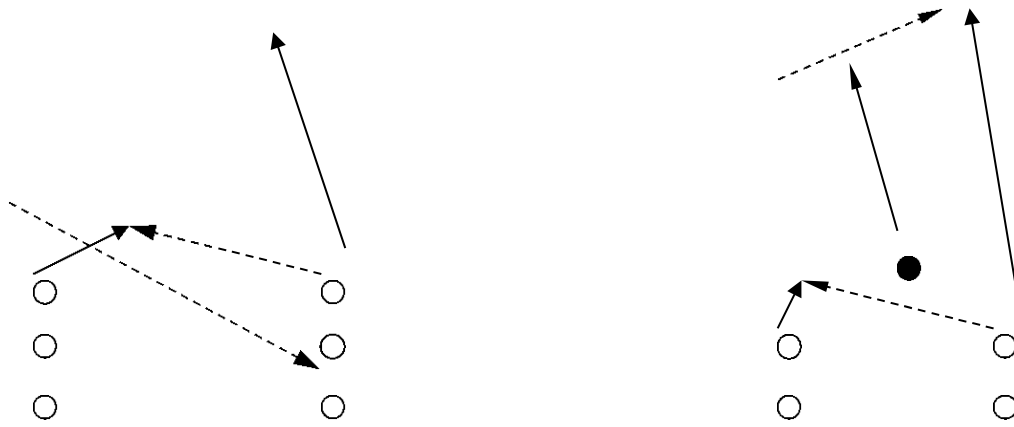


Рис. 14б

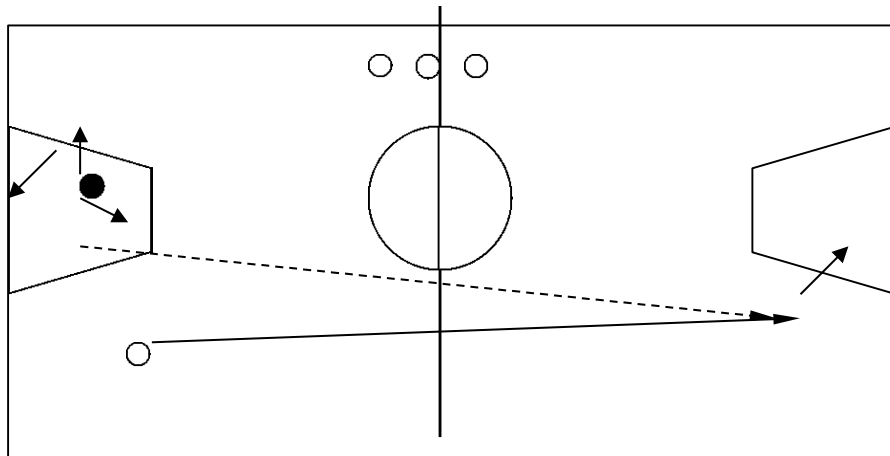




3. Ловля мяча от щита и длинная передача (рис. 15).

4. Игра в баскетбол.

Рис. 15



Заключительная часть.

Ходьба; игра на внимание; проверка знания правил игры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В передачах мяча с отскоком от пола основное внимание уделяется короткому замаху и активному движению кистями. При передачах с высокой траекторией важным является учет скорости передвижения партнера. Нужно сделать передачу так, чтобы партнер ловил мяч в прыжке. Упражнение во взаимодействии дается с целью изучения тактического приема: передал – вышел вперед. Сначала оно выполняется без сопротивления (см. рис. 14а), затем с одним защитником (см. рис. 14б).

Важный игровой прием – ловля мяча от щита сочетается с длинной передачей. Такое соединение часто встречается в игре. Ловля мяча от щита выполняется в простых условиях – после броска мяча в щит. Очень важно освоить ловлю мяча двумя руками в прыжке с небольшим сгибанием туловища вперед, приземление на обе ноги и выполнение передачи одной рукой от плеча с поворотом и переносом центра тяжести на левую ногу (при броске правой). Одновременно занимающиеся совершенствуются в своевременном выходе и передаче мяча вперед с учетом скорости передвижения партнера. В двусторонней игре повторяется задача предыдущего урока.

План–конспект урока

Тема урока: Совершенствование пройденных приемов, техники.

Вырывание и выбивание

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствовать технику . Вырывание и выбивание

Задачи:

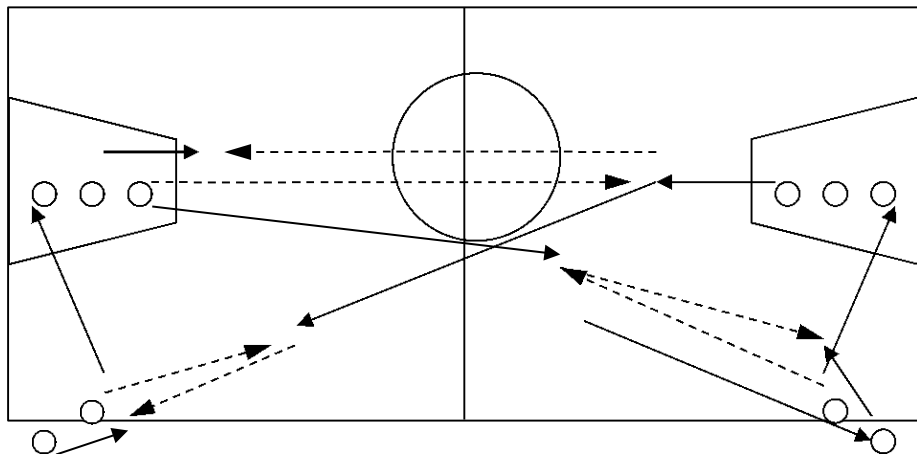
1. Развитие выносливости.
2. Повторение пройденных приемов, техники.
3. Изучение вырывания и выбивания.
4. Изучение взаимодействия трех нападающих.

Содержание урока

Подготовительная часть.

Ходьба; ходьба в приседе; бег с обгоном левофланговым всей группы, движущейся в колонне бегом; упражнения в парах с элементами борьбы; бег по отрезкам: «челночный бег» (повторить 4 – 5 раз с паузой после каждого отрезка 30 с); комбинированное упражнение (рис 16).

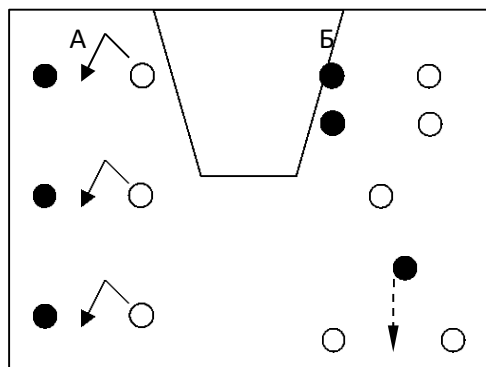
Рис. 16



Основная часть.

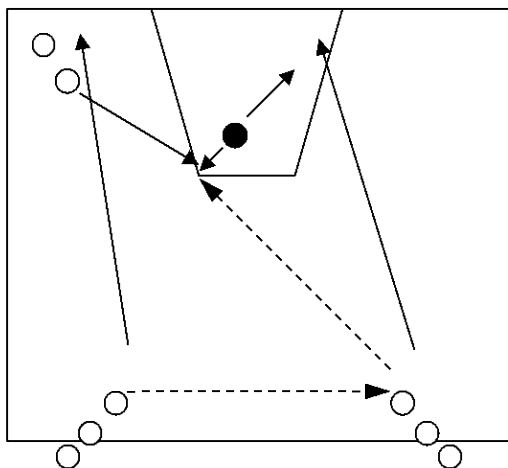
1. Выбивание и вырывание мяча (рис. 17). В упражнении, показанном на рисунке 17А, нападающий с мячом выполняет повороты и выпады, защитник пытается выбить или захватить мяч; в упражнении 17 Б один занимающийся катит мяч между двумя игроками, которые стремятся завладеть им. В упражнении 17 В один подбрасывает мяч между двумя занимающимися, овладевший мячом старается сохранить его, двое других пытаются вырвать или выбить мяч.

Рис. 17



Взаимодействие в тройках нападающих (рис. 18).

Рис. 18



3. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть.

Ходьба; штрафные броски двумя командами (выполнившие 10 попаданий считаются победителями).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение комбинированных упражнений связано с большим количеством времени и запоминание последовательности переходов и применяемых приемов. Поэтому нужно на предыдущем уроке нарисовать на доске упражнение и предложить занимающимся сделать то же самое в своих тетрадях.

Упражнение «вырывание и выбивание мяча» дается в плане ознакомления. Изучение взаимодействия в тройках основано на встречных выходах и передачах, поэтому внимание нужно акцентировать на своевременности и быстроте действия.

В двусторонней игре осваивается быстрый переход в нападение и акцентируется внимание на расположении игроков в игре двух задних нападающих.

План–конспект урока

Тема урока: Передача и бросок двумя и одной снизу. Изучение защитных навыков передвижения приставными шагами, держание игрока без мяча и игрока, ведущего мяч

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствовать технику

Задачи:

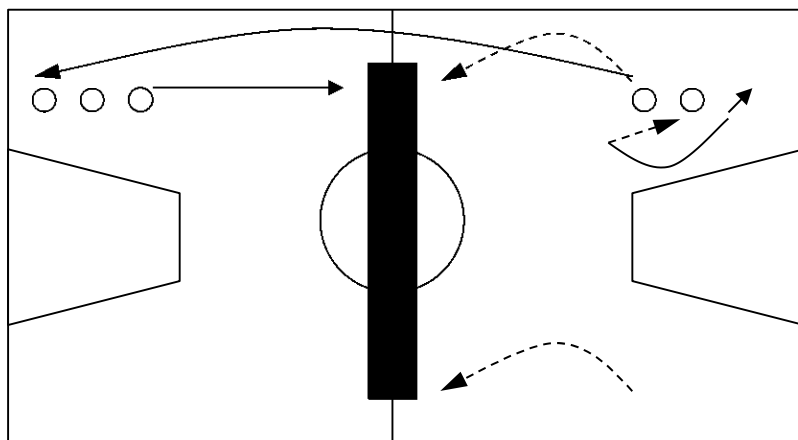
1. Развитие ловкости и ориентировки.
2. Ознакомление с броском двумя руками сверху и изучение взаимодействия двух нападающих с передвижением по дуге.
3. Совершенствование в движении игрока без мяча и с мячом.

Содержание урока

Подготовительная часть.

1. Ходьба; ходьба скрестным шагом; бег по кочкам; разминка в движении.
2. Ловля мяча при прыжке через скамейку (выполняется двумя руками) (рис. 19).

Рис. 19





3. Игра «Пятнашки» с передачей мяча.

Основная часть.

1. Передачи мяча двумя руками сверху. Выполняются в двух шеренгах с низкой и крутой траекториями.
2. Броски в корзину двумя руками сверху (рис. 20).
3. Взаимодействие 2 нападающих с передвижением по дуге (рис. 21).

Рис. 20

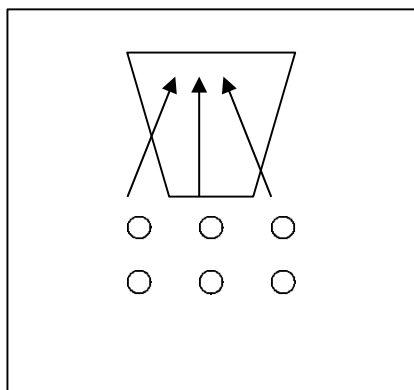
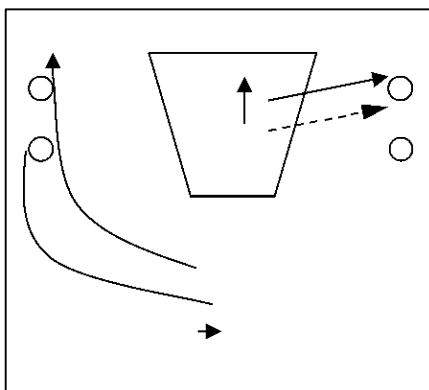


Рис. 21



Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть.

Ходьба; штрафные броски двумя командами (выполнившие 10 попаданий считаются победителями).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В упражнении «Ловля мяча при прыжке через скамейку» нужно выполнить передачу мяча так, чтобы партнер поймал мяч, находясь в полете через скамейку.

Игра «Пятнашки» с передачей мяча дается для развития ловкости и ориентировки, совершенствования техники передач и развития тактических взаимодействий.

Содержание: два водящих, передавая мяч, должны осалить мячом, не выпуская его из рук, одного из участников, свободно передвигающихся по площадке. Осаленный подключаются к водящим, затем их становится 4, 5, 6 и т.д. Игра заключается, когда останется один неосаленный участник – он победитель.

Броски в корзину и передачи даются в порядке ознакомления. Основная задача занятия - взаимодействие двух нападающих с передвижением по дуге. Важными моментами являются: своевременный выход игрока без мяча и уход передавшего вперед – вовнутрь. В двусторонней игре следует добиться применения передач с передвижением по дуге. В защите применяется персональный принцип держания игроков.

План–конспект урока

Тема урока: Учебная игра

Дата проведения:

Учитель: Д.Г.Стоян

Класс: 10

Цель: Совершенствование пройденного материала в двусторонней игре. Подведение итогов.

Подготовительная часть.

Разминка без мяча и с мячом.

Основная часть.

Игра в баскетбол.

Примечание: Не участвующие в игре заполняют протокол, судят на поле, ведут учет бросков и ошибок.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

На предыдущих занятиях учащиеся получили представление об игре и нападении, и защите, изучили правил игры, ознакомились с протоколом соревнований. Однако в связи с тем, что на игру отводилось очень мало времени, у них было недостаточно практики в командных тактических действиях. Данное занятие и проводится с целью совершенствования изученного материала, освоение командных действий и судейства.

Перед занятием (лучше на предыдущем) составляются команды, которые после 5 – 7 мин разминки начинают игры, проводимые по круговой системе или по системе с выбыванием (в зависимости от количественного состава группы).

Не участвующие в игре ведут протоколы (на 2 – 3 занимающихся дается один протокол), выполняют роль секундометристов, судей на поле или фиксируют броски в корзину. Результаты встреч записываются в специальной итоговой таблице.

КОНСПЕКТЫ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

План–конспект урока

Тема: Бег 1000м (девушки), 2000м (юноши). Прыжок в длину с разбега

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Задачи: 1. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции

2. Совершенствовать прыжки в длину с разбега

3. Развивать быстроту, прыгучесть, выносливость

4. Воспитывать дисциплинированность, коллективизм

Содержание	Дозировка, мин.	Организационно- указания
I. Вводная часть.	10	
1. Построение, сообщение задач урока. Освобожденные: шахматы.	2	Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку, внимания на формы одежды.
2. Организация соревнований по легкой атлетике.	9	Помощники учителя судейство для проведения соревнований.
1) бег 1000м, 2000м 2) прыжки в длину с разбега.		
3. Индивидуальная разминка учеников.	6	Обратить внимание последовательность подбора при подготовке к бегу и прыжкам длину.
II. Основная часть.	25	
1. Бег 1000м, 2000м	5	При беге обратить внимание на бег.
2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	Прыжки выполняют по соревнованиям.
III. Заключительная часть.	10	Класс делится на две команды.
1. Подтягивание:		
а) в висе - юноши.	5	
б) в висе лежа - девушки.	2	
2. Построение, подведение итогов урока		Количество упражнений и определена у каждого ученика.

План–конспект урока

Тема: Бег с препятствиями. Метание малого мяча

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Цель урока: совершенствовать технику низкого старта

Задачи: 1. Познакомить учащихся с техникой метания малого мяча с места и разбега

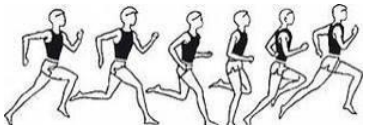
2. Развитие быстроты, силы, ловкости, внимания

3. Укрепление сердечно-сосудистой системы

4. Воспитание чувства товарищества, активности, дисциплинированности

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ (методические указания)
I часть - подготовительная 10-12 мин	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1-2 мин	Построение в одну шеренгу Четче отдавать команды
	2. Рапорт учащихся		
	3. Строевые упражнения.	30 сек	Повороты "Направо", "Налево", "Кругом". Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом.
	4. Перестроение из одной в две и три шеренги		Четко под счет
	5. Ходьба с заданиями <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе 	2 мин	Следить за правильной осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая, не сгибаться в тазобедренных суставах
	4. Специально беговые упражнения бег с высоким подниманием бедра бег с за хлестом голени приставными шагами правым и левым боком с ускорением по диагонали зала бег в медленном темпе с переходом на ходьбу	3 мин	Интервал-дистанция в колонне 1-2 метра. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать.
5. Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ	30 сек	Расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий. Первые номера на месте, вторые номера два, третьи три шага вперед под счет. Размыкание на вытянутые руки	
6.ОРУ без предметов 1. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону 2. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 1 – 4 – в другую сторону. 3. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад. 4. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево. 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Три пружинящих наклона вперед	5-6 мин	Проводит один из учащихся. Выполнение 10-11 упражнений под счет. Следить за дисциплиной при выполнении упражнений Четкий счет, не спешить Количество повторений движений	

	<p>стараясь руками коснуться пола; 4 – и. п.</p> <p>6. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.</p> <p>8. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>9. И.п. – ноги широкая стойка. Упражнение «Мельница». Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет</p> <p>10. И.п. - правая нога впереди, левая сзади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.</p> <p>11. И.п.- ноги вместе, носки врозь. Три прыжка на месте на счет 1-3, на счет 4 - высокий поворот на 360 градусов</p> <p>12. И. п. – упор лежа. Выполнение 20 отжиманий от пола</p> <p>13. Упражнения на восстановление дыхания- на 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки вниз</p>		<p>в упражнении 5-6 раз</p> <p>Спина, ноги и голова одна прямая линия, касание грудью пола.</p>
<p>II основная часть</p> <p>28-30 мин</p>	<p>2. Техника бега</p>	<p>10 мин</p>	<p>В процессе обучения технике бега по прямой используется система подводящих и подготовительных упражнений. Результативность обучения связана с реализацией следующих требований к учащимся при овладении ими техникой бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прямолинейность и равномерность бега; • хорошее «складывание» маховой ноги после

		<p>отталкивания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • энергичные движения рук и раскрепощение мышц плечевого пояса; • прямое положение туловища и головы. <p>К основным ошибкам в технике бега относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание); • недостаточный подъём бедра маховой ноги; • бег согнувшись (круглая спина) или «падающий» бег (сильный наклон туловища вперёд); • излишняя напряжённость, скованность, отсутствие лёгкости и свободы движения; • большие боковые колебания; • большие вертикальные колебания. 
3. Метание малого мяча.	10 мин	<p>Метание мяча на дальность необходимо проводить с места и с разбега.</p> <p>При метании мяча можно проводить соревнования на дальность отскока мяча от стены, заранее определив их условия.</p> <p>Обучая метанию мяча, надо научить учащихся правильно его держать, бросать с места — стоя грудью к направлению броска (с</p>

замахом сверху), стоя боком к направлению броска (с замахом снизу), бросать с двух шагов (с замахом снизу). С первых же бросков необходимо обратить внимание учеников на хлесткообразное движение кисти в момент броска.



3. Эстафетный бег

Команды соревнуются в эстафетном беге

Варианты игры:

- участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинается бег другой;
- участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места;
- две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами

4. Игра «Точно в цель»

Команды строятся в колонну по одному. Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на

8-10 мин

Игроки команд стартуют раздельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету. Четко разъяснить участникам правила игры. Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта.

Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко

По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3—шагов

	<p>дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.</p> <p><u>Вариант соревнования: метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска 		
Ш часть - заключительная 2-3 минут	1. Построение в одну шеренгу	30 сек мин	Быстрое, равнение в шеренге
	2. Построение. 3. Подведение итогов урока. 4. Оценивание работы учащихся 4. Организованный уход с урока	2 мин	Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление оценок. Организованный уход.

План–конспект урока

Тема: Контроль бега 60м, 100м. Метание мяча в цель

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Задачи: 1. Контроль бега 60м, 100м.

2. Развивать скоростно-силовые способности мышц ног и аэробную выносливость

3. Совершенствовать метание мяча в цель

Части урока	Средства	Дозировка	Методические приёмы	
			По организации	По обучению и воспитанию
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н	1. Построение, сообщение задач	2 мин	В шеренгу.	Пятки вместе, носки врозь, спина прямая, подбородок приподнят, лопатки сведены.
	2. Ходьба, разминочный бег	2 мин	По беговой дорожке вокруг школы.	Бежать свободно, постановка стопы на переднюю часть. Следить за дыханием.
	3. ОРУ на месте а) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в	5 мин 6-8 раз	Построение в шеренгу, интервал 2 м.	Рывки реще. Следим за осанкой.

А Я	<p>локтях. 1-2 – рывки руками перед грудью; 3-4 – рывки руками с поворотом туловища влево, руки в стороны; 5-6 – то же, что 1-2; 7-8 – то же, что 3-4 вправо.</p> <p>б) И.п. – о.с., руки вверх. 1 – мах левой, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой.</p> <p>в) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к левой; 2 – наклон, касаясь пола; наклон к правой; 4 – и.п.</p> <p>г) И.п. – то же. 1-4 – круговые вращения тазом влево; 5-8 – то же влево.</p> <p>д) И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лёжа; 3 – упор присев; 4 – и.п.</p> <p>4. Эстафета с челночным бегом.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 мин</p>	<p>Перестроение в колонну по два в движении поворотом, интервал 6 м. Команды выстраиваются на стартовой линии.</p>	<p>Мах выше. Маховая нога прямая.</p> <p>Наклон глубже. Ноги на сгибаем.</p> <p>Спина и ноги прямые. Выполняем энергичнее.</p> <p>В упоре лёжа в спине не прогибаемся. Ноги вместе.</p> <p>По команде, первые участники бегут 5 м, обегают фишку и возвращаются обратно, обегут фишку и бегут ко второй фишке 15 м. После обегания второй фишки, возвращаются к команде и передают эстафету хлопком ладони и т.д. Выигрывает команда, которая раньше финишировала.</p>
О С Н О В Н А Я	<p>1. Техника спринтерского бега в полной координации 1.1. контроль 60м, 100м.</p> <p>2. Техника метания мяча в цель</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>На беговой дорожке в парах. После пробегания возвращаться на исходную позицию по правой стороне, не заходя на дорожку. После попытки становимся в конец колонны. Из сектора для прыжков выходим вперёд. Сбившиеся маты поправляем.</p> <p>В колонну по одному. С разбега и</p>	<p>Тест помогает определить координационные способности. Техника бега такая же как на короткие дистанции. Фишки стараемся обегать по наименьшей дуге. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Каждый выполняет по две попытки.</p>

			с места	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	1. Анализ ЧСС	1 мин	Сразу после пробегания дистанции.	<p>Определить ЧСС на лучезапястном суставе или на сонной артерии. Сравнить свой пульс со значением, соответствующим средней нагрузке (130-160 уд/мин) и сделать вывод о своём темпе. Необходимо помнить о том, темп должен быть равномерным на всей дистанции.</p> <p>Отметить лучших и худших. Обратить внимание на более типичные ошибки. Д/з: имитация изученных технических действий.</p>
	2. Подведение итогов	2 мин	В шеренгу.	

План–конспект урока

Тема: Контроль бега 1000м (девушки), 2000м (юноши)

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Задачи: 1. Контроль бега 1000м (девушки), 2000м (юноши)

2. Развивать скоростно-силовые способности мышц ног и анаэробную выносливость

Части урока	Средства	Дозировка	Методические приёмы	
			По организации	По обучению и воспитанию
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Построение, сообщение задач	2 мин	В шеренгу.	Пятки вместе, носки врозь, спина прямая, подбородок приподнят, лопатки сведены.
	2. Ходьба, разминочный бег	2 мин	По беговой дорожке вокруг школы.	Бежать свободно, постановка стопы на переднюю часть. Следить за дыханием.
	3. ОРУ на месте	5 мин 6-8 раз	Построение в шеренгу, интервал 2 м.	Следить за дыханием.
	а) И.п. – широкая стойка, наклон вперёд, руки в стороны. 1 – коснуться правой рукой левой ноги; 2 – то же в другую сторону; 3-4 – то же, что 1-2.	6-8 раз		Руки не сгибать. Выполняем энергичнее.
	б) И.п. – о.с., руки вверх. 1 – мах левой, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой.	6-8 раз		Мах выше. Маховая нога прямая.
	в) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – пружинящие наклоны туловища влево, правая рука вверх; 3-4 – то же вправо.	3-4 раза		Наклоны глубже. Спина прямая.
	г) И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.	6-8 раз		Выпад глубже. Спина прямая.
д) И.п. – о.с. 1 – руки вверх, прогнуться; 2 – наклон вперёд, касаясь пола; 3 – присед, руки вперёд; 4 – и.п.	3 мин	Учащиеся располагаются по беговой дорожке вокруг школы на расстоянии 50 м друг от друга.	Во время наклона ноги не сгибаем. Присед глубже, спина прямая. По команде, первые участники бегут и передают палочку следующим участникам и т.д. Выигрывает команда, которая раньше донесла палочку до линии финиша.	
4. Круговая эстафета.				
О С Н О	1. Бег 1000м и 2000 м	20 мин	вокруг школы. Старт общий.	Следить за дыханием. Темп средний.

В Н А Я				
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	1. Анализ ЧСС 2. Подведение итога	1 мин 2 мин	Сразу после пробега- ния дистанции. В шеренгу.	Определить ЧСС на лучезапястном суставе или на сонной артерии. Сравнить свой пульс со значением, соответствующим средней нагрузке (130- 160 уд/мин) и сделать вывод о своём темпе. Необходимо помнить о том, темп должен быть равномерным на всей дистанции.

План–конспект урока

Тема: Контроль прыжка в длину с места. Бег на длинные дистанции.

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Задачи: 1. Провести инструктаж по Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой

2. Принять норматив в прыжках в длину с места

3.Развивать скоростно-силовые способности и аэробную выносливость

Части урока	Средства	Дозировка	Методические приёмы	
			По организации	По обучению и воспитанию
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Инструктаж по технике безопасности.	3 мин	Сидя на скамейках.	Обратить особое внимание на правила безопасности во время бега на короткие дистанции и в прыжках в высоту. Собрать подписи учащихся.
	2. Построение, рапорт, сообщение задач урока.	2 мин	В шеренгу.	Кратко, доступно, информативно. Пятки вместе, носки врозь, спина прямая, подбородок приподнят, лопатки сведены. Темп ниже среднего.
	3. Ходьба, бег.	2 мин	По беговой дорожке вокруг школы с общего старта.	Бежать свободно. Следить за дыханием.
	4. ОРУ на месте	5 мин 6-8 раз	В кругу, интервал 2 м.	Рывки реще. Следим за осанкой.

	<p>а) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2 – рывки руками перед грудью; 3-4 – рывки руками с поворотом туловища влево, руки в стороны; 5-6 – то же, что 1-2; 7-8 – то же, что 3-4 вправо.</p> <p>б) И.п. – о.с., руки вверх. 1 – мах левой, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой.</p> <p>в) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к левой; 2 – наклон, касаясь пола; наклон к правой; 4 – и.п.</p> <p>г) И.п. – то же. 1-4 – круговые вращения тазом влево; 5-8 – то же влево.</p> <p>д) И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лёжа; 3 – упор присев; 4 – и.п.</p> <p>5. Эстафета.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 мин</p>	<p>Перестроение в колонну по два в движении поворотом, интервал 6 м. Команды выстраиваются на стартовой линии.</p>	<p>Мах выше. Маховая нога прямая.</p> <p>Наклон глубже. Ноги на сгибаем.</p> <p>Спина и ноги прямые. Выполняем энергичнее.</p> <p>В упоре лёжа в спине не прогибаемся. Ноги вместе.</p> <p>По команде, первые участники бегут 30 м, оббегают фишку и возвращаются обратно. Передают эстафетную палочку и т.д. Выигрывает команда, которая раньше донесла палочку до линии финиша.</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>1.Прыжок в длину с места.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Учащиеся располагаются на скамейке. Готовящемуся разрешается выполнять в отведённой зоне разминочные упражнения.</p>	<p>Тест помогает определить скоростно-силовые способности. Мах реще. Толчок сильнее. Ноги в полёте согнуть. Приземлиться в присед, руки вперёд. При выполнении даётся три попытки. В зачёт идёт лучшая.</p> <p>Мальчики: Девочки: «5» - 220 см «5» -</p>

<p>2. Низкий старт и стартовый разгон в спринтерском беге.</p> <p>1.1 Повторение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш».</p> <p>1.2 Ускорение до 20 м.</p>	<p>3. Прыжки в высоту способом «Перекат».</p> <p>3.1. Мах – толчок.</p> <p>3.2. Мах – толчок – подтягивание толчковой ноги коленом к груди – приземление на толчковую ногу.</p> <p>3.3. Имитация перехода через планку.</p>	<p>12 мин</p>	<p>На линии подачи волейбольной площадки в одну шеренгу, интервал 1 м</p> <p>В шеренгу, интервал 2 м.</p> <p>По беговой дорожке вокруг школы.</p>	<p>205 см «4» - 190 см «4» - 185 см «3» - 175 см «3» - 155 см</p> <p>По команде: «На старт!» нужно подойти к линии старта. Вперёд на расстоянии равном 1,5 стопы от стартовой линии ставится толчковая нога. Маховая нога ставится на расстоянии равном 2 стопам от стартовой линии. Руки располагаются параллельно линии на ширине плеч. Колено маховой ноги ставится на дорожку. Смотреть вниз. По команде: «Внимание!», таз приподнимается вверх, вес тела переносится на толчковую ногу, смотреть назад.</p> <p>Толчковая нога впереди. Мах выше. Во время маха ногой выполняем так же мах руками вперёд-вверх. После маха в верхней точке повернуть стопу маховой ноги носком вниз-внутрь. Стопу толчковой ноги на 180°. Не забываем подтягивать толчковую ногу. Приземляемся на толчковую ногу, а разноимённой ей рукой касаемся пола.</p> <p>Следить за дыханием. Темп средний.</p>
<p>4. Равномерный бег.</p>		<p>750 м</p>		

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	1. Контроль ЧСС.	1 мин	Сразу после пробегания дистанции.	Определить ЧСС на лучезапястном суставе или на сонной артерии. Сравнить свой пульс со значением, соответствующим средней нагрузке (130-160 уд/мин) и сделать вывод о своём темпе. Необходимо помнить о том, темп должен быть равномерным на всей дистанции.
	2. Подведение итогов	2 мин	В шеренгу.	Отметить лучших и худших. Обратить внимание на более типичные ошибки. Д/з: имитация изученных технических действий.

План–конспект урока

Тема: Метание малого мяча. Игра «Лапта»

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Задачи: 1. Развитие меткости

2. Развитие скоростно-силовых способностей

3. Оздоровление организма средствами внешней среды (занятие на свежем воздухе)

4. Воспитание чувства сплочённости, дружбы, коллективизма в классе средствами легкоатлетических упражнений, подвижной игре «Лапта»

Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть урока (10-12 мин)	1. Построение. Проверка класса по журналу, Сообщение задач урока.	2-3 мин.	Быстро. Чётко. Организованно.
	2. Медленный бег по стадиону в среднем темпе.	4 мин	Бежать в медленном темпе, на передней части стопы, не разговаривать, дышать носом, выдыхать ртом.
	3. Построение класса в 2 колонны 1- девочки, 2- мальчики.	30 сек	Построить класс в 2 колонны (мальчики и девочки)
	- Ходьба на носках, руки за голову - спортивная ходьба - бег приставным шагом	30 сек 30 сек	Идти на носках, подбородок приподнять, спина прямая. Бег на носках, соблюдать

	правым, левым боком - бег спиной вперёд - бег с высоким подниманием бедра - подскоки вверх с ноги на ногу - «колесо» ногами - бег с захлёстыванием бедра - ускорение по парам по свистку - разминка голеностопного сустава у опоры - сгибание туловища из виса лёжа на малой перекладине	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	дистанцию. Смотреть назад через правое, левое плечо. Выше бедро, чаще шаг. Активней работаем стопой. Шире шаг! Наклониться чуть вперёд! Бежать наперегонки! активней прорабатываем голеностопный сустав. руки полностью сгибаем и выпрямляем в локтевых суставах
Основная Часть урока (10-15 мин)	Построение класса в 1 шеренгу. Показ и объяснение техники метания малого мяча	15 мин	Рассказать про технику метания, технику безопасности во время метания
Заключительная часть урока (5-10 мин)	Провести подвижную игру «Лапта» командами 1 и 2 номеров, участвующих в эстафете. Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Организованный уход класса с урока.	10 мин	Судить внимательно и справедливо, подсказывать правила игры по ходу урока. Похвалить отдельных учащихся.

План–конспект урока

Тема: Низкий старт. Эстафетный бег

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Цель урока: совершенствовать технику бега на короткие дистанции с низкого старта

Задачи: 1. Провести инструктаж по Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой.

2. Продолжать учить технику низкого старта и стартового разгона в спринтерском беге.

3. Продолжать учить технику отталкивания и перехода через планку в прыжках в высоту способом «Перекат».

4. Принять норматив в прыжках в длину с места.

5. Развивать скоростно-силовые способности и аэробную выносливость.

Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
<p>Подготовительная часть (10-12 мин) Построение, сообщение задач урока.</p> <p>Т\б на уроках по лёгкой атлетике</p> <p>1. Бег в медленном темпе</p> <p>2. упражнения на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>ОРУ - выпады поочерёдно правой и левой ногой - И.п – правая рука вверх рывки руками - И.п. – руки в замке перед грудью. Выпрямление рук вперёд, вправо, влево.</p> <p>СБУ 1.семенящий бег</p> <p>2. бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. бег на прямых ногах</p> <p>4. бег спиной вперёд</p> <p>5. семенящий бег</p>	<p>1 мин.</p> <p>2-3 мин 500-700 метров</p> <p>10-15 метров</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p>	<p>Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие с\формы; выявление больных и освобождённых</p> <p>Следить за работой рук, за выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.</p> <p>1-4 вдох 5-8 глубокий выдох</p> <p>выпады глубокие</p> <p>рывки энергичные</p> <p>ладони разворачивать вперёд, лопатки сведены, энергичное движение руками.</p> <p>Соблюдать расслабленность, не закрепощать плечи и руки, нога ставится с носка и разгибается полностью в коленном суставе. Упражнение способствует овладению прямолинейной постановки стопы.</p> <p>Бедро выше, быстрее опускать и ставить ногу, чаще работать бёдрами.</p>

<p>Основная часть (20-25 мин)</p> <p>1. старты из разных и.п.</p> <p>2. Бег с низкого старта по команде</p> <p>3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление. Партнёр удерживает, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнёр продолжает оказывать сопротивление, отбегая спиной назад.</p> <p>4. Соревнования в парах на 30 метров с низкого старта</p> <p>5. с\и «футбол»</p>	2-3 раза	<p>Обратить внимание на продвижение вперёд при минимальном сгибании ноги в коленном суставе. Высоко поднимать голень</p> <p>Плечи и руки расслаблены, нога ставится с носка</p> <p>- из упора присев - из упора лёжа - из положения сидя, упор на руки сзади</p> <p>установка: - быстрое выполнение первого шага - таз высоко не поднимать</p>
	3-4 раза	
	5-6 раз	
	5-7 мин	
	5-7 мин	
<p>Заключительная часть (2-3 мин)</p> <p>Построение, подведение итогов. Организованный уход, Д\з</p>		<p>Д\з: медленный бег до 1000 метров</p>

План–конспект урока

Тема: Прыжок в длину с разбега. Бег с препятствиями

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10



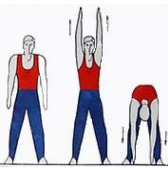

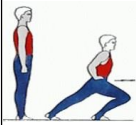
Цель урока: совершенствовать технику бега на короткие дистанции с низкого старта


Задачи: 1. Контролировать физическую нагрузку и развивать прыгучесть

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

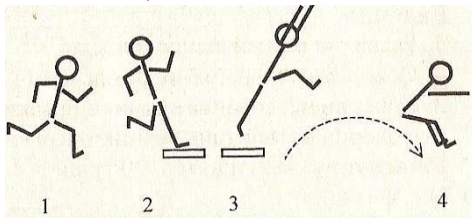
3. Развитие быстроты реакции, координации движений и прыгучести;

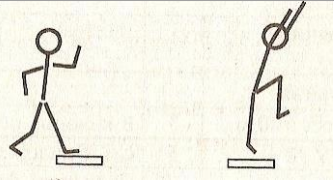

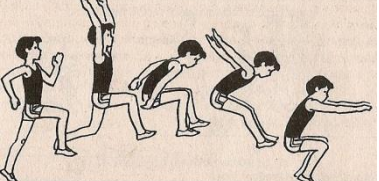
Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать детей к уроку	1) Построение, приветствие. 2) сообщение задач урока, формы его проведения;	1 мин. 1 мин.	Обратить внимание на форму, причёски девочек! Т.Б.на уроке. Формы организации: поточная, индивидуальная.
2. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока	Ходьба 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) на внешней стороне стопы, руки на пояс; 4) на внутренней стороне стопы, руки к плечам;	1 мин.	Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.
3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.	1) Бег в равномерном темпе. - приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. - «змейка». 2). Специально-беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени ; - с выносом прямых ног вперёд; - прыжкообразный бег в широком шаге;	3 мин. 1.5 мин.	Во время бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. К: «Противоходом на лево – Марш!», «Змейкой –Марш!»
	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	30сек.	Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть

			длиннее вдоха.
	<p>ОРУ в движении в колонну по одному:</p> <p>1.И.П.- руки к плечам. 1-4- круговые движения вперёд; 5-8- круговые движения назад.</p> <p>2. . И. п. – левую руку вверх, правую вниз.</p> <p>1-2 – 2 рывка левой рукой.</p> <p>3-4 – 2 рывка правой рукой</p>	1 мин.	<p>Следить за соблюдением дистанции.</p> <p>Рука прямая.</p>
Перестроения в 2 шеренги. ОРУ 3 мин.			
	<p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – 2 рывка перед грудью. 3-4 – поворот влево с прямыми руками. 5-8 в другую сторону.</p>	6-8 раз	<p>Руки прямые</p> 
	<p>4. И. п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс, пр. вверх. 1-2 – 2 наклона влево. 3-4 – 2 наклона вправо.</p>	4-5 раз	<p>Наклоны глубокие</p> 
	<p>5. И. п. – стойка ноги врозь. 1-руки вверх; 2 -3- 2 наклона вперёд. 4- и.п.- о.с.</p>	4-5 раз	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> 
	<p>6. И. п. – основная стойка, руки за голову. Приседания</p>	20 раз	<p>Спина прямая, пятки от пола не отрывать.</p> 
	<p>7. И.п.- широкая стойка левую ногу вперёд. 1-2 – 2 выпада на левой ноге, 3-4- 2 выпада на</p>	4-5 раз	<p>Выпады глубокие</p> 

	правой ноге		
	8. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2- 2 прыжка на правой ноге, 3-4- 2 прыжка на левой ноге, 5-7 -3 прыжка ноги вместе, 8-прыжок, колени к груди.	4-5 раз	Голову держим прямо
	9.Хобьба на месте.		

II. Основная часть (25 мин)

1. Совершенствование техники разбега	<p>1).Вспомнить основные фазы прыжка: разбег(разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).</p> <p>2).Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.</p> <p>3).Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.</p>	5мин.	<p>Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.</p> 
--------------------------------------	--	-------	---

2. Совершенствование техники отталкивания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую доску. 2. Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки. 3. Тоже – с 2 шагов. 	4мин.	 <p>1) 2)</p> <p>Т.Б.Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.</p>
3. Совершенствование техники полёта.	1.Полёт в шаге через натянутую скакалку.	4мин	 <p>маховая нога, согнутая в колене, выносится вперёд; руки поднимаются до уровня плеч. Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение по инерции, а затем прыгун подтягивает её коленом вперёд к находящейся впереди маховой ноге.</p>
4. Совершенствование техники приземления	1.Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд.	4 мин	
5. Совершенствовать прыжок в целом.	Прыжок в длину с разбега.	8 мин	<p>Прыжки поточно. Вопросы: 1. Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места. Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше. 2. После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается? «Есть»</p>
III. Заключительная часть (3 мин)			
1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Построение в 1 шеренгу. 2) Подведение итогов урока; 3) Домашнее задание 	30сек. 2мин.	Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность; зачитать выставленные отметки.

			Подготовка к тестированию: поднимание туловища за 1 мин. - 48 раз (д), подтягивания (м) – 14 раз.
2. Организованное завершение урока.	б) Организованный уход в раздевалку	30сек.	

План–конспект урока

Тема: Техника низкого старта. Бег по дистанции. Стартовый разгон

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Цель урока: совершенствовать технику низкого старта

Задачи: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения на стадионе.

2. Совершенствование техники низкого старта

3. развитие скоростных способностей посредством подготовительных упражнений

Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть (10-12 мин) Построение, сообщение задач урока. Т\б на уроках по лёгкой атлетике 1. Бег в медленном темпе 2. упражнения на восстановление дыхания в ходьбе	1 мин. 2-3 мин 500-700 метров 10-15 метров	Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие с\формы; выявление больных и освобождённых Следить за работой рук, за выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.
ОРУ - выпады поочерёдно правой и левой ногой - И.п – правая рука вверх рывки руками - И.п. – руки в замке перед грудью. Выпрямление рук вперёд, вправо, влево.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	1-4 вдох 5-8 глубокий выдох выпады глубокие рывки энергичные

<p>СБУ 1.семенящий бег</p> <p>2. бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3.бег на прямых ногах</p> <p>4. бег спиной вперёд</p> <p>5. семенящий бег</p>	<p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p> <p>8-10 метров</p>	<p>ладони разворачивать вперёд, лопатки сведены, энергичное движение руками.</p> <p>Соблюдать расслабленность, не закрепощать плечи и руки, нога ставится с носка и разгибается полностью в коленном суставе. Упражнение способствует овладению прямолинейной постановки стопы.</p> <p>Бедро выше, быстрее опускать и ставить ногу, чаще работать бёдрами.</p>
<p>Основная часть (20-25 мин)</p>		
<p>1. старты из разных и.п.</p> <p>2. Бег с низкого старта по команде</p> <p>3.Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление. Партнёр удерживает, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнёр продолжает оказывать сопротивление, отбегая спиной назад.</p>	<p>2-3раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Обратить внимание на продвижение вперёд при минимальном сгибании ноги в коленном суставе. Высоко поднимать голень</p> <p>Плечи и руки расслаблены, нога ставится с носка</p> <p>- из упора присев - из упора лёжа - из положения сидя, упор на руки сзади</p> <p>установка: - быстрое выполнение первого шага - таз высоко не поднимать</p>

4. Соревнования в парах на 30 метров с низкого старта	5-7 мин	
5. с\и «футбол»	5-7 мин	
Заключительная часть (2-3 мин)		
Построение, подведение итогов. Организованный уход, Д\з		Д\з: медленный бег до 1000 метров

План–конспект урока

Тема: Эстафетный бег. Прыжок в длину с места

Дата проведения:

Учитель: Стоян Д.Г.

Класс: 10

Задачи: 1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции, эстафетного бега

2. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координационные способности, быстроту реакции.

3. Воспитывать дисциплинированность, внимание, самостоятельность при выполнении упражнений и самооценки.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Вводная часть – 15 мин.		

<p>1. Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока</p>	1 мин.	Обучающиеся стоят в одну шеренгу. Напомнить о безопасности.
<p>2. Ходьба: - на носках; - на пятках</p>	2 мин	Руки вверх
<p>3. Подскоки 1. с быстрым отскоком и активной работой рук как в беге; 2. с максимальным отскоком вверх; 3. с маховыми движениями прямыми ногами вперёд-вверх и касанием носка разноимённой рукой; 4. с высоким подниманием бедра (поднимать колено к груди), руки работают как во время бега (встречное движение «коллено-локоть»); 5. то же на одну ногу;</p>	2 мин	<p>Руки согнуты в локтях за спиной Держаться на высокой, «упругой» стопе, пятка не должна касаться поверхности опоры.</p>
<p>4. Бег на прямых ногах 1. с продвижением вперёд за счёт активной работы стопы и широкого махового движения ног.</p>	1 мин	<p>В момент отталкивания ноги должны быть выпрямлены во всех суставах.</p>
<p>5. Приставные шаги. Выполняются боком вперед. 1. с активной работой рук и плеч как при отталкивании в прыжках в высоту; 2. с разноимёнными движениями рук, которые должны быть свободными, размашистыми.</p>	1 мин	<p>Отталкивание активное, энергичное вверх или вперёд.</p>
<p>6. Перекатный шаг 1. с максимальным выпрыгиванием вверх на каждый шаг; 2. «лёгкие перекаты» на прочувствование расслабленных движений ног и плечевого пояса; 3. с круговыми движениями рук вперёд, назад.</p>	1 мин	<p>Плечевой пояс должен быть расслаблен.</p>
<p>7. Скрёстные шаги. Выполняются из положения боком вперёд 1. с активным поворотом таза за маховой ногой вперёд-назад; 2. без поворотов, таз движется по одной прямой, руки произвольно</p>	1 мин	<p>Упражнение выполняется свободно и непринуждённо, с мягкой и быстрой постановкой стоп.</p>
<p>8. Бег спиной вперёд 1. с отведением прямых ног</p>	1 мин	<p>Плечевой пояс должен быть расслаблен.</p>
		<p>Держаться на высокой, «упругой» стопе, пятка не должна касаться поверхности опоры.</p>
		<p>В момент отталкивания ноги должны быть выпрямлены во всех суставах.</p>
		<p>Движение происходит за счёт энергичного проталкивания стопой. Нога ставится на опору на переднюю часть стопы. Голова незначительно поворачивается в сторону,</p>

<p>назад; 2.с отведением прямых ног вперёд; 3.с отведением прямых ног в стороны; 4.со сгибанием голени назад. 9.О.Р.У. 1.И.п.-о.с. 1-наклон головы вправо,2-то же влево,3-наклон головы вперёд. 4- то же назад. 2 И.п.- стойка руки к плечам.1-4 круговые движения руками вперед,5-8 назад. 3.И.п.- руки согнуты перед грудью.1,2- отведение согнутых рук,3,4- отведение прямых рук. 4. И.п.- основная стойка1- руки вверх, правая назад на носок2- И.п.3- руки вверх, левая назад на носок4- и.п. 5.И.п-стойка ноги врозь, руки в стороны.1,4-«Мельница» 6.И.п.-стойка ноги врозь широкая1,2,3,-наклон вперёд 4-и.п. 7.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-выпад правой,2,3-пружинящие движения,4-и.п.5-8 то же левой ногой. 8. И.п. - стойка на левой, руки на пояс. Прыжки на правой ноге. Обратнo на левой. 10.Перестроение из одной колонны в колонну по четыре</p>	<p>5 мин</p>	<p>взгляд направлен назад через плечo. Плечи слегка наклонены вперёд. Руки работают с активным отведением локтя назад.</p> <p>Кисти в кулак</p> <p>Контроль над осанкой</p> <p>Пальцы вместе Движения плавные</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Коснуться пола последовательно: пальцами, кулаками, ладонями.</p> <p>Контроль над осанкой</p> <p>Выполняются в движении</p>
II.Основная часть-20 мин.		
<p>1.Спринтерский бег: 1.и.п -низкая стойка 2.и.п.- спиной вперёд 3.и.п -спиной вперёд в упоре присев 4.и.п.- упор лёжа 2.Передача эстафеты: 1.на месте 2.в ходьбе в шеренге 3.то же при медленном беге 3.Разделение на команды по числу беговых дорожек 1.отработка передачи в зонах</p>	<p>7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Соблюдать интервал Избегать резкой остановки</p> <p>После расчёта на первый-второй, вторые номера передают эстафетную палочку первым номерам, предупредив сигналом «Хоп!».Когда палочка дойдёт до головного в колонне, все одновременно поворачиваются кругом – и начинается передача палочки в обратном направлении. Обозначить зоны передачи Во время бега бежать только по своей дорожке. Каждой командой самостоятельно определить лучшую команду.</p>

2.соревнование в эстафетном беге.		
III. Заключительная часть-5 мин.		
1.Подвижная игра «Перестрелка»	4 мин	Играют две команды.
2.Построение, подведение итогов	30 сек	Отметить учащихся
3.Домашнее задание	30сек.	Составить кроссворд из названий элементов техники лёгкой атлетики на 20-26 слов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Ветренко А.А. Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2013. - № 23. - С. 183 - 186.
- 2.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- 3.Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26. - С. 105 - 108.
- 4.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
- 5.Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
- 6.Москвин Н.Г., Нятюнова В.И. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий в школе (на примере старших классов) // Интерактивная наука. - 2016. - № 3. - С. 54 - 58.
- 7.Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
- 8.Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
- 9.Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
- 10.Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
- 11.Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- 12.Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
- 13.Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- 14.Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

15. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
16. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 480 с.
17. Кузнецов, В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
18. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
19. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
20. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
21. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
22. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015. - 494 с.
23. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015. - 426 с.