

## II КУРС

### Модуль 1. Легкая атлетика (Сентябрь-Октябрь)

#### План-конспект занятия №1-2

*Задачи занятия:*

1. Инструктаж студентов по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.
2. Развитие скорости и координационных качеств.
3. Совершенствование техники челночного бега и низкого старта.

| Части урока | Содержание  | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|---|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.   | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «История олимпийского движения».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ)  | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Правила по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.<br><br>2. Техника бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения 400 м. | 15 мин<br><br>16 мин             | Основные положения правил по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию.<br><br>При низком старте спереди стоящая нога (стартовая колодка) устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (35-50 см) от стартовой линии, а сзади стоящая – на таком же расстоянии от спереди стоящей ноги (колодки). Ширина между ступнями (осями колодок) – 18-20 см. По команде «Внимание!» студенты отрывают колени  |

|    |  |        |  |
|----|--|--------|--|
|    |  |        | <p>сзади стоящей ноги от опоры и поднимают при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперед чуть за линию старта. Студенты опираются на руки и ступни ног (колодки). В ожидании стартовой команды, усилия прилагаются на ноги (колодки), где большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. При стартовом сигнале преподавателя студенты мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием от сзади стоящей ноги. Вместе с маховыми движениями вперед сзади стоящей ноги, руки работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Бег 400 м равномерный без ускорения.</p> |
|    | 3. Челночный бег 3*10 м  | 5 мин  | <p>Челночный бег выполняется с техникой поворотов в прыжке, где достаточно, чтобы одна нога заступала за ограничительную линию. Для забегов группа распределяется по двое. Пробежать нужно три раза с поворотами между ограничительными линиями.</p>   |
|    | 4. Бег 60 м.   | 5 мин  | <p>После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 30 м.</p>  |
|    | 5. Подвижная игра «Выбивалы».  | 20 мин | <p>Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.</p>   |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |  |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p>  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом по ознакомлению с рекомендуемой литературой по теме «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения».</p>   |

*Необходимый инвентарь:* секундомер и волейбольный мяч.

### План-конспект занятия №3-4

Задачи урока:

1. Совершенствование техники статических упражнений на силу и метание.
2. Развитие скорости и силовых качеств.
3. Совершенствование техники эстафетного бега.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|--|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                        | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «История олимпийского движения».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ) | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Статические силовые упражнения   | 15 мин                           | <b>Упражнение на мышцы рук.</b> И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер: руки сжаты в кулак, на выдохе сжимаем кулаки с напряжением до трёх секунд. Концентрация внимания на мышцах рук. Дыхание полное: вдох начинается с первой фазы – нижнее дыхание животом, затем следует вторая фаза – среднее дыхание в области рёбер, заканчивается третьей фазой – дыханием грудью; выдох выполняется в обратной последовательности.<br><b>Упражнение на мышцы ног.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе сжимаем ноги, ступни давят в пол, колени с усилием стремятся друг другу, низ живота и бедра напряжены. Концентрация внимания переходит от бедер  |

|    |   |        |   |
|----|---|--------|---|
|    |   |        | <p>до ступней ног. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы живота.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе передние и косые мышцы живота, мышцы спины на уровне поясницы сжимаются. Концентрация внимания на мышцах живота и поясницы. Дыхание верхнее.</p> <p><b>Упражнение на широчайшие мышцы спины.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе лопатки соединяются, и напрягаются широчайшие мышцы спины. Концентрация внимания на позвоночнике и мышцах спины. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы груди.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе плечи немного разворачиваются вперед, и напрягаются мышцы груди. Концентрация внимания на мышцах груди. Дыхание нижнее.</p> <p><b>Упражнение на мышцы шеи и лица.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе напрягаем мышцы шеи, щек, губ. Концентрация внимания на шее. Дыхание полное. Все упражнения выполняются три–пять раз в сочетании с дыхательными упражнениями. В заключительной фазе каждого упражнения производится выдох с мышечным напряжением четыре–шесть секунд с усилием 30–50 % от максимального на начальном этапе обучения и 80–90 % от максимального на последующих этапах обучения. На вдохе расслабление.</p> |
| 2. | Бег 800 м                                   | 10 мин | Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.  |
| 3. | Метание: мяч 700 г – юноши; 500 г – девушки | 10 мин | Максимальная длина для разбега является 13-15 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов – в заключительной. При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега и перед его заключительной частью. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы. В конце разбега, не снижая скорости, выполняется отведение мяча и подход в наиболее удобное положение к фазе финального усилия. Отведение мяча производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси   |

|    |  |        |  |
|----|--|--------|--|
|    |  |        | <p>выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. Выполняется скрестный шаг со скручиванием туловища за счет сохранения оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки и выпуска мяча.</p> <p>Метание выполнять пять раз медленно, а затем пять раз быстро.</p>   |
|    | 4. Бег 60 м.   | 5 мин  | <p>После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 60 м.</p>  |
|    | 5. Прыжок в длину с разбега.   | 10 мин | <p>При выполнении прыжка производится сильный разбег, большой реверс рук с отталкиванием как можно выше одной ноги, сгибание ног в полете и приземление в упор присев, фиксируется лучший результат из трех попыток.</p>   |
|    | 6. Подвижная игра: встречная эстафета.                               | 15 мин | <p>Участники, получившие палочку, бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны. Правила игры: не заступать за стартовую линию; побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>  |
|    | 7. Подвижная игра «Перестрелка».                                     | 15 мин | <p>Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается в свою команду только в случае, если поймает мяч. Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков.</p> |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |  |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p>  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.</p>   |

*Необходимый инвентарь:* секундомер, рулетка, мячи 500г и 700 г, волейбольный мяч, эстафетная палочка.

### План-конспект занятия №5-6

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники метания и эстафетного бега.
2. Развитие выносливости, силы и скорости.
3. Совершенствование техники статических упражнений на силу.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|--|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                        | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «История олимпийского движения».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ) | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Статические силовые упражнения   | 15 мин                           | <b>Упражнение на мышцы рук.</b> И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер: руки сжаты в кулак, на выдохе сжимаем кулаки с напряжением до трёх секунд. Концентрация внимания на мышцах рук. Дыхание полное: вдох начинается с первой фазы – нижнее дыхание животом, затем следует вторая фаза – среднее дыхание в области рёбер, заканчивается третьей фазой – дыханием грудью; выдох выполняется в обратной последовательности.<br><b>Упражнение на мышцы ног.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе сжимаем ноги,  |

|    |                            |        |   |
|----|----------------------------|--------|---|
|    |                            |        | <p>ступни давят в пол, колени с усилием стремятся друг другу, низ живота и бедра напряжены. Концентрация внимания переходит от бедер до ступней ног. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы живота.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе передние и косые мышцы живота, мышцы спины на уровне поясницы сжимаются. Концентрация внимания на мышцах живота и поясницы. Дыхание верхнее.</p> <p><b>Упражнение на широчайшие мышцы спины.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе лопатки соединяются, и напрягаются широчайшие мышцы спины. Концентрация внимания на позвоночнике и мышцах спины. Дыхание полное.</p> <p><b>Упражнение на мышцы груди.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе плечи немного разворачиваются вперед, и напрягаются мышцы груди. Концентрация внимания на мышцах груди. Дыхание нижнее.</p> <p><b>Упражнение на мышцы шеи и лица.</b> И.П. – ноги на ширине плеч: на выдохе напрягаем мышцы шеи, щек, губ. Концентрация внимания на шее. Дыхание полное. Все упражнения выполняются три–пять раз в сочетании с дыхательными упражнениями. В заключительной фазе каждого упражнения производится выдох с мышечным напряжением четыре–шесть секунд с усилием 30–50 % от максимального на начальном этапе обучения и 80–90 % от максимального на последующих этапах обучения. На вдохе расслабление.</p> |
| 2. | Бег 1000 м                 | 10 мин | Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.  |
| 3. | Метание мяча 300 г         | 10 мин | Метание выполнять пять раз медленно, а затем пять раз быстро.   |
| 4. | Бег 100 м.                 | 5 мин  | После команды «На старт! Внимание! Марш!» выполнить резкий рывок толчком обеих ног и пробежать 100 м.   |
| 5. | Прыжок в высоту с разбега. | 10 мин | При выполнении прыжка производится сильный разбег с 5-9 шагов по прямой линии к планке, с выпрямлением толчковой  |

|    |  |              |   |
|----|--|--------------|---|
|    |  |              | <p>ноги и махом другой ноги с движением рукой вверх и затем вперед у планки. Маховая нога в прыжке переводится за планку, толчковая нога поднимается с поворотом колена и ступни наружу, рука толковой ноги отводится назад вверх. При приземлении на маховую ногу туловище повернуто к планке. Высота планки увеличивается на 5 см, начиная с 60 см. Прыжки выполняются поочередно с левой и с правой стороны по три раза.</p> |
|    | 6. Подвижная эстафета 4*100 м.                                       | игра: 10 мин | Участники, получившие палочку, бегут вперед и через 100 метров передают эстафетную палочку очередным игрокам. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.   |
|    | 7. Подвижная «Выбивалы».   | игра 16 мин  | Группа делится на три команды. Первая – на одной стороне зала, вторая – на другой стороне, и третья команда размещается в центре зала. За отведённое время нужно выбить мячом как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.                                       |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |              |   |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин        | Расслабление и восстановление дыхания.  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин        | «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.   |

*Необходимый инвентарь:* оборудование для прыжков в высоту, резиновый мяч, эстафетная палочка.

### План-конспект занятия №7-8

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами и технике прыжка в длину с места.
2. Развитие общих физических качеств.
3. Совершенствование техники метания и эстафетного бега.

| Части урока | Содержание             | Время  | Организационно-методические рекомендации |
|-------------|------------------------|--------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b>   |        |  |
|             | 1. Построение. Расчет. | 1 мин. | Физорг- рапорт                           |
|             | 2. Задачи на занятие.  | 1 мин. | Преподаватель – приветствие и замечание. |
|             | 3. Беседа.             | 3 мин. | Тема: «История олимпийского движения».   |



|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| II  | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ)   | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин                                  | <p>Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.</p> <p>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br/> и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br/> и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p>  |
| III | <b>Основная часть</b><br>1. Упражнения набивными мячами<br><br>2. Бег 1600 м<br><br>3. Метание<br><br>4. Прыжок в длину с места.<br><br>5. Подвижная игра: | с<br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин | <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки с набивным мячом подняты над головой: наклоны туловища влево-вправо; и.п. – руки с набивным мячом выпрямлены вперед: приседания; и.п. – набивной мяч на уровне живота: поочередно выпады левой и правой ногой вперед; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмеркой справа налево; и.п. – лежа на коврик с мячом у груди: подъем туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бедер: подъем рук до горизонтального положения. Каждое упражнение выполняется по 10-12 раз.</p> <p>Бег выполнять в колонну по одному; можно обгонять, бежать равномерно и увеличивать скорость.</p> <p>Метание выполнять пять раз медленно, а затем пять раз быстро.</p> <p>При выполнении прыжка выполняется большой реверс рук с одновременным отталкиванием обеими ногами, приземление на мягкую опору. Фиксируется лучший результат из трех попыток.</p> <p>Игроки выстраиваются друг за другом с</p> |

|    |   |                    |   |
|----|---|--------------------|---|
|    | эстафета «Сумей догнать».   |                    | интервалом 25 м. По сигналу преподавателя каждый участник начинает преследовать впереди стоящего игрока. Осаленные игроки выбывают из игры, победа присваивается оставшемуся не осаленным игроку.   |
|    | 6. Подвижная игра «Перестрелка».  | 21 мин             | Группа делится на две команды. С двух сторон зала устанавливаются гимнастические скамейки на расстоянии 1,5 м от стены. По сигналу преподавателя капитаны команд захватывают мяч, лежащий в центре зала, и метают в игроков противоположной команды. Осаленный игрок помещается у стены за гимнастической скамейкой противоположной команды и возвращается в свою команду только в случае, если поймает мяч. Победа присуждается команде, у которой меньше осаленных игроков. |
| IV | <b>Заключительная часть</b><br>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.<br>2. Подведение итогов | 5 мин<br><br>1 мин | Расслабление и восстановление дыхания.<br><br>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.   |

*Необходимый инвентарь:* набивные и баскетбольные мячи.

## Модуль 2. Волейбол (Ноябрь-Декабрь)

### План-конспект занятия №9

*Задачи занятия:*

1. Выполнение упражнений на общую выносливость.
2. Обучение верхней и нижней передаче самому себе.
3. Обучение верхней прямой подаче и передачам мяча.

| Части урока | Содержание  | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|---|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.   | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Современное олимпийское движение».  |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ)                                  | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Прыжки со скакалкой<br><br>2. Волейбол:<br>– передача самому себе сверху и снизу;<br><br>– верхняя прямая подача; | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин  | Прыжки с вращением скакалки вперед и назад – три подхода по одной минуте с тридцатисекундным отдыхом между подходами.<br><br>Повторные передачи мяча самому себе сверху и снизу выполняются на высоту не менее одного метра до момента потери мяча, доводя число повторений до десяти передач.<br><br>При верхней прямой подаче мяч подбрасывается вперед – вверх до одного  |

|    |   |                    |  |
|----|---|--------------------|--|
|    | – передачи мяча;  | 10 мин             | метра. Бьющая рука выполняет замах вверх-назад, удар производится бьющей рукой движением вперед-вверх.   |
|    | 3. Подвижная игра.  | 35 мин             | Верхняя и нижняя передачи мяча выполняются в парах, стоя на месте.<br><br>Группа делится на две команды. Игроки одной команды в порядке очереди выполняют по три подачи подряд, с переходом. В случае попадания в сетку или невыполнения подачи она передается другой команде. Мяч разыгрывается до касания площадки с противоположной стороны сетки или в случае ошибки соперников трех касаний мяча. Команда получает три очка, если мяч падает на площадку соперников без единого касания; два очка, если игрок принял, но не передал мяч; одно очко, если мяч проигран при приеме и розыгрыше. Удары выполняются двумя или одной рукой, разрешается наступать и переступать среднюю линию, в игре нет ограничений по количеству замен. Игра состоит из двух партий по 15 минут, с пятиминутным перерывом между партиями. При выигрыше партии команда получает два очка, при проигрыше в счете с разницей менее 10 очков – одно, более 10 – ноль очков. При ничейном результате обе команды получают по два очка. |
| IV | <b>Заключительная часть</b><br>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.<br><br>2. Подведение итогов | 5 мин<br><br>1 мин | Расслабление и восстановление дыхания.<br><br>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.  |

*Необходимый инвентарь:* скакалки, волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №10

*Задачи занятия:*

1. Развитие выносливости и координационных качеств.
2. Обучение нижней прямой подаче, передаче мяча двумя руками сверху и приему мяча двумя руками снизу.
3. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

| Части урока | Содержание | Время | Организационно-методические рекомендации |
|-------------|------------|-------|--|
|-------------|------------|-------|--|

|     |   |                                  |  |
|-----|---|----------------------------------|--|
| I   | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.   | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Современное олимпийское движение».  |
| II  | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ)                              | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III | <b>Основная часть</b><br>1. Упражнения со скакалкой<br><br>2. Волейбол:<br>– нижняя прямая подача;<br><br>– передача сверху двумя руками; | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин  | Прыжки с вращением скакалки вперед и назад – три подхода по одной минуте с тридцатисекундным отдыхом между подходами.<br><br>Группа делится на три-четыре команды по одному и становится у стены. Игроки выстраиваются друг за другом в колонны лицом к стене, выполняют замах и удар по мячу о стену нижней прямой подачей. Группа делится на две шеренги по обе стороны площадки, на расстоянии 5-6 м от сетки и выполняют подачи через сетку.<br><br>Передача сверху двумя руками выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки перед лицом. При приеме мяча пальцы амортизируют встречное движение с последующим выпрямлением рук, ног и туловища, придавая мячу нужное направление, противоположное изначальное. При передаче основной   |

|    |  |        |   |
|----|--|--------|---|
|    | – прием мяча снизу.  | 5 мин  | ударной поверхностью являются указательные и средние пальцы, безымянные и мизинцы направляют мяч в сторону. При передаче назад игрок поднимает руки тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги и отклоняет туловище вверх-назад с прогибом в грудной части позвоночника и пояснице.  |
|    | 3. Имитационные упражнения.  | 10 мин | Прием снизу двумя руками выполняется выставленными вперед и соединенными кистями рук на уровне пояса и ниже. При приеме мяча ноги игрока разгибаются, туловище подается вверх и вперед, предплечья перемещаются вперед-вверх. Верхняя и нижняя передачи нарабатываются по кругу, на месте и в движении.   |
|    | 4. Эстафета с передачей мяча в парах.                                | 10 мин | Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги за лицевой линией. По сигналу преподавателя игроки передвигаются бегом к сетке с имитацией определенной передачи, затем возвращаются обратно спиной вперед.  |
|    | 5. Волейбол: двухсторонняя игра.                                     | 21 мин | По команде «Внимание, марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего неподвижного предмета, обегая его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Правила игры: во время перебежки мяч можно только отбивать, а не перебрасывать. Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен его поднять и продолжить игру дальше. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков. |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |   |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | Расслабление и восстановление дыхания.  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.   |

*Необходимый инвентарь:* скакалки и волейбольные мячи.

## План-конспект занятия №11-12

*Задачи занятия:*

1. Обучение прямой подаче сверху и прямому атакующему удару.
2. Обучение общеразвивающим упражнениям с набивными мячами в технике передачи мяча сверху в прыжке.
3. Развитие силовых и координационных качеств.
4. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|--|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                        | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Современное олимпийское движение».  |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ) | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Упражнения набивными мячами  | с<br>5 мин<br><br>5 мин          | И.п. – ноги на ширине плеч, руки с набивным мячом подняты над головой: наклоны туловища влево-вправо; и.п. – руки с набивным мячом выпрямлены вперед: приседания; и.п. – набивной мяч на уровне живота: поочередно выпады левой и правой ногой вперед; и.п. – набивной мяч у правого плеча: вращение мяча восьмеркой справа налево; и.п. – лежа на коврик с мячом у груди: подъем туловища в сед; и.п. – набивной мяч у бедер: подъем рук до   |

|    |   |        |  |
|----|---|--------|--|
|    | 2. Волейбол:<br>– верхняя прямая подача;  | 5 мин  | горизонтального положения. Каждое упражнение выполняется по 10-12 раз.   |
|    | – передача сверху в прыжке;   | 5 мин  | Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на расстоянии 5-6 м друг от друга, – выполняют верхнюю прямую подачу. Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги на лицевых линиях площадки, выполняют подачи по сигналу преподавателя через сетку.                  |
|    | – атакующий удар;   | 5 мин  | Верхняя передача в прыжке выполняется игроком после передвижения под мяч, с быстрым выпрямлением согнутых рук локтевых и лучезапястных суставах над головой в высшей точке прыжка, выше выноса рук при передаче в опоре.   |
|    | – имитационные упражнения.  | 5 мин  | Прямой атакующий удар выполняется с ускоренной ходьбы (2-3 шага) и прыжка с маховым движением рук сзади вперед-вверх, сильным выпрямлением ног и замахом рук вверх-назад, левая рука отводится в сторону, правая выпрямляется, кисть накладывается на мяч, удар наносится в выбранном направлении. |
|    | 3. Подвижная игра «Встречная пасовка над сеткой».   | 10 мин | Группа делится на две команды и располагается в колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу преподавателя игроки бегут в зону 6 и имитируют заданное техническое действие.  |
|    | 4. Волейбол:<br>двухсторонняя игра.   | 26 мин | По сигналу игроки пасуют мяч впереди стоящему игроку команды соперника. Этот игрок отбивает мяч над сеткой и отходит в конец своей колонны, уступая очередь следующему. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.   |
|    | 5.  |        | Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.   |
| IV | <b>Заключительная часть</b><br>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | Расслабление и восстановление дыхания.   |
|    | 2. Подведение итогов  | 1 мин  | «В одну шеренгу становись!», анализ  |



проделанной работы, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* набивные и волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №13-14

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике нижней боковой подачи, приему мяча снизу одной рукой и боковому нападающему удару.
2. Развитие гибкости и координационных качеств.
3. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|--|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                        | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Современное олимпийское движение».  |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ) | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Упражнения на гибкость.  | 5 мин                            | И.П. – лёжа на спине, руки вдоль бёдер:медленно ноги поднимаются вверх до вертикального положения, ноги и туловище выпрямлены, руки поддерживают туловище со спины, подбородок упирается в грудь. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на щитовидную железу. Дыхание – нижнее, животом.<br>Из И.П. упражнения № 1: медленно садимся   |

|  |  |              |  |
|--|--|--------------|--|
|  | <p>2. Волейбол:<br/>– нижняя боковая подача;</p> | <p>5 мин</p> | <p>и наклоняем туловище вперёд до касания пальцами рук пальцев ног, ноги прямые в коленях, голова наклонена вперёд и касается колен, локти на полу. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является предотвращение функциональных расстройств органов брюшной полости. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, ноги врозь: опускаем тело до положения сидя на полу между пяток, с помощью рук ложимся на спину, голова касается пола, руки за головой. Концентрация внимания на солнечном сплетении и области сердца. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на солнечное сплетение. Дыхание – полное, вдох начинается с живота, затем включаются рёбра и заканчивается грудью.</p> <p>И.П. – сидя на полу: помещаем правую пятку под левое бедро, переносим левую ступню через правое бедро и ставим на пол, правую руку помещаем на левое бедро, медленно грудь поворачиваем налево, левую руку заносим за спину. То же выполнить в правую сторону. Концентрация внимания на позвоночнике. Оздоровительным эффектом является устранение деформации позвоночника. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>Из И.П. № 1: медленно поднимаем ноги и заносим за голову до касания пола пальцами ног, руки вдоль бёдер, ладонями вниз. Концентрация внимания на позвоночнике и шейных позвонках. Оздоровительным эффектом является профилактика болезней позвоночника и спины. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Из И.П. № 1: ноги сгибаются до касания ступнями бёдер, руки заносятся за плечи, ладони на полу, выпрямляем руки и ноги до прогиба туловища в позвоночнике. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на грудную клетку. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Нижняя боковая подача выполняется так же, как и нижняя прямая подача, но игрок в</p> |
|--|--|--------------|--|

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | <p>– прием мяча снизу одной рукой;</p> <p>– боковой нападающий удар;</p> <p>– имитационные упражнения.</p>                                 | <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> | <p>данном случае становится боком к сетке и удар наносит сбоку. Группа в колонне по одному располагается на месте подачи и выполняет подачи заданным преподавателем способом.</p> <p>Прием мяча снизу одной рукой выполняется тыльной стороной ладони или кулаком, в движении в сторону или в падении вперед, с наклоном вниз-вперед и скольжением по площадке.</p> <p>При боковом нападающем ударе игрок поворачивает кисть руки и туловище в момент удара по мячу в нужном направлении.</p> <p>Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Стоящий в голове колонны, игрок из зоны 1 ускоренно продвигается в зону 2, затем приставными шагами перемещается напротив сетки в зону 4, выполняет имитацию бокового нападающего удара, после чего пробегает спиной вперед в зону 5. Из зоны 5 игрок переходит в зону 6, выполняет имитацию приема мяча снизу и идет в конец колонны.</p> |
|    | <p>3. Подвижная игра «Волейбол с двумя мячами».</p>  | <p>15 мин</p>                          | <p>По сигналу из-за линии подаются одновременно два мяча. Игроки каждой команды должны быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки в незащищенное место. Правила игры: команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись ее половины площадки или игроков; партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков; игра состоит из трех или пяти партий; ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.</p>   |
|    | <p>4. Волейбол: двухсторонняя игра.</p>  | <p>21 мин</p>                          | <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</p>  |
| IV | <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Подведение итогов</p> | <p>5 мин</p> <p>1 мин</p>              | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ</p>   |

проделанной работы, задания на дом.

*Необходимый инвентарь:* маты и волейбольные мячи.

### План-конспект занятия №15-16

*Задачи занятия:*

1. Обучение технике верхней боковой подачи, передачи сверху одной рукой в прыжке и упражнениям с набивным мячом.
2. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
3. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации  |
|-------------|--|----------------------------------|---|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                        | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Современное олимпийское движение».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ) | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>И.п. – в висе: подтягивания на перекладине; и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Волейбол:<br>– верхняя боковая подача;   | 5 мин                            | Выполняя верхнюю боковую подачу, игрок стоит боком к сетке, подбрасывает мяч вверх на 1,5 м, производит замах бьющей руки вниз-назад. Вес тела переносится на одноименную бьющей руке ногу, удар по мячу наносится сзади-вперед с поворотом туловища в сторону сетки, после одного или нескольких шагов. Поддачи выполняются в определенные зоны по заданию   |

|    |  |        |  |
|----|--|--------|--|
|    | – передача сверху одной рукой в прыжке;                | 5 мин  | преподавателя.<br>Передача сверху одной рукой выполняется в верхней точке прыжка с интенсивным выпрямлением руки и имитацией нападающего удара – «откидкой».   |
|    | – упражнения с набивными мячами для нападающего удара; | 5 мин  | И.п. – стоя, мяч за головой у лопаток: производится бросок мяча из-за головы двумя руками через сетку с сильным напряжением пресса, интенсивным разгибанием рук и движением кистей в конце броска; и.п. – стоя: броски набивного мяча в прыжке, в верхней точке прыжка выполняется замах и сильный бросок с выпрямлением рук; и.п. – стоя: левой рукой подбрасывается мяч и выполняется предельно быстрый удар кистью правой руки по мячу. Каждое упражнение выполняется по 10-15 раз. |
|    | – имитационные упражнения.                             | 5 мин  | Группа становится в колонну по одному за лицевой линией. Стоящий первым игрок из зоны 1 ускоренно передвигается в зону 6, выполняет имитацию приема мяча снизу одной рукой, затем перемещается в зону 2, откуда выполняет имитацию нападающего удара. Из зоны 2 переходит спиной вперед в зону 6, затем бежит в зону 4 и выполняет имитацию блока у сетки, после чего опять переходит спиной в зону 6 и становится в конец колонны.  |
| 1. | Подвижные игры:  |        |  |
| –  | «Мяч своему игроку».                                   | 10 мин | Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой третьим или вторым касанием. «Ловец» передвигается по площадке и старается встать на удобную позицию. Если ловит или касается мяча, то его команда получает одно очко и может выполнить подачу еще один раз. В противном случае команда теряет подачу. Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.   |
| –  | «Точная подача».                                       | 10 мин | Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями. На волейбольной площадке по обеим сторонам сетки находятся квадраты с цифрами – очками для игроков в случае попадания после подачи. По сигналу   |

|    |  |                           |   |
|----|--|---------------------------|---|
|    | 2. Волейбол:<br>двухсторонняя игра.  | 21 мин                    | <p>очередной в шеренге игрок объявляет цифру квадрата и подает мяч через сетку в этом направлении. В случае попадания в указанный квадрат он получает очки, соответствующие цифре квадрата. В случае промаха игрок штрафуются на два очка. Очки не присуждаются в случае касания мячом сетки при подаче или заступа игроком линии подачи. Команды подают мячи поочередно по два раза каждому игроку, победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.</p> <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</p> |
| IV | <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Подведение итогов</p> | <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.</p>  |

*Необходимый инвентарь:* набивные и волейбольные мячи.

### Модуль 3. Гимнастика (Февраль-Март)

#### План-конспект занятия №17-18

Задачи занятия:

1. Гимнастические упражнения на матах.
2. Развитие быстроты и координации.
3. Развитие гибкости и силовых качеств.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации  |
|-------------|--|----------------------------------|---|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчёт.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.  | 1 мин<br>1 мин<br>3 мин          | Физорг – рапорт.<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнения без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.                               |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Упражнения на гибкость.  | 15 мин                           | И.П. – лёжа на спине, руки вдоль бёдер:медленно ноги поднимаются вверх до вертикального положения, ноги и туловище выпрямлены, руки поддерживают туловище со спины, подбородок упирается в грудь. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на щитовидную железу. Дыхание – нижнее, животом.<br>Из И.П. упражнения № 1: медленно садимся и наклоняем туловище вперёд до касания пальцами рук пальцев ног, ноги прямые в коленях, голова наклонена вперёд и касается колен, локти на полу. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является предотвращение функциональных |

|  |  |               |  |
|--|--|---------------|--|
|  | <p>2. Гимнастические упражнения на матах</p> | <p>26 мин</p> | <p>расстройств органов брюшной полости. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, ноги врозь: опускаем тело до положения сидя на полу между пяток, с помощью рук ложимся на спину, голова касается пола, руки за головой. Концентрация внимания на солнечном сплетении и области сердца. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на солнечное сплетение. Дыхание – полное, вдох начинается с живота, затем включаются рёбра и заканчивается грудью.</p> <p>И.П. – сидя на полу: помещаем правую пятку под левое бедро, переносим левую ступню через правое бедро и ставим на пол, правую руку помещаем на левое бедро, медленно грудь поворачиваем налево, левую руку заносим за спину. То же выполнить в правую сторону. Концентрация внимания на позвоночнике. Оздоровительным эффектом является устранение деформации позвоночника. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>Из И.П. № 1: медленно поднимаем ноги и заносим за голову до касания пола пальцами ног, руки вдоль бёдер, ладонями вниз. Концентрация внимания на позвоночнике и шейных позвонках. Оздоровительным эффектом является профилактика болезней позвоночника и спины. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Из И.П. № 1: ноги сгибаются до касания ступнями бёдер, руки заносятся за плечи, ладони на полу, выпрямляем руки и ноги до прогиба туловища в позвоночнике. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на грудную клетку. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, необходимо сесть на корточки, поставив руки на ширине впереди ступней. Далее тяжесть тела переносится на руки. При сгибании рук нужно наклонить голову вниз к груди и выполнить кувырок.</p> <p>Кувырок назад. Сгруппируйтесь, приняв упор. Затем, слегка подавшись назад, немного присядьте на мат, и, не изменяя</p> |
|--|--|---------------|--|



|    |  |        |   |
|----|--|--------|---|
|    |  |        | <p>позы группировки, перекатитесь назад, выгибая при этом позвоночник.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойку на лопатках необходимо выполнять следующим образом: лягте на спину и упритесь ладонями в поясницу, при этом локти должны находиться на мате параллельно друг другу. Плавно поднимайте вверх согнутые ноги до положения стойки.</p> <p>"Мостик" – классическое упражнение. Его выполняют из положения лежа на спине. Согнутые ноги держите на ширине плеч, руки изогните ладонями назад, а затем сделайте стойку.</p> <p>Наклоны вперед. Сидя на мате, заведите руки за спину и упритесь ими в пол. Ноги вместе. Выполняйте наклоны корпуса вперед.</p> <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</p> |
|    | 3. Волейбол: двухсторонняя игра.                                     | 20 мин |   |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |   |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | Расслабление и восстановление дыхания.  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.   |

*Необходимый инвентарь:* гимнастические маты, волейбольный мяч.

### План-конспект занятия № 19-20

*Задачи занятия:*

1. Развитие основных физических качеств.
2. Выполнение упражнений на силу, гибкость и аэробную выносливость.

| Части урока | Содержание  | Время                   | Организационно-методические рекомендации  |
|-------------|---|-------------------------|---|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчёт.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа. | 1 мин<br>1 мин<br>3 мин | Физорг – рапорт.<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности». |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| II  | <p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Разминочный бег.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов</p> | <p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.</p> <p>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p>  |
| III | <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Комплекс гимнастических упражнений.</p>  | <p>20 мин</p>                           | <p>И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с гантелями хватом снизу.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд, гантеля в правой руке: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги, гантеля в левой руке.</p> <p>И.П. – стоя: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны, вверх.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд: тяга гантели правой рукой. Повторить с правой ноги: тяга гантели левой рукой.</p> <p>И.П. – стоя в наклоне вперёд: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъём туловища в сед.</p> <p>И.П. – лёжа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища: подъём ног до вертикального положения.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, руки за головой, правая нога согнута, стопа – на колене левой ноги: подъём туловища до касания левым локтем правого колена. Повторить с левой ноги.</p> <p>И.П. – полулёжа на левом предплечье, левая нога согнута, правая выпрямлена: подъём правой ноги до вертикального положения.</p> |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | <p>2. Подтягивание на перекладине (юноши); подъем в сед и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (девушки).</p> <p>3. Упражнения на гибкость.</p> <p>4. Бег.</p> | <p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>Повторить с левой ноги.<br/>И.П. – лёжа на животе, руки за головой: подъем туловища.<br/>И.П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища: подъем ног.<br/>И.П. – стоя, предплечья рук прижаты к туловищу: сгибание и разгибание кистей.<br/>И.П. – стоя: приседание с гантелями в руках.<br/>И.П. – стоя: поочередно выпады одной ногой вперед с гантелями в руках.<br/>И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъем на носки с гантелями в руках.<br/>Упражнения выполняются с каждой стороны по 10 раз, дыхание произвольное.</p> <p>Группа с расчетом делится на первый и второй номер, первые выполняют упражнения, вторые подсчитывают количество выполненных подтягиваний (подъемов туловища), после чего меняются местами.</p> <p>И.п. – стоя: на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки. Выполнение упражнения с определением по разметке глубины наклона.</p> <p>Бег выполнять в колонну по одному; можно переходить в шаг, бежать равномерно и увеличивать скорость.</p> |
| IV | <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Подведение итогов</p>  | <p>5 мин</p> <p>1 мин</p>                 | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.</p>   |

*Необходимый инвентарь:* гимнастические маты, гантели.

### План-конспект занятия № 21-22

*Задачи занятия:*

1. Развитие гибкости и упражнения на растяжку.
2. Развитие выносливости.
3. Обучение упражнениям для коррекции осанки в положении лежа.

| Части урока | Содержание | Время | Организационно-методические рекомендации |
|-------------|------------|-------|--|
|-------------|------------|-------|--|

|     |  |                                  |   |
|-----|--|----------------------------------|---|
| I   | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчёт.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.  | 1 мин<br>1 мин<br>3 мин          | Физорг – рапорт.<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».   |
| II  | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.  |
| III | <b>Основная часть</b><br>1. Упражнения на гибкость   | на 30 мин                        | И.П. – лёжа на спине, руки вдоль бёдер:медленно ноги поднимаются вверх до вертикального положения, ноги и туловище выпрямлены, руки поддерживают туловище со спины, подбородок упирается в грудь. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на щитовидную железу. Дыхание – нижнее, животом.<br>Из И.П. упражнения № 1: медленно садимся и наклоняем туловище вперёд до касания пальцами рук пальцев ног, ноги прямые в коленях, голова наклонена вперёд и касается колен, локти на полу. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является предотвращение функциональных расстройств органов брюшной полости. Дыхание – верхнее, грудью.<br>И.П. – стоя на коленях, ноги врозь: опускаем тело до положения сидя на полу между пяток, с помощью рук ложимся на спину, голова касается пола, руки за головой. Концентрация внимания на солнечном сплетении и области сердца. Оздоровительным эффектом является |

|  |   |               |   |
|--|---|---------------|---|
|  | <p>2. Упражнения для коррекции осанки в положении лежа.</p> | <p>15 мин</p> | <p>стимулирующее воздействие на солнечное сплетение. Дыхание – полное, вдох начинается с живота, затем включаются рёбра и заканчивается грудью.</p> <p>И.П. – сидя на полу: помещаем правую пятку под левое бедро, переносим левую ступню через правое бедро и ставим на пол, правую руку помещаем на левое бедро, медленно грудь поворачиваем налево, левую руку заносим за спину. То же выполнить в правую сторону. Концентрация внимания на позвоночнике. Оздоровительным эффектом является устранение деформации позвоночника. Дыхание – верхнее, грудью.</p> <p>Из И.П. № 1: медленно поднимаем ноги и заносим за голову до касания пола пальцами ног, руки вдоль бёдер, ладонями вниз. Концентрация внимания на позвоночнике и шейных позвонках. Оздоровительным эффектом является профилактика болезней позвоночника и спины. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Из И.П. № 1: ноги сгибаются до касания ступнями бёдер, руки заносятся за плечи, ладони на полу, выпрямляем руки и ноги до прогиба туловища в позвоночнике. Концентрация внимания на солнечном сплетении. Оздоровительным эффектом является стимулирующее воздействие на грудную клетку. Дыхание – нижнее, животом.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, руки в стороны, прогнуться вверх, поднимая и удерживая руки, ноги, туловище и голову в течение 3-5 секунд.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, руки вверх, прогнуться вверх, поднимая голову, руки, туловище и ноги вверх, при этом выполняя одновременные скрестные движения руками и ногами по 10-12 раз.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, согнутые руки упираются о пол возле пояса, прогнуться вверх, поднимая туловище и выпрямляя руки в течение 3-5 секунд.</p> <p>Из и.п. – лежа на животе, руки в стороны, поочередное касание ногами разноименных рук по 10-12 раз.</p> <p>Из и.п. – лежа на спине, руки вверх, поворот направо в положении лежа на животе, затем поворот направо в положении лежа на</p> |
|--|---|---------------|---|

|    |  |        |  |
|----|--|--------|--|
|    | 3. Подвижная игра «Выбивалы»   | 15 мин | <p>спине. То же, но поворот налево. Упражнение выполняется по 5 раз в каждую сторону.</p> <p>Группа делится на три команды. Первая выстраивается на одной стороне зала, вторая – на другой, и третья команда – в центре зала. За отведённое время (3 мин) нужно выбить мячом как можно больше игроков.</p> <p>Игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры. Игрок, поймавший мяч имеет право выручить одного из вышедших игроков. Выигрывает команда, имеющая меньшее число вышедших игроков.</p> |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |  |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | Расслабление и восстановление дыхания  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.  |

*Необходимый инвентарь:* гимнастические маты, мяч.

### План-конспект занятия № 23-24

*Задачи занятия:*

1. Развитие силовых и координационных качеств.
2. Обучение упражнениям для коррекции осанки в положении сидя.

| Части урока | Содержание                    | Время  | Организационно-методические рекомендации  |
|-------------|-------------------------------|--------|---|
| I           | <b>Вводная часть</b>          |        |   |
|             | 1. Построение. Расчёт.        | 1 мин  | Физорг – рапорт.  |
|             | 2. Задачи на занятие.         | 1 мин  | Преподаватель – приветствие и замечание.  |
|             | 3. Беседа.                    | 3 мин  | Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b> |        |   |
|             | 1. Строевые упражнения        | 2 мин  | Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом. |
|             | 2. Разминочный бег            | 6 мин  | Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.                                   |
|             | 3. Общеразвивающие            | 10 мин | Дыхательные упражнения: нижнее,   |

|     |   |        |   |
|-----|---|--------|---|
|     | упражнения (ОРУ) без предметов  |        | среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.  |
| III | <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения на силу и выносливость.</p> | 20 мин | <p>И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: сгибание рук с гантелями хватом снизу.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд, гантеля в правой руке: выпрямление руки с гантелью назад, локоть неподвижен. Повторить с правой ноги, гантеля в левой руке.</p> <p>И.П. – стоя: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – стоя: разведение рук с гантелями в стороны, вверх.</p> <p>И.П. – стоя в выпаде левой ногой и наклоне туловища вперёд: тяга гантели правой рукой. Повторить с правой ноги: тяга гантели левой рукой.</p> <p>И.П. – стоя в наклоне вперёд: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: жим гантелей вверх.</p> <p>И.П. – лёжа на спине: разведение рук с гантелями в стороны.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъём туловища в сед.</p> <p>И.П. – лёжа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища: подъём ног до вертикального положения.</p> <p>И.П. – лёжа на спине, руки за головой, правая нога согнута, стопа – на колене левой ноги: подъём туловища до касания левым локтем правого колена. Повторить с левой ноги.</p> <p>И.П. – полулёжа на левом предплечье, левая нога согнута, правая выпрямлена: подъём правой ноги до вертикального положения. Повторить с левой ноги.</p> <p>И.П. – лёжа на животе, руки за головой: подъём туловища.</p> <p>И.П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища: подъём ног.</p> <p>И.П. – стоя, предплечья рук прижаты к туловищу: сгибание и разгибание кистей.</p> <p>И.П. – стоя: приседание с гантелями в руках.</p> <p>И.П. – стоя: поочередно выпады одной ногой вперёд с гантелями в руках.</p> <p>И.П. – стоя ноги на ширине плеч: подъём на носки с гантелями в руках.</p> |

|    |  |        |   |
|----|--|--------|---|
|    | <p>2. Упражнения для коррекции осанки в положении сидя и стоя.</p>   | 20 мин | <p>Упражнения выполняются с каждой стороны по 10 раз, дыхание произвольное.</p> <p>Из и.п. – идя на гимнастической скамье, поднять руки в стороны вверх, лопатки свести и сгибая руки, положить ладони на лопатки, локти максимально отвести назад.</p> <p>Из и.п. – сидя на стуле, руки опираются о сиденье, локти отведены назад, сильно прогнуться в грудной части позвоночника, откинув голову назад.</p> <p>Из и.п. – сидя на стуле, руки свободно, выполнить поворот направо, максимально скрутив туловище, затем выполнить поворот налево.</p> <p>Из и.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки сведены, голова прямо, руки отводятся назад-вверх как можно выше.</p> <p>Из и.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки сведены, голова прямо, выполнить наклон вперед касаясь лбом пола, руки отведены назад-вверх, таз от пяток не отрывается.</p> <p>Из и.п. – стоя ступни ног вместе, правая рука вытянута вверх, руки сгибаются в локтевых суставах и пальцы рук соединяются за спиной в «замок».</p> <p>Из и.п. – стоя ступни ног вместе, плечи выдвигаются вперед, затем вверх и назад.</p> <p>Из и.п. – стоя ступни ног вместе, прислонившись к стене в положении правильной осанки, выполняется шаг вперед с сохранением позы и проверкой правильности осанки.</p> <p>Из и.п. – стоя ступни ног вместе, прислонившись к стене в положении правильной осанки, на голове лежит книга, выполняется ходьба по комнате в полуприседе и в глубоком приседе с подъемом рук в стороны, вперед и вверх. Каждое упражнение выполняется по 10-12 раз.</p> |
|    | <p>3. Волейбол: двухсторонняя игра.</p>  | 20 мин | <p>Группа делится на две команды. Команды выбирают капитанов. Игру судят студенты, освобожденные от практических занятий, под руководством преподавателя.</p>   |
| IV | <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> | 5 мин  | <p>Расслабление и восстановление дыхания</p>  |



|  |                      |       |   |
|--|----------------------|-------|---|
|  | 2. Подведение итогов | 1 мин | «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом. |
|--|----------------------|-------|---|

*Необходимый инвентарь:* гантели, гимнастические маты, волейбольный мяч.

### План-конспект занятия №25

#### Итоговое занятие

*Задачи занятия:*

#### 1. Выполнение контрольных упражнений.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|--|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчёт.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.  | 1 мин<br>1 мин<br>3 мин          | Физорг – рапорт.<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».  |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Повторение ранее пройденных строевых приёмов на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, расчёт строя по порядку, ходьба обычным и строевым шагом.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперёд, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Контрольная сдача нормативов   | 60 мин                           |  |
| IV          | <b>Заключительная часть</b><br>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.<br><br>2. Подведение итогов            | 5 мин<br><br>1 мин               | Расслабление и восстановление дыхания<br><br>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы и индивидуальные задания на дом.   |

## Модуль 4. Баскетбол (Апрель-Май)

### План-конспект занятия №26-27

*Задачи занятия:*

1. Развитие координационных качеств.
2. Обучение техническим приемам в баскетболе (бросок двумя руками сверху и от груди, передача мяча двумя руками от груди и защитное действие «вырывание»).
3. Изучение техники ведения, передач и броска мяча в подвижных играх.

| Части урока | Содержание   | Время                            | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|--|----------------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                                    | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Основы методики физической культуры».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ)             | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.<br><br>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.<br>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине;<br>и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку. |
| III         | <b>Основная часть</b><br>1. Баскетбол:<br>– Техника бросков двумя руками сверху и от груди;<br><br>– Защитные действия – | 5 мин<br><br>5 мин               | При броске двумя руками сверху мяч выносится в более высокую точку прицела, кисти направляют и мягким движением посылают мяч в корзину. В конечной фазе учащийся вытягивается в направлении мяча с поднятием на носки. Бросок двумя руками от груди выполняется резким разгибанием рук в локтях и посылом мяча в корзину. Броски выполняются на коротких (до 3 м) и средних (от 3 до 7 м) дистанций.<br><br>Вырывание выполняется в парах резким   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>вырывание;</p> <p>– Защита под своим кольцом при борьбе за отскок;</p> <p>– Передача двумя руками от груди;</p> <p>– Ведение мяча (дриблинг).</p> | <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>движением на себя при захвате мяча одной рукой сверху, а другой снизу. По сигналу игроки пытаются овладеть мячом. Овладевший мячом атакует корзину, второй игрок выполняет функцию защитника.</p> <p>После броска нападающего, защитник преграждает путь к щиту, занимает устойчивое положение для своевременного выпрыгивания и овладения мячом. После прыжка и овладения мячом защитник принимает устойчивую позицию с широко расставленными ногами и согнутым туловищем.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди выполняется на короткой и средней дистанции, когда игрок находится в стойке для игры и держит мяч двумя руками перед грудью. Большие пальцы при этом направлены друг к другу, а остальные вперед-вверх, локти опущены вниз. При выполнении броска руки с мячом описывают круг вниз-назад-вверх с резким выпрямлением и толканием мяча от груди в направлении цели. Выполняется на месте и в передвижении шагом в парах.</p> <p>Обычное ведение на противоположную часть площадки и обратно без броска в корзину.</p> <p>По сигналу игроки разных команд подбегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.</p> <p>Мяч подбрасывается между капитанами команд, которые стараются поймать и отдать его игрокам своих команд. Игрок, получивший мяч, стремится передать его следующему из своих игроков. Игроки другой команды пытаются отбить, перехватить мяч у противников и передать его своим игрокам. Задачей играющих является сделать 10 передач подряд между своими игроками и тем самым получить одно очко. Игра продолжается от 10 до 15</p> |
| <p>2. Эстафета «Забрось мяч в кольцо».</p> | <p>3. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>  |  |   |

|    |  |        |   |
|----|--|--------|---|
|    | 4. Подвижная игра «33 очка».   | 15 мин | минут по правилам баскетбола. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.<br><br>Учащиеся разбиваются на 2 или 3 команды. Первый по номеру участник выполняет бросок из штрафной линии. В случае если он не попал в корзину, мяч ловит участник со вторым номером и выполняет бросок в корзину с того места, с которого поймал мяч. Участники могут сделать несколько попаданий подряд со штрафной линии. Каждое попадание оценивается в 3 очка. Игра продолжается пока один из участников не наберет 33 очка. |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |   |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | Расслабление и восстановление дыхания.  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | «В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.   |

*Необходимый инвентарь:* баскетбольные мячи.

### План-конспект занятия № 28-29

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком.
2. Изучение техники броска двумя руками снизу и броска одной рукой от плеча.
3. Развитие выносливости координационных качеств.
4. Обучение передаче двумя руками сверху и защитного действия «выбивание».

| Части урока | Содержание                    | Время  | Организационно-методические рекомендации  |
|-------------|-------------------------------|--------|---|
| I           | <b>Вводная часть</b>          |        |   |
|             | 1. Построение. Расчет.        | 1 мин. | Физорг- рапорт  |
|             | 2. Задачи на занятие.         | 1 мин. | Преподаватель – приветствие и замечание.  |
|             | 3. Беседа.                    | 3 мин. | Тема: «Основы методики физической культуры».  |
| II          | <b>Подготовительная часть</b> |        |   |
|             | 1. Строевые упражнения        | 2 мин  | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.                               |
|             | 2. Разминочный бег            | 6 мин  | Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.                             |
|             | 3. Упражнения (ОРУ)           | 10 мин | Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в |

|                                 |   |  |   |
|---------------------------------|---|--|---|
|                                 |   |  | <p>тали, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p> <p>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине; и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p> |
| Ш                               | <b>Основная часть</b>                                 |  |   |
|                                 | 1. Баскетбол:<br>– Техника броска двумя руками снизу; | 5 мин  | Бросок двумя руками снизу применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху, при стремительных проходах под щит. Для того игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед, в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч из рук, который кратчайшим путем поднимается снизу-вверх.                                       |
|                                 | – Техника бросков одной рукой от плеча;               | 5 мин  | При броске одной рукой от плеча согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед, мяч выносится к плечу двумя руками, поддерживающая рука сверху опускается, ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.   |
|                                 | – Защитные действия – выбивание;                      | 5 мин  | Выбивание выполняется коротким резким движением одной руки со сжатыми пальцами сверху или снизу у игрока в момент ловли мяча, отскока мяча от площадки, при ведении в начальном движении рук с мячом вверх и вниз. Выбивание мяча в парах при ведении спереди и сзади поточно. Нападающий, обыграв защитника, останавливается.                                    |
|                                 | – Система личной защиты;                              | 10 мин   | При личной защите, потеряв мяч, студенты должны отступить к средней линии площадки, определить подопечного им игрока и затем передвигаться к нему, не теряя из виду игрока с мячом. При передаче мяча подопечному попытаться перехватить мяч или, при неудачной попытке, затруднить его действия.   |
| – Передача двумя руками сверху; | 5 мин   | При передаче мяча сверху игрок делает небольшой замах назад над головой, затем движением рук вперед с захлестывающим |   |

|    |   |                     |  |
|----|---|---------------------|--|
|    | – Ведение мяча (дриблинг).<br><br>2. Эстафета «Забрось мяч в кольцо».   | 5 мин<br><br>10 мин | движением кистей направляет мяч партнеру, разгибая ноги. Передача сверху выполняется на месте и в передвижении переставным шагом с партнером, находящимся близко от игрока.<br><br>Ведение с высоким отскоком мяча на противоположную часть площадки с броском в корзину и обратно.<br><br>По сигналу игроки разных команд выполняют ведение мяча каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо. |
| IV | <b>Заключительная часть</b><br>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.<br><br>2. Подведение итогов | 5 мин<br><br>1 мин  | Расслабление и восстановление дыхания.<br><br>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.  |

*Необходимый инвентарь:* баскетбольные мячи.

### План-конспект занятия № 30-31

*Задачи занятия:*

1. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.
2. Обучение передаче двумя руками снизу и защитному действию «перехват».
3. Развитие основных физических качеств.
4. Совершенствование техники ведения, броска и передачи в подвижных играх.

| Части урока | Содержание  | Время                      | Организационно-методические рекомендации   |
|-------------|---|----------------------------|--|
| I           | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа. | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин. | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Основы методики физической культуры».   |
| II          | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег     | 2 мин<br><br>6 мин         | Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.<br><br>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег. |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | 3. Упражнения (ОРУ)   | 10 мин   | <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p> <p>и.п. – в вися: подтягивания на перекладине; и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p> |
| III                                       | <b>Основная часть</b>   |  |  |
|   | 1. Баскетбол:<br>– Техника бросков одной рукой сверху в прыжке; | 5 мин  | После ведения или ловли мяча в движении игрок делает стопорящий шаг одной ногой с приставлением другой ноги, выполняет прыжок вверх, бросок мяча в корзину и сильным отклонением туловища назад для противодействия блокировки защитника.  |
|   | – Защитные действия – перехват;                                 | 5 мин  | Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч, подстраивается к ритму и скорости ведения мяча и немного раньше, выйдя из-за спины нападающего, принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и уже самостоятельно продолжает вести мяч в другом направлении.  |
|   | – Передача двумя руками снизу;                                  | 11 мин   | Передающий с захватом мяча перед собой двумя руками выполняет замах и отводит руки к бедру сзади стоящей ноги, маховым движением рук вперед с одновременным шагом сзади стоящей ноги посылает мяч в нужном направлении. В парах мяч передается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки на месте и в передвижении двойным шагом.   |
|   | – Ведение мяча (дриблинг).                                      | 5 мин  | Ведение мяча змейкой (обводкой предметов) на противоположную часть площадки с броском в корзину и обратно.   |
| 2. Упражнение с набивными мячами в парах. | 10 мин  | И.п. – набивной мяч в правой руке у правого плеча: передача мяча поочередно одной рукой в парах; из и.п. – набивной мяч у груди: передача мяча двумя руками от груди; и.п. – набивной мяч у груди: передача мяча с подбрасыванием вверх; и.п. – набивной мяч за головой: передача мяча в |  |

|    |  |        |  |
|----|--|--------|--|
|    |  |        | <p>выпрямленных руках; и.п. – сидя: передача мяча от груди стоящему; и.п. – спиной к партнеру: передача мяча с поворотом на 180°; и.п. – в наклоне: передача мяча снизу двумя руками между ног стоящему; и.п. – лежа на спине: бросок мяча, зажатого между стопами, назад через голову стоящему; и.п. – лежа на животе: передача мяча за голову сзади сидящему партнеру; и.п. – лежа на спине, партнер держит руки: круговые вращения ногами, зажав между ступнями мяч; и.п. – стоя спиной к партнеру: передача мяча сверху над головой и между ног в наклоне.</p> |
|    | 3. Эстафета «Передача мяча в парах».                                 | 10 мин | <p>По сигналу игроки разных команд в парах выполняют передачу мяча, перемещаясь приставным шагом до флажка и возвращаясь в свою команду. Передают мяч следующей паре и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, которая раньше выполнила перемещение с передачами мяча.</p>  |
|    | 4. Подвижная игра «Действия трех нападающих против двух защитников». | 15 мин | <p>Нападающие выполняют ведение с передачами с центральной полосы площадки для броска мяча в корзину. Игрок, попавший в корзину, получает 2 очка. Если один из защитников выводит мяч за пределы центральной линии площадки, то он получает одно очко и меняется с одним из нападающих. Игра проводится по правилам баскетбола. Выигрывает участник, получивший большее количество очков.</p>  |
| IV | <b>Заключительная часть</b>  |        |  |
|    | 1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. | 5 мин  | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p>  |
|    | 2. Подведение итогов   | 1 мин  | <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.</p>   |

*Необходимый инвентарь:* набивные и баскетбольные мячи, флажки.

### План-конспект занятия №32-33

*Задачи занятия:*

1. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча и сверху.
2. Развитие основных физических качеств.
3. Совершенствование техники добивания мяча и защитного действия накрывания, техники ведения мяча в подвижных играх и навыка игры в баскетбол.

| Части | Содержание | Время | Организационно-методические |
|-------|------------|-------|-----------------------------|
|-------|------------|-------|-----------------------------|



| урока |  |                                  | рекомендации  |
|-------|--|----------------------------------|---|
| I     | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение. Расчет.<br>2. Задачи на занятие.<br>3. Беседа.                        | 1 мин.<br>1 мин.<br>3 мин.       | Физорг- рапорт<br>Преподаватель – приветствие и замечание.<br>Тема: «Основы методики физической культуры».  |
| II    | <b>Подготовительная часть</b><br>1. Строевые упражнения<br><br>2. Разминочный бег<br><br>3. Упражнения (ОРУ) | 2 мин<br><br>6 мин<br><br>10 мин | <p>Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, ходьба на носках, спортивная ходьба.</p> <p>Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, правым и левым боком, скрестный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения: нижнее, среднее, верхнее; упражнение без предметов: динамические с вращением головы, кистей рук, предплечья, прямых рук, в корпусе, в талии, в бедрах, в коленях, в ступне; статическое упражнение: сжатие кулаков на девять дыхательных циклов.</p> <p>и.п. – в висе: подтягивания на перекладине; и.п. – руки за спину: приседания; и.п. – упор лежа: сгибание и разгибание рук (отжимания); и.п. – вис на гимнастической стенке: поднимания ног на 90°; прыжки на месте, прыжки через лавочку.</p>  |
| III   | <b>Основная часть</b><br>1. Специальные упражнения для мышц глаз;  | 5 мин                            | <p>Преподаватель кратко объясняет и показывает соответствующие упражнения для глаз из и.п. сидя:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть глаза на 3-5 с. Упражнение выполняется по 6-8 раз для укрепления мышц век и расслабления мышц глаза;</li> <li>2) быстрое моргание в течение минуты для улучшения кровообращения;</li> <li>3) и.п. стоя, смотреть 2-3 с перед собой, затем перевести взгляд на палец в течение 3-5 с, находящийся на расстоянии 25-30 см от глаз, повторить 10-12 раз – для снижения утомления;</li> <li>4) смотреть на палец на расстоянии 25-30 см от глаз в течение 3-5 с, затем прикрыть правый глаз на 3-5 с, смотреть обоими глазами 3-5 с, затем проделать то же самое с левой стороны; упражнение повторить 5-6 раз – для укрепления мышц глаз;</li> <li>5) смотреть на палец, который</li> </ol> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>2. Баскетбол:<br/>– Техника бросков – добивание мяча;</p> <p>– Защитные действия – накрывание;</p> <p>– Передача одной рукой от плеча;</p> <p>– Передача одной рукой сверху;</p> <p>3. Упражнение набивными мячами в парах.</p> | <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> | <p>перемещается слева направо 10-12 раз.</p> <p>Добивание мяча выполняется одной (двумя) рукой в прыжке. После отскока мяча от щита, прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть немного согнутой в локте руки и толкает его в корзину. Выполняется в парах после подачи мяча ассистентом в щит.</p> <p>Накрывание мяча выполняется в момент броска, когда рука защитника оказывается непосредственно у мяча. Согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху. Выполняется в тройках: двое нападающих и один защитник. Нападающий получает мяч сразу же, с поворотом в прыжке атакует корзину. Защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска.</p> <p>При передаче мяча одной рукой от плеча справа игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь к правому плечу, одновременно разворачивая туловище и сгибая ноги. Закончив замах захлестывающим движением кисти игрок поворотом туловища и выпрямлением правой руки направляет мяч в цель, при этом разгибая ноги.</p> <p>Передача выполняется на месте и в передвижении скрестным шагом.</p> <p>И.п. – набивной мяч в правой руке у правого плеча: передача мяча поочередно одной рукой в парах; из и.п. – набивной мяч у груди: передача мяча двумя руками от груди; и.п. – набивной мяч у груди: передача мяча с подбрасыванием вверх; и.п. – набивной мяч за головой: передача мяча в выпрямленных руках; и.п. – сидя: передача мяча от груди стоящему; и.п. – спиной к партнеру: передача мяча с поворотом на 180°; и.п. – в наклоне: передача мяча снизу двумя руками между ног стоящему; и.п. – лежа на спине: бросок мяча, зажато между стопами, назад через голову стоящему; и.п. – лежа на животе: передача мяча за голову сзади сидящему партнеру; и.п. – лежа на</p> |
|--|--|--|--|

|    |  |                             |  |
|----|--|-----------------------------|--|
|    | <p>4. Подвижная игра «Салки».</p> <p>5. Баскетбол: двухсторонняя игра.</p>   | <p>10 мин</p> <p>21 мин</p> | <p>спине, партнер держит руки: круговые вращения ногами, зажав между ступнями мяч; и.п. – стоя спиной к партнеру: передача мяча сверху над головой и между ног в наклоне.</p> <p>По сигналу участники выполняют ведение мяча, водящий пытается осалить игроков, не прерывая ведения мяча.</p> <p>Зонный прессинг в сочетании с зонной защитой без вбрасывания после забитого мяча. Игра состоит из двух партий. При выигрыше команда получает два очка, при проигрыше в счете с разницей в менее 10 очков – одно, более 10 – ноль очков. При ничейном результате обе команды получают по два очка.</p> |
| IV | <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Подведение итогов</p> | <p>5 мин</p> <p>1 мин</p>   | <p>Расслабление и восстановление дыхания.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», анализ проделанной работы, задания на дом.</p>   |

*Необходимый инвентарь:* набивные и баскетбольные мячи.