

Костанайский государственный педагогический институт
Факультет физической культуры, спорта и туризма
Учебно-воспитательный центр физической подготовки

**Агеева Светлана Васильевна
Самойлов Алексей Алексеевич
Фоменко Наталья Васильевна**

**Поурочное планирование
занятий по физической культуре
учебно - методическое пособие**

Костанай, 2017

Авторы: *Агеева С.В.*, старший преподаватель учебно-воспитательный центр физической подготовки;
Самойлов А.А., преподаватель учебно-воспитательный центр физической подготовки;
Фоменко Н.В., старший преподаватель учебно-воспитательный центр физической подготовки;

Рецензенты: *Сивохин И.П.*, доктор педагогических наук, руководитель научно-образовательного центра по проблемам физического воспитания и спортивной подготовки

Морозова Д.А., кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «ЧелГУ» Костанайский филиал

Агеева С.В., Самойлов А.А., Фоменко Н.В.
А 23 Поурочное планирование занятий по физической культуре:
учебно - методическое пособие / Агеева С.В., Самойлов А.А.,
Фоменко Н.В. – Костанай; КГПИ, 2017. - 197 с.

В учебно-методическом пособии авторы раскрывают планирование практических занятий по физической культуре для студентов 1-2 курсов. Освещаются разделы легкой атлетики, лыжной подготовки, баскетбола, волейбола и подвижных игр.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, преподавателей ВУЗов и учителей общеобразовательных школ.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Содержание дисциплины для студентов 1 курса	5
1.1 Планы - конспекты по легкой атлетике.....	8
1.2 Планы - конспекты по лыжной подготовки.....	32
1.3 Планы - конспекты по баскетболу.....	60
ГЛАВА 2. Содержание дисциплины для студентов 2 курса	68
2.1. Планы - конспекты по легкой атлетике	68
2.2. Планы - конспекты по лыжной подготовки.....	91
2.3. Планы конспекты по волейболу.....	117
ГЛАВА 3. Подвижные игры.....	138
3.1 Игры для развития быстроты и реакции движений.....	138
3.2 Игры для развития гибкости.....	146
3.3 Игры для развития ловкости.....	148
3.4 Игры по легкой атлетике.....	150
Список использованных источников.....	154
Приложение А.....	156
Приложение Б.....	158
Приложение В.....	161
Приложение Г.....	172
Приложение Д.....	176

Введение

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она обеспечивает профессиональную физическую готовность, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Целью дисциплины «Физическая культура» является овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой творческой активности. Занятия физической культурой предусматривают решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

Дать базовые научно – обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств и их совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержании оптимальной профессиональной работоспособности.

Сформировать мотивационно – ценностное отношение к физической культуре и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

Обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально – культурного опыта и социально – культурных ценностей физической культуры и спорта;

Развить организационные способности и возможности, используя различные формы физкультурно – спортивной деятельности;

Научить управлять психическим состоянием, используя средства и метод физической культуры. Обеспечить научно – обоснованное дифференцированное управление физическими, физиологическими резервами организма с учётом индивидуальных биологических возможностей профессиональной деятельности, используя системы физических упражнений и факторов внешней среды;

Научить использовать физические упражнения, виды спорта в досуге и здоровом образе жизни.

ГЛАВА 1. Содержание дисциплины

Занятие по легкой атлетике складывается из многих взаимосвязанных компонентов, которые и определяют его содержание.

Основными принципами занятия являются:

- постоянная реализация основного педагогического закона
- единство обучения и воспитания;
- продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- знание техники и методики обучения различных видов легкой атлетики, умение самому продемонстрировать легкоатлетические упражнения;
- учет возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- постоянно способствовать развитию функционального состояния учащихся;
- использовать индивидуальные и групповые формы занятия;
- планировать ситуации, которые помогли бы учащимся использовать навыки легкоатлетических упражнений в повседневной жизни.

Для повышения производительности занятия необходимо использовать упражнения, которые пробуждали бы интерес к двигательной деятельности, повышали бы эмоциональное состояние учащихся.

Опыт преподавателей ВУЗов показывает, что монотонные упражнения резко снижают интерес к занятиям. К таким видам относится обычная длительная и спортивная ходьба, бег, кроссы. Применение подобных упражнений с различными изменяющимися заданиями (бег с ускорением, в парах, тройной, через препятствия и т.д.) значительно повышает эмоциональность выполнения упражнений. В подготовительной части занятия целесообразно использовать выполнение ритмических упражнений под музыку (аэробика, спортивные танцы).

Все занятия необходимо проводить с высокой плотностью и обеспечивать постоянную занятость и активность каждого учащегося.

Необходимо предусмотреть рациональное соотношение физических нагрузок и отдыха. После интенсивных беговых упражнений необходимо проводить упражнения на гибкость и на осанку.

Необходимо использовать мотивированные оценки за выполнение техники легкоатлетических упражнений и уровень развития физических качеств. Низкий уровень развития качеств или плохое владение техникой упражнений вызывает негативное отношение к таким учащимся. Поэтому на всех занятиях необходимо целенаправленно включать упражнения на развитие физических качеств. Рекомендуется использовать такие варианты: развивать скоростные качества (время реакции, способность к ускорению, время одиночного движения, целостное выполнение упражнения до бсек.; скоростно-силовые качества или ловкость), скоростно-силовые качества и ловкость; быстроту и гибкость; силу и гибкость; выносливость и гибкость.

Современное занятие должно предусматривать формирование необходимости приобретения теоретических знаний о технике выполнения упражнения, основам физических качеств, влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на организм человека.

Специфические особенности различных вариантов бега, прыжков и метаний создают благоприятные возможности для воспитания морально-волевых качеств и трудолюбия.

По мере возможности занятия по легкой атлетике необходимо проводить на спортивной площадке, стадионе.

Обязательным компонентом занятия должны быть домашние задания. Они предусматривают выполнение отдельных элементов техники упражнений, развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний. Домашние задания разрабатываются преподавателем строго дифференцировано и должны содержать обязательный практический материал.

Каждое занятие по легкой атлетике требует высокого уровня организации. Это связано со сложностью выполнения легкоатлетических упражнений и обеспечение безопасности занятий. Должны быть исключены любые метания, стоя лицом друг к другу, встречные скоростные упражнения, эстафеты, прыжки на необорудованных местах, выполнение упражнений на скользком и мокром грунте.

Учитывая вышеприведенные общие методические рекомендации при составлении конспектов занятий руководствоваться следующими методическими установками.

Подготовительная часть занятия. В эту часть занятия необходимо включать различные построения, перестроения, уделять особое внимание осанке, а также четкому выполнению всех команд.

Целесообразно использовать различные комплексы упражнений на месте, в движении, в парах, в группах, со скакалкой и другими предметами. Включать упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, использовать музыкальное сопровождение. Характерно, что в подготовительную часть занятия надо включать упражнения, которые не вызывают затруднения в их выполнении.

Необходимо в большом объеме включать упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств. На эту часть урока отводится 8-12 минут от общего времени. Необходимо и соблюдать следующее условие - упражнения подготовительной части не должны вызывать утомления.

Основная часть занятия. В этой части занятия предусматривается высокий уровень физических нагрузок и максимально использовать все имеющиеся условия для повышения эффективности обучения и воспитания. Необходимо четко соблюдать методическую последовательность в освоении видов легкой атлетики. Например, упражнения, связанные с точностью движений, сложной координацией, проявлением скоростно-силовых качеств и ловкости,

целесообразно осваивать в начале основной части занятия, а упражнения на развитие силы и выносливости - в конце.

Подбор и использование упражнений для обучения и закрепления техники видов необходимо осуществлять по трем группам: а) общеподготовительные; б) подводящие, состоящие из имитационных и специальных; в) основные (целостное выполнение упражнений).

Упражнения целесообразно чередовать между собой, решая одновременно задачу сопряженного обучения технике с развитием необходимых двигательных качеств.

При разучивании и закреплении техники упражнений необходимо использовать групповой или поточный метод обучения. Это требует четкой организации группы и подготовки мест занятий и инвентаря. На основную часть занятия отводится 75 минут от общего времени.

Заключительная часть занятия. Проведение этой части занятия зависит от последующих занятий учащегося. Если есть последующие занятия, то в заключительной части занятия необходимо предусмотреть комплексы спокойных размеренных упражнений, направленных на расслабление, на внимание, на развитие гибкости, а также самомассаж. Задача состоит в том, чтобы в течение 3-5 минут снять эмоциональное и нервно-мышечное возбуждение.

В другом случае, если занятие проводится последним в расписании, то необходимо применять интенсивную нагрузку и в этой части занятия. Однако интенсивность не должна превышать уровня основной части. Можно проводить небольшие соревнования, игры с мячом, разнообразные эстафеты с полосой препятствий, комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости и ловкости, силы и гибкости.

При построении плана проведения занятия необходимо соблюдать главное условие - подготовка и укрепление опорно-двигательного аппарата. Особенно необходимо предусматривать развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы. Все виды легкой атлетики выполняются через взаимодействие с опорой, когда тело находится в вертикальном положении. Поэтому на опорно-двигательный аппарат и, особенно, стопу воздействуют значительные по величине нагрузки. Это требует систематического развития силы мышц туловища, конечностей. Если же постоянная нагрузка не чередуется с другими группами мышц, чему способствует чередование позы тела и исходных положений, то это может привести к развитию плоскостопия.

В занятиях по легкой атлетике необходимо применять следующие группы средств для укрепления стопы: а) силовые упражнения на развитие и укрепление мышц, опоясывающих стопу, которые связаны с удержанием ее нормального свода; б) скоростные и силовые упражнения для развития силы икроножной, сгибателей и разгибателей пальцев стопы; в) прыжковые упражнения, направленные на упругость продольного свода стопы (упражнения типа: быстрый перекал с пятки на носок, подъем на пальцах на

возвышенность пятки ниже опоры, различные прыжковые упражнения с одной ноги на другую, прыжки в "глубину" с отскоком при высоте опоры 20-40 см. Для укрепления стопы необходимо выполнять упражнения при различной по твердости опоры (опилки, деревянное покрытие, резина, травяной грунт, песок). Развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы, связочного аппарата должно находиться в поле внимания преподавателя.

Очень важно правильно разместить учебный материал по составным частям занятия. Предлагается один из вариантов размещения учебных заданий в занятии:

Подготовительная часть занятия. Строевые упражнения, упражнения на осанку, бег с преодолением препятствий, с изменением темпа, направления, в ритме танца. Общеподготовительные и специальные упражнения, направленные на подготовку к основной части занятия и видов легкой атлетики командные эстафеты, бег с фойрой, с переноской набивного мяча. Возможна и кроссовая подготовка, но она должна быть четко спланирована.

Основная часть занятия. Вначале выполняется комплекс подводящих упражнений, а затем облегченный вариант целостного упражнения или связки основных фаз. В заключение обязательно планируются скоростные и скоростно-силовые игры, эстафеты с набивными мячами. Все это должно способствовать развитию качеств.

Заключительная часть занятия. Предусматривает снижение интенсивности физических нагрузок с выполнением упражнений на гибкость, ловкость, координацию, внимание.

В заключении необходимо особо подчеркнуть, что при выполнении легкоатлетических упражнений необходимо избегать чрезмерных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, длительных напряжений статического характера, перенапряжения опорно-двигательного аппарата, монотонных длительных упражнений. При обучении нежелательно применять слишком длинное объяснение.

Таким образом, методика построения легкоатлетического занятия в ВУЗе представляет собой сложный процесс учебно-воспитательной работы преподавателя. Это предъявляет к преподавателю физического воспитания высокие требования к профессиональным знаниям и практическим навыкам.

1.1 Поурочные рабочие планы по лёгкой атлетики.

Занятие № 1

Задачи:

- 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой.
2. Развитие силы ног.
3. Обучение гладкому бегу в равномерном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 20 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- **Техника безопасности на занятиях физической культурой.**
- ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в круге – 10 мин.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 25 мин.

Развитие силы ног:

- прыжки на двух ногах (на месте, в движении, лицом вперед); прыжки в положении присев в движении, лицом вперед; выпрыгивание вверх по сигналу (зрительному, слуховому, тактильному); прыжки на одной ноге и с чередованием двух ног; запрыгивание и спрыгивание толчком двумя ногами, одной ногой на небольшое возвышение (кубы, гимнастическую скамейку, горку матов и др.); прыжки по заданным ориентирам (обручам, кубам, гимнастическим скамейкам, резиновым коврикам и др.) – на удержание равновесия; выпрыгивание вверх по сигналу (зрительному, слуховому, тактильному); прыжки на двух ногах через препятствия (скамейки, обручи, маты, набивные мячи и т.д.) в длину и высоту. Перепрыгивание через скамейку сбоку толчком двумя ногами с опорой руками на скамейку.

Прыжки в высоту на месте с доставанием подвешенных ориентиров; выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа на двух ногах.

Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства. 1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м). 4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м). 5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м). 6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м). 7. Движения руками (подобно движениям во время бега). 8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега

увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 2-4

Задачи:

1. Совершенствование гладкого бега в равномерном темпе.
2. Обучение бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага; ходьба по бревну описанными выше способами – 5 мин.;
- ускорения до 30 м; бег короткими и длинными шагами; бег спиной вперед; бег с выпрыгиванием по сигналу, зрительному ориентиру, медленный равномерный дозированный бег от 300 м. до 2500 м. (бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой); бег на прямых ногах; бег по ориентирам – 7 мин.;
- общеразвивающие упражнения в движении – 10 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5 x 30 м.;
- ускорения 3 x 40 м.

2. Основная часть – 30 мин.

Становление техники бега:

- бег с высокого старта 5 x 60 м. 75-80% интенсивности.

Воспитание общей выносливости:

- медленный бег в переменном темпе – 10 мин. Физически слабо подготовленным студентам чередовать бег с ходьбой (кросс может быть переменный и темповой).

При беге в переменном темпе пробегают дистанцию с различной скоростью. Например: тихо? быстро? медленно? очень быстро и т. д. вариантов можно придумать много.

Общая физическая подготовка (ОФП) – приложение 2.

Подвижные игры с обручем – приложение 3.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 5-6

Задачи:

1. Совершенствование гладкого бега в равномерном темпе.
2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- **техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетики.**

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений: циклические (спортивная ходьба, бег), ациклические (метания, прыжки) и смешанные движения (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травм во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резиโนбитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.
3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.
5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.
6. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.

7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме - месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.
8. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
9. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой - слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.
10. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
11. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь - шипами вниз.
 - ходьба-перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка;
 - медленный бег;
 - общеразвивающие упражнения в парах.;
 - специальные беговые упражнения (техника) – 5 × 30м.;
 - ускорения 3 × 40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Развитие быстроты и совершенствование техники бега:

- ускорения 4-6х80 - 100 м свободно и быстро;
- бег с хода 2х30; 2х40; 2х60 м;
- бег на 200, 300 м свободно с ускорением на финише.

Развитие скоростной выносливости:

- повторный бег с хода 6х80 м на технику;
- переменный бег 8-14х80 - 100 м с ускорением в конце 20-30 м;
- легкий бег.

Совершенствование бега в переменном темпе:

- переменный бег 5-10х80-100 м с ускорением в конце 20-30 м;

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

- 1-е отделение – передвижение в упоре («тачка»);
- 2-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре;
- 3-е отделение – прыжки со скакалкой;
- 4-е отделение – упражнение с набивными мячами.

Смена по кругу через 30 сек. работы.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 7-8

Задачи:

1. Обучение бегу с высокого старта.
2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
 - ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией) – 3 мин.;
 - бег с ускорением до 60 м; медленный дозированный бег на дистанции 500–3000 м (равномерный бег, чередующийся с ходьбой); бег на уменьшенной опоре; семенящий бег. Низкий старт, стартовое ускорение. Финиширование (набегание). Стартовое ускорение с места и с предварительного движения.
- Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 60 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Бег на развитие скоростной выносливости (на дистанцию 100–300 м).;
- общеразвивающие упражнения в колонне.;
 - специальные беговые упражнения (техника) – 5×30 м.;
 - ускорения 3×40 м.

2. Основная часть – 30 мин.

Обучение бегу с высокого старта и стартовому ускорению.

Средства. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). 4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). 5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы на старте выносить вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Пробегание отрезков. 3-4 раза по 400 м. в спокойном темпе, внимание на технику бега, работу рук и расслабление. Затем пробегание 2 отрезков по 300-200 м, но уже с ускорением до максимального за 50 м до финиша. Заканчиваем занятие пробеганием двух быстрых (с субмаксимальной скоростью) отрезков по 100 м.

Совершенствование бега в переменном темпе. Бег на 300, 500м. свободно с ускорением в конце.

Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

1-е отделение – упражнения с набивными мячами;

2-е отделение – прыжки через препятствия;

3-е отделение – прыжки со скакалкой.

Смена по кругу – через 1-1,5 мин.

6-минутный бег.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 9-10

Задачи:

1. Оценка техники бега с высокого старта.
2. Обучение бегу с низкого старта.
3. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в движении – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Оценка техники бега с высокого старта:

- выполнение задания по 3 человека. Команды «На старт!», «Марш!» с высокого старта – 3-4 раза;

- бег с высокого старта на 100 м на результат.

Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз). 4. Начало бега по сигналу. 5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от

колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуются подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). 2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). 3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). 4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов. 5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Пробегания отрезков. 3-4 раза по 400 м. в спокойном темпе, внимание на технику бега, работу рук и расслабление. Затем пробегание 2 отрезков по 300-200 м, но уже с ускорением до максимального за 50 м до финиша. Заканчиваем занятие пробеганием двух быстрых (с субмаксимальной скоростью) отрезков по 100 м.

Совершенствование бега в переменном темпе. Переменный бег 4х100 м через 150 м. тихого бега;

ОФП. Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка:

1-е отделение – бег на месте, высоко поднимая бедро;

2-е отделение – наклоны вперед;

3-е отделение – прыжки через препятствия высотой 30–40 см;

4-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2х30 сек.).

Смена по кругу.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Занятия № 11

Задачи:

1. Обучение низкому старту на повороте.
2. Совершенствование техники бега в целом.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^x30м.;
- ускорения 3^x40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Обучение низкому старту на повороте.

Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте. 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Научить финишному броску на ленточку.

Средства. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). 2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз). 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. 2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. 3. Пробегание полной дистанции. 4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком,

свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 12-14

Задачи:

1. Обучение технике эстафетного бега.
2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения с мячами – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^x30м.;
- ускорения 3^x40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Обучение технике эстафетного бега:

- объяснение и показ техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне – 2-3 раза;
- передача палочки правой и левой руками снизу, стоя на месте, – 4-5 раз;
- то же с предварительной имитацией движения рук при беге – 4-5 раз;
- передача палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом – 5-6 раз;
- то же в медленном беге по прямой – 6-8 раз;
- то же по повороту – 4-6 раз;
- старты принимающего на прямой и повороте с опорой на одну руку (без поворота головы) – 2-3 раза;
- эстафетный бег по отдельным дорожкам – 1-2 раза.

Бег в переменном темпе 2х50м., 2х100м., 2х400м.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

- 1-е отделение – подтягивание на высокой перекладине;
- 2-е отделение – прыжки со скакалкой;

3-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре;

4-е отделение – прыжки на двух ногах, с подтягиванием коленей к груди.

Смена через 2 мин.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 15-16

Задачи:

1. Совершенствование техники передачи эстафеты.

2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- ходьба, медленный бег – 5 мин.;

- общеразвивающие упражнения в шеренге – 7 мин.;

- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;

- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Совершенствование техники передачи эстафеты:

– передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе – 4-6 раз;

– то же в медленном беге по прямой – 6-8 раз;

– то же по повороту – 4-6 раз;

– старты принимающего на прямой и повороте с опорой на одну руку (без поворота головы) – 2-3 раза;

– эстафетный бег по отдельным дорожкам – 1-2 раза.

Техника бега по повороту:

– ускорения по повороту в 3/4 интенсивности – 3-4х50-60 м;

– ускорения с выходом на прямую с различной интенсивностью – 3-4х70-80 м.

Оценка техники передачи эстафеты:

– прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам – 2-3 раза;

– контрольный бег – 4х100 м (в 3/4 силы) – 1-2 раза.

Переменный бег – 2х500м. в чередовании с 100 м бега трусцой;

Общая физическая подготовка (ОФП) – приложение 2.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 17-18

Задачи:

1. Совершенствование техники передачи эстафеты.
2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^x30м.;
- ускорения 3^x40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Совершенствование техники передачи эстафеты:

- передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе и в медленном беге по прямой – 6-8 раз;
- то же по повороту – 5-6 раз;
- старты принимающего эстафету по прямой и в повороте с опорой на одну руку. Выполняется всеми одновременно. Голову не поворачивать – 3-4 раза.
- передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге – 3-4 раза;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3-4х30-40 м.

Переменный бег – 3-4х300 м в чередовании с ходьбой в течение 2-3 мин.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 19-20

Задачи:

1. Кроссовая подготовка.
2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в колонне – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^x30м.;
- ускорения 3^x40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Кроссовая подготовка. Объяснение задачи кроссового бега (примерное контрольное время: 6.30 – 7.00 на 1 км).

Переменный бег 4х200 м. в чередовании с 100 м бега трусцой;

Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка:

- 1-я станция – из положения упор присев выпрыгивания вверх с разведением ног вперед-назад – 1 мин.;
- 2-я станция – метание набивных мячей в парах;
- 3-я станция – поднимание ног из виса до угла 90°;
- 4-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3-4х7-9 раз.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 21-22

Задачи:

1. Кроссовая подготовка.

2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Упражнения для развития выносливости.

1. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

2. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

3. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

4. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

5. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

6. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

7. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

8. Спортивные игры с мячом.

9. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения на расслабление.

1. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

2. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

3. Расслабить ноги в положении лежа.

4. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

5. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

6. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

7. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

8. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

9. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

10. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

11. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Бег в чередовании с ходьбой – до 10 мин.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 23-24

Задачи:

1. Кроссовая подготовка.

2. Развитие двигательных качеств.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- ходьба, медленный бег – 5 мин.;

- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;

- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;

- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Оценка кроссовой подготовки: бег на 3000 м без учета времени (юн.), 1000м. (дев.). Объявлять результат каждому учащемуся на отметке 500-1000-2000 м.

Развитие двигательных качеств:

- бег в переменном темпе: 2х100м. - бег трусцой - 2х400м. (юноши);
- кросс по пересеченной местности (девушки) – 1,5-2 км.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 25-26

Задачи:

- 1.Кроссовая подготовка.
- 2.Подвижные и спортивные игры.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Кроссовый бег на 1000 м (девушки) и на 3000 м (юноши) на результат.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 27-28

Задачи:

- 1.Развитие силы.
- 2.Кроссовая подготовка.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища).

1.Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами т. д.

2.Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

- 3.Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
- 4.Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
- 5.Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4-6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
- 6.Прыжки со скакалкой.
- 7.Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
- 8.Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
- 9.Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
- 10.Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
- 11.Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
- 12.Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
- 13.Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
- 14.Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
- 15.Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
- 16.Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
- 17.Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
- 18.Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
- 19.Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
- 20.Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук:
а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на

различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание (вверх-вниз) по гимнастической стенке на одних руках.

21. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Развитие выносливости.

- кросс 20-30 мин с ускорением 4х150 м, гимнастические упражнения;
- повторный бег 4х100м;
- игра в футбол.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 29-30

Задачи:

1. Кроссовая подготовка.
2. Подвижные и спортивные игры.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Кросс 35-40 мин. Темп 7-8 мин. на 1 км. (девушки), 6-6,5 мин. (юноши).

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 31- 32.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Развитие быстроты и совершенствование техники бега.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 7 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 5 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Развитие быстроты и совершенствование техники бега:

- легкий бег 1200 м, упражнения на силу и гибкость; прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения в быстром темпе по 2-3х60 м;
- ускорения 4-6х80-100 м свободно и быстро;
- старты низкие 4-6х20-40 м, 4х30-60 м, 1-2х80 м;
- бег с хода 2х30; 2х40; 2х60 м;
- бег на 200, 300 м свободно с ускорением на финише.

Кроссовый бег в медленном равномерном темпе – 3 км.

Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

- 1-я станция – из положения упор присев выпрыгивания вверх с разведением ног вперед-назад – 1 мин.;
 - 2-я станция – метание набивных мячей в парах;
 - 3-я станция – поднимание ног из виса до угла 90°;
 - 4-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3-4х7-9 раз;
- Бег в чередовании с ходьбой – до 10 мин.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 33.

Задачи:

- 1.Правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- 2.Кроссовый бег в переменном темпе.
- 3.Развитие выносливости.

1. Вводно-подготовительная часть - 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Кроссовый бег в переменном темпе – 3 км.

Развитие выносливости. Под выносливостью понимается способность человека выполнять длительную работу. Различают общую и специально скоростную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность человека производить длительную работу средней и малой интенсивности. Специальная выносливость выполнение работы с большой интенсивностью. Общая выносливость достигается в кроссовых тренировках до 1-2 часов равномерного бега.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 34-35.

Задачи:

1. Развития скоростной выносливости.

2. Кроссовый бег.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- ходьба, медленный бег – 5 мин.;

- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;

- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;

- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета:

Упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с высокого и низкого старта.

2. Бег с ходу на 20, 30, 40 м.

3. Ускоренный бег на 60, 80 м.

4. Бег на месте (выполнить упражнение с максимальной частотой).

5. Бег на 50, 60, 80 м с ускоренным финишем.

6. Бег на 150, 200, 300, 400 м.

7. Различные эстафеты: 4х50 м, 100х200х300 м и т.д.

Кроссовый бег – 20-30 мин.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 36-37.

Задачи:

1. Развития скоростной выносливости.

2. Кроссовый бег.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета:

Упражнение для развития скоростной выносливости:

1. Бег на 20,30,40,50,60 м с высокого и низкого старта.
2. Бег с ходу на 20,30,40 м.
3. Ускоренный бег на 60, 80 м.
4. Бег на месте (выполнить упражнение с максимальной частотой).
5. Бег на 50,60,80 м с ускоренным финишем.
6. Бег на 150, 200, 300, 400 м (развитие скоростной выносливости).
7. Различные эстафеты: 4х100, 4х200, 4х200, 4х50 м, 50х100х200х300 м и т.д.

Кроссовая подготовка 2-3км. Объяснение задачи кроссового бега (примерное контрольное время: 6.30 – 7.00 на 1 км).

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 38-39.

Задачи:

1. Развитие скоростной выносливости.
2. Кроссовый бег.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Развитие скоростной выносливости:

- ускорение 4х80 м;
- бег на 150, 200, 300 м;
- повторный бег с хода 4х60 м;
- специальные беговые упражнения;

- заключительный бег до 1500 м.

Оценка кроссовой подготовки: контрольный бег на 1000м.(дев.)- 3000м.(юн.). Объявить результат каждому учащемуся на отметке 500м., 1000 м. и 2000м.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 40-41.

Задачи:

1.Кроссовая подготовка.

2.Спортивные игры.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- ходьба, медленный бег – 5 мин.;

- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;

- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;

- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Кросс – 20мин. (темп бега 7-8мин. на 1км.). Физически слабо подготовленным студентам, чередовать бег с ходьбой.

Спортивные игры, развивающие выносливость (баскетбол, футбол).

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 42-43.

Задачи:

1.Обучение технике передачи эстафеты.

2.Кроссовый бег в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- ходьба, медленный бег – 5 мин.;

- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;

- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;

- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Обучение технике передачи эстафеты:

- объяснение и показ техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне – 2-3 раза;
- передача палочки правой и левой руками снизу, стоя на месте, – 4-5 раз;
- то же с предварительной имитацией движения рук при беге – 4-5 раз;
- передача палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом – 5–6 раз.

Кроссовый бег в переменном темпе – 10-15 мин.

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 44-45.

Задачи:

1. Развитие быстроты.
2. Развитие выносливости.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- общеразвивающие упражнения в кругу – 12 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Развитие быстроты:

- 1) ускорение 6х80 м;
- 2) старты по сигналу 6х30 м, 2х60 м;
- 3) бег с хода 4-8х40 - 80 м из них 2 раза на время;
- 4) бег на 300, 500 м свободно с ускорением в конце;
- 5) специальные беговые упражнения.

Совершенствование технике передачи эстафеты:

- объяснение и показ техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне – 2-3 раза;
- передача палочки правой и левой руками снизу, стоя на месте, – 4-5 раз;
- то же с предварительной имитацией движения рук при беге – 4-5 раз;
- передача палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом – 5-6 раз.
- передача палочки при передвижении бегом – 5-6 раз.

Техника бега по повороту:

- бег по кругу радиусом 10-20 м – 3-4х15-20 сек.;
- бег по повороту с ускорениями – 3-4х60-70 м;
- бег по повороту с выходом на прямую – 3-4х50-60 м.

- передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе – 4-6 раз;
- то же в медленном беге по прямой – 6-8 раз;
- то же по повороту – 4-6 раз;
- старты принимающего на прямой и повороте с опорой на одну руку (без поворота головы) – 2–3 раза;
- эстафетный бег по отдельным дорожкам – 1-2 раза.

Развитие выносливости:

- кросс 25 мин. с ускорением 4х150 м., гимнастические упражнения;
- повторный бег 4х100м;
- специальные беговые упражнения;
- игра в футбол.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 46-47.

Задачи:

1. Совершенствование техники бега и низкого старта.
2. Бег на выносливость.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Совершенствование техники бега и низкого старта:

- 1) старты низкие 4-6х20-40 м, 4х30-60 м, 1-2х80 м;
- 2) бег с хода 2х30; 2х40; 2х60 м;
- 3) бег на 200, 300 м свободно с ускорением на финише;
- 4) специальные беговые упражнения.

Техника бега с низкого старта в эстафете:

- установка стартовых колодок на вираже – 2-3 мин.;
- бег с низкого старта по дорожкам с эстафетой без команды – 3-4х25-30 м.
- передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге – 3-4 раза;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3-4х30-40 м.

Оценка техники передачи эстафеты (юноши):

- прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам – 2–3 раза;
- контрольный бег – 4х100 м (в 3/4 силы) – 1-2 раза.

Оценка техники передачи эстафеты (девушки):

- прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам – 2–3 раза;
- контрольный бег – 4х100 м (в 3/4 силы) – 1-2 раза.

Бег на выносливость. Длительный бег в чередовании с ходьбой (в зависимости от оставшегося времени).

Подвижные и спортивные игры.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 48.

Задачи:

1. Совершенствование технике бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование эстафетного бега.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;
- ходьба, медленный бег – 5 мин.;
- общеразвивающие упражнения в круге – 7 мин.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Совершенствование технике бега по прямой дистанции.

Средства. 1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м). 4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м). 5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м). 6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м). 7. Движения руками (подобно движениям во время бега). 8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение,

скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Совершенствование эстафетного бега - 4x100м., 4x200м.

Подвижные игры – приложение 3

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

1.2 Планы - конспекты по лыжные подготовки.

Лыжная подготовка занимает важное место в системе физического воспитания благодаря тому, что передвижение на лыжах является отличным средством всесторонней физической подготовки и закаливания.

Цели и задачи.

Лыжная подготовка решает следующие задачи:

1. Развитие физических качеств у учащихся.

2. Закаливание учащихся и адаптация их к новым географическим условиям.

3. Занятия по лыжной подготовке способствуют сплочению коллектива, воспитанию морально-волевых качеств у учащихся.

Учебной программой предусмотрено проведение занятия по лыжной подготовке на 1,2 курсах (второй, четвертый семестры).

Всего на лыжную подготовку отводится 40 часов. На занятиях по лыжной подготовке учащиеся должны освоить строевые приемы с лыжами, изучить

технику различных ходов, подъемы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.

Организационно-методические указания.

1. Занятия по лыжной подготовке проводятся в форме урока, состоящего из:

- подготовительной части, продолжительностью - 15 мин.;
- основной части, продолжительностью - 30 мин.;
- заключительной части, продолжительностью - 5 мин.

2. В начале обучения преподаватели знакомят учащихся с требованиями, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж, обучить правильному оборудованию и подгонке лыжного инвентаря и снаряжения.

3. На первом занятии преподаватели проверяют умение учащихся ходить на лыжах.

4. Каждое занятие должно начинаться с отработки строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте (постановка в строй, повороты), а по мере овладения управлением лыжами следует включить изучение строевых приемов на лыжах и в движении.

5. Перед каждым занятием преподаватель напоминает учащимся о профилактике обморожений. При низкой температуре необходимо для предупреждения обморожений пальцев ног применять медленный бег без лыж в течение 3-5 минут.

6. При первоначальном обучении тому или иному способу, приему и действию на лыжах занятия проводятся в наиболее благоприятных, облегченных условиях: удобная лыжня, пологие склоны холмов, облегченная форма одежды.

7. На занятиях по лыжной подготовке следует применять ходьбу не только по лыжне, но и по целине. В каждое занятие следует включать ходьбу на лыжах без палок.

8. Для обучения лыжным ходам, преподаватели должны выбирать по возможности, защищенные от ветра площадки, на которых прокладываются одна или две замкнутые лыжни, а в середине их лыжня для преподавателя, на которой он будет показывать изучаемые способы передвижения на лыжах.

На площадку рекомендуется выбирать с некоторым уклоном с тем, чтобы разучивание того или другого лыжного хода проходило в облегченных условиях.

9. Обучение элементам горнолыжной техники должно проводиться на коротких склонах холмов с тем, чтобы меньше тратить времени на подъем и спуск.

10. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится во второй половине основной части урока. Физическая нагрузка при тренировке должна постепенно возрастать, способствуя развитию у учащихся выносливости и скорости в передвижении на лыжах.

11. При передвижении учебной группы по дистанции преподаватель должен назначать из наиболее подготовленных и дисциплинированных учащихся замыкающего, который должен следить за тем, чтобы не было отстающих, руководить движением замыкающей группы и при необходимости оказывать помощь отстающим, сообщать по колонне преподавателю о травмах, поломке лыж и других фактах, требующих решения преподавателя.

12. Занятия по лыжной подготовке должны отличаться четкой организацией и дисциплиной, обеспечивающими предупреждение травм и несчастных случаев. На занятиях преподаватели обязаны строго пресекать всякие нарушения установленного порядка и помнить, что каждое занятие должно обязательно способствовать воспитанию учащихся.

13. Приступая к проведению занятий, преподаватель должен проверить выполнение ранее данных указаний по подгонке снаряжения и одежды лыжника, лыжного инвентаря, смазке лыж и др. После устранения недостатков в соответствии с методической разработкой преподаватель должен приступить к проведению занятий.

Инструкция по лыжной подготовке.

Лыжи должны быть подобраны по росту и содержаться в исправном состоянии.

Крепление должно быть установлено по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок. Лучше использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Подобранные по росту палки должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей, длина которых должна регулироваться.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потертостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покособиться и стать жесткой. Надевать ботинки следует на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки непременно должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движение. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперед. Следует надеть белье из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе - две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздав на занятие, нужно доложить преподавателю о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения преподавателя.

Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения преподавателя и стараться правильно, и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыже. При движении по лыже надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Занятие № 1

Лыжная подготовка: правила техники безопасности при занятии лыжами; одежда; подборка инвентаря; ходьба на 3 км; способы передвижения.

Задачи:

- 1.Провести инструктаж по ТБ.
- 2.Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь.
- 3.Обучение способам передвижения.
- 4.Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Выбор, подгонка лыж.

Каждый учащийся подбирает себе лыжи по росту: стоя на полу, рукой достать носки лыж; палки по длине до уровня груди. Проверить надежность креплений.

Проверить принадлежность креплений колец к палкам, надежность ремней петли.

Обуть лыжи, промаршировать на месте, приподнять одну ногу до уровня середины голени; покрутить лыжей влево-вправо. Лыжа не должна болтаться. Недостатки устранить. Снять лыжи, поставить вместе с палками к стенке.

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

2. Основная часть – 30 мин.

1. Инструктаж по ТБ.

На занятие правильно одеться: х/б бельё, тёплое бельё, шерстяной свитер, брюки из толстой ткани, носки х/б, носки шерстяные, вязаная шапочка, варежки. Переноска лыж с палками в сборе - вертикально. При передвижении в колонне не подходить к впереди идущему ближе 3 метров. Не размахивать палками. Не наезжать на чужие лыжи. Строго выполнять распоряжения преподавателя.

Не заниматься в мокрой одежде: если студент промок, нужно доложить преподавателю и идти в спортзал.

2. Способы передвижения

I. Ступающий шаг. Поднять одну ногу с лыжей примерно до середины голени, носок лыжи выше пятки. Сделать шаг вперед, чуть притопывая. То же сделать второй ногой. Корпус чуть наклонен вперед. Держать равновесие, не спешить. Не делать больших шагов. Пройти 200-300 м.

II. Передвижение "ёлочкой" и "полуёлочкой". Двигаясь по следу ведущего ступающим шагом, отставляя правую лыжу носком в сторону, оставлять след на снегу - "полуёлочки". То же, отставляя в сторону левую ногу (лыжу). Пройти 200м.

Отставляя в каждом шаге носки лыж в стороны, оставлять на снегу след - "ёлочки".

При передвижении "елочкой" ставить ноги по шире, перенося в каждом шаге тяжесть тела с лыжи на лыжу и пятку одной лыжи через пятку другой; энергично опираться на палки сзади; отставленную лыжу ставить на внутреннее ребро. Учащийся должен ощущать хорошую опору на кант лыжи и палки; правильный рисунок следа.

Упражнение формирует умение управлять лыжами, способствует точности движений, созданию опоры при кантовании лыжи, подготавливает к передвижению коньковым ходом.

3. Заключительная часть – 5 мин.

1.Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2. Построение.
 3. Итог занятия.
 4. Домашнее задание.
- Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

В начале занятия группа самостоятельно строится в одну шеренгу возле лыжной базы. Учащиеся встают в строй с развязанными лыжами и держат их в правой руке, а палки в левой. В этом случае все строевые приемы можно выполнять без предварительного размыкания.

Строевая стойка с лыжами отличается от обычной лишь наличием в руках лыж и палок. Лыжи обращены друг к другу скользящими поверхностями и стоят справа у носка правого ботинка одним креплением назад, а другим вперед. Лыжи удерживаются правой рукой выше крепления, большой палец сзади, а остальные спереди. Палки находятся в левой руке и стоят аналогично лыжам, но с другой стороны. Кисти обеих рук располагаются примерно на одном уровне. Если палок нет, то левая рука опущена вниз.

По команде «Равняйся!» учащиеся, поворачивая голову, лыжи и палки прижимают к плечам и подравниваются, а не просто крутят при этом головой.

По команде «Смирно!» ставят голову прямо, а лыжи и палки подают вперед

При поворотах на месте по предварительной команде учащиеся лыжи и палки приподнимают и прижимают к себе, а после выполнения поворота опускают на снег. Аналогичным образом они выполняют перемещение на один, два и более шагов.

По команде «Лыжи - положить!» обучаемые делают широкий шаг левой ногой вперед, лыжи и палки кладут на снег, после чего приставляют левую ногу к правой. Прием выполняется на два счета. Лыжи кладут на ребра, пятки лыж и наконечники палок должны остаться на прежнем месте.

По команде «Лыжи - взять!» обучаемые делают широкий шаг левой ногой вперед, берут лыжи и палки, после чего, выпрямляясь, приставляют левую ногу к правой. Прием выполняется на два счета.

При выполнении команд «Лыжи - положить!» и «Лыжи - взять!» обучаемые одновременно кладут или берут лыжи и палки. Если надо положить (взять) только палки или лыжи, подают следующие команды: «Палки - взять!», «Палки - положить!», «Палки оставить, а лыжи - взять!», «Палки оставить, а лыжи - положить!».

Если учащиеся находятся на каком-то расстоянии от своих лыж, подают команду «К лыжам». По этой команде учащиеся встают около своих лыж, как после команды «Лыжи - положить!».

При длительном передвижении с лыжами в руках их берут под руку. По команде «Лыжи под руку», учащиеся приподнимают лыжи правой рукой и наклоняют их верхние концы вниз. Затем, поворачивая лыжи по часовой

стрелке, кладут их на предплечье правой руки и прижимают локтем к боку. При этом палки остаются в прежнем положении. Девушки, если необходимо, помогают себе левой рукой удерживать лыжи. По окончании движения лыжи самостоятельно ставят на снег и принимают строевую стойку с лыжами.

Команда «На лыжи - становись!» выполняется обучаемыми из двух исходных положений. Первое: если лыжи и палки лежат на снегу, надо подойти и встать около креплений (лыжи находятся между ботинок). Если надо, переложить правую лыжу справа, а левую слева. Затем надо прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть ремешки и принять строевую стойку на лыжах. Второе: при выполнении приема из строевой стойки с лыжами учащиеся делают широкий шаг левой ногой вперед, лыжи и палки кладут на снег, а затем становятся на лыжи аналогично тому, как указано в первом случае. Встав на лыжи, обучаемые равняются по носкам ботинок, а не по носкам лыж. Палки они ставят около креплений.

При построении на лыжах в одну шеренгу движение учащиеся начинают поочередно. Направляющий выезжает вперед и начинает движение в нужном направлении. Если выехать вперед невозможно, то он выполняет поворот переступанием вокруг пяток лыж, а затем начинает движение. Когда он удалится на указанное расстояние, начинает движение следующий и т. д.

По команде «Лыжи - снять!» учащиеся снимают палки и кладут их с левой стороны, затем поочередно открепляют лыжи и сходят с них в стороны (лыжи находятся между ботинок). После этого они берут лыжи, ставят их пятками на снег и соединяют скользящими поверхностями, а левой рукой поднимают палки и принимают строевую стойку с лыжами.

По команде «Лыжи - снять и очистить!» обучаемые выполняют команду «Лыжи - снять!». Затем берут одну лыжу, ставят ее вертикально пяткой на снег и очищают. После этого, прислонив лыжу к согнутой в локте левой руке, берут и очищают вторую лыжу. Очистив обе лыжи, учащиеся соединяют их скользящими поверхностями, берут палки и принимают строевую стойку с лыжами.

По институту лыжи (носками вверх) и палки учащиеся носят в вертикальном положении.

Инструкция по лыжной подготовке.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет - это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щек. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, так как при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом

судью (преподавателя, инструктора). Это можно сделать лично, а также через контролера или товарища.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать преподавателю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение преподавателя, надо выходить к институту (лыжной базе, ближайшему населенному пункту).

Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после его завершения надеть вновь.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а зайдя в помещение, связать их.

Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

Занятие № 2-3.

Лыжная подготовка: ходьба на 3 км, способы передвижений на лыжах.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения разными способами.
2. Развитие координационных навыков.
3. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

ОРУ на лыжах.

Построение в две шеренги: дистанция - 3 м, интервал - 2 м.

I. Ходьба на месте.

И. п.: о. с. - на лыжах, палки у ног. Расстояние между лыжами 10-15 см.

Счёт:

- 1 - поднять левую ногу (носок лыжи на снегу); 2-и. п.;
- 3 - поднять правую ногу (носок лыжи на снегу); 4-и. п. (Повторить 16 раз.)

II. Маршировка руками.

И. п.: о. с. — на лыжах, палки у стоп, полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях. Счёт:

- 1- левая рука назад, правая вперед;
- 2- наоборот. (Повторить 16 раз. Темп быстрый.)

III. Подъём на носках.

И. п.: о.с. - на лыжах, палки у ног.

Счет:

1- подняться на носках ног (потянуться);

2- и. п. (Повторить 8 раз.)

IV. Движение для суставов ног.

И. п.: о.с. - на лыжах, полуприсед, палки у ног.

Счёт:

1- левым коленом движение вперед;

2- левое колено - в и. п., правое - вперёд;

3- правое колено - в и. п., левое - вперёд;

4- левое колено - в и. п.

Лучше работать под счёт "раз-два" в быстром темпе. (Повторить 16 раз.)

V. Скручивание позвоночника.

И. п.: о. с. — на лыжах. Палки вместе за спиной под локтями.

Счет:

1 - поворот корпуса влево;

2 - поворот корпуса вправо. (Повторить 8 раз.)

VI. Наклоны вперед.

И. п.: о.с. - на лыжах, палки за спиной под локтями.

1- наклон корпуса вперед, ноги прямые;

2- выпрямиться, прогнуться в спине. (Повторить 8 раз.)

VII. Наклоны в стороны.

И. п.: то же.

Счет:

1 - наклон корпуса влево; 2-и.п.;

3- наклон корпуса вправо; 4-и.п. (Повторить 8 раз.)

VIII. Круговое вращение корпусом.

И.п.: то же.

На восемь счетов - вращение влево.

На восемь счетов - вращение вправо.

IX. Приседания.

И. п.: о.с. - на лыжах, палки у ног.

Счет:

1- глубокий сед, стопы стоят на лыжах;

2- и.п. (Повторить 8 раз.)

X. Махи ногами.

И. п.: о.с. - на лыжах, палки у ног.

Тяжесть тела на правой лыже. Корпус чуть наклонить вперед.

Руками сильно упереться на палки.

8 махов назад-вперед левой ногой, носок лыжи скользит по лыжне.

Затем проделать то же правой ногой.

2. Основная часть – 30 мин.

Передвижения на лыжах

1. Обучение одновременно - бесшажному ходу (см. дополнение).

И.п.: стойка проката на лыжах в одновременных ходах. И этого положения учащийся, выпрямляясь, выносит палки вперед (кольца сзади), ударом ставит палки на снег, на уровне креплений, и резко нажимает на них, навалившись туловищем, проводит кистями вниз и назад до выпрямления рук и палок в прямую линию.

После отталкивания следует спокойный, но быстрый вынос палок вперед с выпрямлением туловища. При выносе рук массу тела больше перенести на носки, по мере наклона туловища, голени немного наклонить назад, стопами "выскользнуть" вперед, таким образом, создается жесткая система передачи усилий с палок на лыжи (руки - туловище - ноги); к концу отталкивания - опора на пятки. Надо ощущать перенос опоры, полного наклона туловища до горизонтального положения, акцента нажима на палки, передачи усилий с палок на лыжи, проката на обеих лыжах в наклоне (рисунок 1).

Упражнение приучает к быстрой постановке палок (ударом) с наклоном и энергичным нажимом, передаче усилий с палок на лыжи с выдвиганием стоп, законченному отталкиванию руками.

2.Обучение попеременно - двухшажному ходу (рисунок 2).

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнение 1:

и. п. – стоя на одной ноге;

на счет 1 – правую руку вынести вперед, а левую – назад;

на счет 2 – поменять положение рук; руки вперед поднимать до уровня плеч, сзади– до отказа, плечи не разворачивать.

Упражнение 2:

И.п. – стоя на левой ноге, правая нога отведена назад, правая рука подана вперед, левая отведена назад;

на счет 1 – поменять положение рук и ног;

на счет 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 3:

то же упражнение, но с небольшим подседанием.

Упражнения 1 – 3 повторить, но уже с палками.

Упражнения на лыжах на месте.

Упражнения 1 – 3, но с палками и на лыжах.

2.Подвижные игры.

«Салки». В ходе этой игры можно хорошо утрамбовать площадку и подготовить ее для выполнения дальнейших упражнений. Игра проводится на небольшой площадке, например баскетбольной. Определяется водящий, а остальные учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить других участников. Салить можно только рукой и только непосредственно игрока (осаливание лыж или палок не засчитывается). Салить можно и тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Если водящий кого-либо осалит, то он становится обычным

участником игры. Игрок, которого осалили, становится водящим. Он поднимает руку вверх, и после этого игра продолжается. Если учащихся много, то их можно разделить на две команды (например, юноши и девушки), которые будут играть на одной площадке, но независимо друг от друга. Вначале игра проводится без палок, а затем (по мере освоения учащимися лыжной техники) – с палками.

«Быстрый лыжник». Три команды выстраиваются на параллельные лыжни в три забега по 6 человек. По сигналу лыжники стараются как можно быстрее пройти расстояние 30 метров одновременно - бесшажным или попеременно - двухшажным ходом по желанию учащихся. Два – три победителя выходят после каждого забега в финал. Победитель финала становится быстрым лыжником

3.Заключительная часть – 5 мин.

- 1.Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
- 2.Построение.
- 3.Итог занятия.
- 4.Домашнее задание.

Обучение одновременно - бесшажному ходу (дополнение).

При обучении учащихся этому ходу целесообразно использовать следующие упражнения, которые выполняются на лыжне или уtramбованной площадке.

Упражнение 1: имитация одновременного бесшажного хода с палками без лыж или на лыжах.

Упражнение 2: одновременный бесшажный ход (обратить внимание на то, чтобы обучаемые удерживали почти прямые ноги достаточно жестко).

Упражнение 3: то же упражнение, но обратить внимание на работу туловища.

Упражнение 4: то же упражнение, но обратить внимание на постановку палок (место и угол наклона).

Упражнение 5: то же упражнение, но обратить внимание на отталкивание (руки обучаемых сзади должны выпрямляться и упираться в ремешки).

Наиболее характерные ошибки, допускаемые при выполнении одновременного бесшажного хода:

- приседают во время отталкивания;
- слабо наклоняют туловище (либо совсем его не наклоняют);
- жестко держат лыжные палки, не отпускают их сзади;
- коротко отталкиваются, руки не проходят назад до конца;
- рано начинают разгибать туловище (руки не завершили отталкивание, а туловище уже начинает выпрямляться);
- при движении смотрят вниз на лыжи, а не вперед;

- выполняют движения ногами (делают шаги или подшагивания);
- вертикально ставят палки.

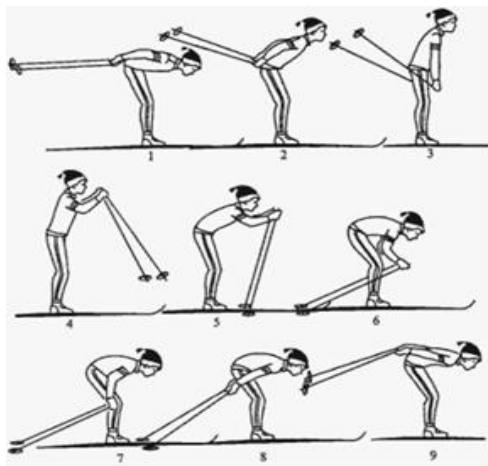


Рисунок 1. Одновременный.
бесшажный ход

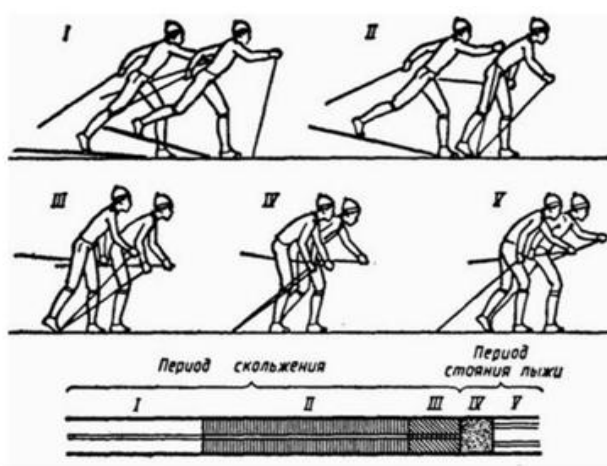


Рисунок 2. Фазовый состав и
граничные позы при передвижении
попеременным двухшажным ходом
(по Х. Х. Гроссу, Д. Д. Донскому).

Занятие № 4-5.

Лыжная подготовка: ходьба на 3 км, способы спусков.

Задачи:

1. Обучение стойкам спусков.
2. Совершенствование техники передвижения разными способами.
3. Развитие координационных навыков.
4. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

1. Построение, приветствие.
 2. Задачи на занятие.
 3. ОРУ на лыжах.
- См. конспект занятий № 2-3.

2. Основная часть – 30 мин.

1. Обучение стойкам спусков.

1. Спуск в высокой стойке на лыже с небольшим уклоном.

И.п.: высокая стойка, лыжи расставлены на 10-15 см. Одна нога выдвинута на полступни вперед, тяжесть тела распределена равномерно на обе лыжи, руки опущены вниз, палки обращены кольцами назад. Сделать несколько шагов вниз по склону, перейти в свободный спуск. Во время спуска не допускать наклона туловища;

неровности спуска амортизировать, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи. Упражнение приучает сохранять равновесие в скольжении на обеих лыжах в облегченных условиях (пологий склон), при выдвигании стопы вперед и пружинистых движениях в коленных суставах, готовит к преодолению неровностей на спуске.

2. Спуск в основной стойке.

И.п.: о.с. – для спусков. Стоя на месте: лыжи расставлены на 10 – 15 см, ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки опущены, согнуты в локтях и вынесены вперед, палки кольцами назад. Для улучшения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10 – 20 см. Во время спуска 2-3 раза надо менять выдвигаемую ногу (рисунок 3). Упражнение позволяет сохранять равновесие в позе готовности к преодолению заметных неровностей рельефа спуска.

3. Спуск в низкой стойке.

И. п.: низкая стойка для спусков на месте, лыжи расставлены на расстоянии 10 – 15 см. Одну ногу выдвинуть на полступни вперед. Ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед-вниз, чуть приподнята, взгляд вперед. Проверить и. п., выпрямиться, сделать 2-3 шага и перейти в спуск в низкой стойке. В положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерна на обеих лыжах (рисунок 4). Упражнение формирует навыки спуска со склонов в малоудобной позе, развивает равновесие.

4. Спуск в стойке для отдыха.

И. п.: стойка отдыха при спуске на месте. Наклонить туловище вперед, опереться руками на колени, палки кольцами назад. Опереться уверенно предплечьями на бедра, мышцы расслабив; не занимать палки руками и туловищем. Добиваться полной расслабленности (рисунок 5). Упражнение учит умению отдыхать в удобной позе на спуске.

II. Передвижения на лыжах.

1. Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнение 1: имитация работы рук с палками (одновременный бесшажный ход).

Упражнение 2: имитация одновременного одношажного хода; и.п. – руки находятся внизу, палки обращены кольцами назад;

на счет 1 – после небольшого подседания правую ногу отвести назад, имитируя отталкивание (с места не сходить), руки вынести вперед, удерживая палки (кольца на уровне ботинок);

на счет 2 – выполняя наклон туловища вперед, правую ногу приставить к левой, а руки отвести назад, палки не касаются снега; на счет 3-4 – движения выполнить с левой ноги.

Упражнения на лыжах на месте.

Упражнение 1: имитация одновременного бесшажного хода.

Упражнение 2: имитация одновременного одношажного хода.

Упражнения на утрамбованной площадке. На одной лыже.

Упражнение 1: отталкиваясь палками, скользить на одной лыже, нога без лыжи висит свободно.

Упражнение 2: то же упражнение, но стоя двумя ногами на одной лыже (носок ботинка свободной ноги касается пятки опорной).

Упражнение 3: одновременный одношажный ход на одной лыже; отталкиваясь свободной ногой, выносить руки вперед, а затем, оттолкнувшись, скользить на одной лыже. После этого выполнить упражнения 1-3, поменяв опорную ногу.

Упражнения на лыжне.

Упражнение 1: одновременный бесшажный ход.

Упражнение 2: одновременный одношажный ход (обратить внимание на правильность движений, шаги обучаемые должны выполнять поочередно правой и левой ногой).

Упражнение 3: одновременный одношажный ход (обратить внимание на выполнение скользящего шага, ногу после отталкивания школьники должны подносить к опорной ноге по воздуху, а не везти ее по снегу).

Упражнение 4: то же упражнение, но обратить внимание на работу рук.

Упражнение 5: одновременный одношажный ход (все движения учащиеся должны выполнять ритмично и без задержек).

Наиболее характерные ошибки, допускаемые обучаемыми при выполнении одновременного одношажного хода:

- не выполняют все элементы скользящего шага;
- делают два шага вместо одного;
- выполняют шаги только одной ногой (правой или левой);
- неправильно координируют работу рук и ног (руки работают сами по себе, а ноги сами по себе);
- выносят палки кольцами вперед.

Кроме того, учащиеся при обучении этому ходу могут совершать ошибки, характерные для одновременного бесшажного хода (за исключением движения ног).

2. Обучение попеременному двухшажному ходу.

Упражнения в движении на лыжах.

Упражнение 1: скользящий шаг с попеременной работой рук.

Упражнение 2: то же упражнение, но с палками (руки вдеты в ремешки); размахивать руками, не касаясь палками снега (кольца все время находятся сзади); обратить внимание на движение рук с палками (когда

палка находится сзади, ее надо отпускать, придерживая лишь прямыми указательным и средним пальцами).

Упражнение 3: то же упражнение, но после того, как рука вынесена вперед, палку надо поставить на снег.

Упражнение 4: то же упражнение, но обратить внимание на постановку палки напротив крепления противоположной ноги.

Упражнение 5: то же упражнение, но рука сзади должна выпрямляться, а палка опускаться (упор производится в ремешок).

Упражнение 6: и.п.– стоя на месте, руки внизу в ремешках палок, кольца палок сзади свободно лежат на снегу; слегка подбрасывать палки средним и указательным пальцами.

Если у обучаемых не получается перекрестная координация работы рук и ног, необходимо предложить им дополнительное упражнение. На протяжении 10 – 15 м они едут, не касаясь палками снега, как в упражнении 2, а затем без остановки начинают ставить палки на снег и отталкиваться ими (переходят на попеременный двухшажный ход). Наиболее характерные ошибки, которые допускают обучаемые при выполнении попеременного двухшажного хода:

- допускают ошибки при выполнении скользящего шага;
- неправильно координируют работу рук и ног (руки работают сами по себе, а ноги сами по себе);
- не полностью отталкиваются руками (нередко к этому приводит жесткий хват за палку);
- идут хромым шагом (на одной лыже проезжают большее расстояние, чем на другой);
- вертикально ставят палки и работают ими как веслами;
- сильно сгибают руки в локтях при выносе их вперед, вследствие чего палки выносятся кольцами вперед или ставятся вертикально.

3. Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
2. Построение.
3. Итог занятия.
4. Домашнее задание.



Рисунок 3. Спуск в основной стойке.



Рисунок 4. Спуск в низкой стойке.



Рисунок 5. Спуск в стойке отдыха.

Температура воздуха, при которой разрешены занятия на лыжах.

Возраст и спортивная квалификация учащихся	Скорость ветра		
	Тихий ветер до 2 м/с. Снег падает тихо, деревья спокойны, дым из трубы поднимается прямо или слегка отклоняется	Ветер умеренный 2-7 м/с. Снег сдувает с крыш, деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра.	Сильный ветер 8-15 м/с. Снег бьет в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья резко качаются. Дым прибивается к земле
Учащиеся 1-2 курсов.	Не ниже -20 С	Не ниже -18 С	Не ниже -12 С
Девушки и юноши, имеющие спортивный разряд не ниже третьего.	Не ниже -25 С	Не ниже -20 С	Не ниже – 18 С
При штормовом ветре более 15 м/с занятия не проводятся			

Занятие № 6-7.

Лыжная подготовка:

- ходьба на 3 км;
- подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом;
- спуски с переходами и выдвиганием лыж вперед;
- подвижная игра «Снайперы».

Задачи:

1. Обучение подъемам: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом.
2. Совершенствование техники ходов и спусков на лыже по пересеченной местности.
3. Развитие равновесия и координации движений.
4. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж, 3 щита-мишени (50х50см).

Место занятий: спортплощадка, учебная лыжня

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

1. Построение, рапорт, приветствие
 2. Задачи на занятие.
 3. ОРУ на лыжах.
- См. конспект занятий № 2-3.

2. Основная часть – 30 мин.

1. Ходьба на 3 км.

На учебной лыжне по пересеченной местности в колонну по одному. Совершенствовать технику ходов и спусков на лыже.

2. Обучение одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант). Занятия по овладению этим ходом проводятся только при условии отличного скольжения или на лыжне под уклон.

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнение 1: имитация работы рук в одновременном одношажном ходе (дистанционный вариант); и.п. – руки находятся внизу, палки обращены кольцами назад;

на счет 1 - руки вынести вперед, палки выбросить кольцами вперед;

на счет 2 – палки маятникообразным движением переместить кольцами назад;

на счет 3 – выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад, палки не касаются снега.

Упражнение 2: имитация одновременного одношажного хода (дистанционный вариант);

и.п. – руки находятся внизу, палки обращены кольцами назад;

на счет 1 – руки вынести вперед;

на счет 2 – палки маятникообразным движением переместить

кольцами назад, а правой ногой имитировать отталкивание;
на счет 3 – подставляя правую ногу к левой, выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад; палки не касаются снега;
на счет 4 – 6 – повторить упражнение, имитируя шаг левой ногой.

Упражнения на лыжах на месте.

Упражнение 1: имитация одновременного бесшажного хода.

Упражнение 2: имитация одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

Упражнение 3: имитация одновременного одношажного хода (дистанционный вариант).

Упражнения в движении на лыжне.

Упражнение 1: повторение одновременного бесшажного хода.

Упражнение 2: повторение одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

Упражнение 3: одновременный одношажный ход (дистанционный вариант); обратить особое внимание на предварительный вынос палок кольцами вперед и правильность движений; шаги обучаемые должны выполнять поочередно то правой, то левой ногой.

Упражнение 4: то же, но обратить внимание на работу рук учащихся.

Упражнение 5: одновременный одношажный ход; обратить внимание на выполнение обучаемыми полноценного скользящего шага; ногу после отталкивания обучаемые должны подносить к опорной ноге по воздуху, а не везти ее по снегу.

Упражнение 6: одновременный одношажный ход с выполнением всех движений ритмично и без задержек.

Наиболее характерными ошибками при обучении являются те же, что и при выполнении стартового варианта одновременного одношажного хода, кроме последнего пункта. Наоборот, обучаемые обязательно должны выносить палки кольцами вперед.

3.Подъемы.

1.Ступающим шагом – на некрутой уклон. Притопывая лыжами, не длинным шагом. Упор палками сзади с разноименной ногой (рисунок 6).

2.«Лесенкой» - подъем на довольно крутые склоны. Можно подниматься любым боком приставными шагами (рисунок 7). Поднять левую (правую) ногу с лыжней до середины голени, параллельно перенести лыжу на полшага влево (вправо), поставить ногу и перенести на нее тяжесть тела. Тяжесть тела распределить на обе стопы. Корпус чуть наклонить вперед, палка в упоре возле стопы.

3.«Полуелочкой» - подъем удобен для восхождения на горку наискось.

Это прием выполнить ступающим шагом: лыжу, находящуюся по склону выше, переставить в линии движения, а другую, нижнюю, с разворотом носка поперек склона, - под некоторым углом к верхней лыже; лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро (рисунок 8).

4.«Елочкой» - это подъем можно использовать, если нога надежно удерживается креплением лыжи. Подъем «елочкой» выполняется с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге перенести одна через другую, а лыжи поставить на снег внутренними ребрами: задний конец перенесенной вперед лыжи опустить на склон против ботинка стоящей на снегу ноги. Палки в упор сзади ноги (см. рисунок 9).

Все способы подъема на горку показать и по точно опробовать.

4. Подвижные игры.

«Снайперы». По склону вдоль лыжни устанавливаются щиты-мишени: 3 штуки через 10 м (справа две и одна слева).

«Снайпер» скатывается с горки и во время проезда мимо мишени должен поразить ее одним снежком. Снежки надо слепить заранее. Скатываться без палок.

«Салки по горке». Эта игра аналогична игре в салки, но проводится на горке. Основное назначение игры - совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъемов. Вначале игра проводится без палок, а затем (по мере освоения лыжной техники) — с палками.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1.Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.



Рис.6. Подъём ступающим шагом



Рис.7. Подъём лесенкой.



Рис.8. Подъём «полуёлочкой»



Рис.9. Подъём «ёлочкой»

Задание № 8-9.

Лыжная подготовка: ходьба на 5 км; повороты переступанием; выработка равновесия на скользящей опоре; спуски – зачет.

Задачи:

- 1.Обучение одновременному двухшажному ходу.
- 2.Совершенствование спусков и подъемов.
- 3.Сдача зачета: способы спусков
- 4.Развитие координационных способностей.
- 5.Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж, 30 флажков.

Место занятий: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- 1.Построение, рапорт, приветствие
- 2.Задачи на занятие.
- 3.ОРУ на лыжах.

См. конспект занятий № 2-3.

2.Основная часть – 30 мин.

I.Ходьба на 3 км.

На учебной лыжне по пересеченной местности. В колонну по одному. Можно обгонять. Совершенствовать способы передвижения, спусков, подъемов.

II. Повороты переступанием.

1.Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.

И. п.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи, опираясь пяткой на снег, переставить лыжу вправо вместе с правой палкой. Затем, перенеся тяжесть

тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку и т.д. до полного поворота на 360 градусов.

Проделать аналогичное упражнение в другую сторону. Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют, переставляя таким же способом пятки лыж. Переставляя носки (пятки) лыж, прижимать к снегу пятки (носки) лыж (рисунок 11).

2. Поворот на месте махом.

Это способ позволяет развернуться на 180 градусов.

И. п.: о. с. – на лыжах. Левую ногу поднять до уровня колена вперед и в сторону. Развернуть носок ноги вместе с лыжей влево на 180 градусов и поставить ногу на снег параллельно правой лыже (рисунок 10). Правую ногу чуть оторвать от снега и перенести с поворотом влево через левую лыжу и поставить рядом. Выполнить аналогичный поворот в другую сторону.

3. Поворот переступанием в движении.

Спускаясь в основной стойке, учащийся переносит массу тела на правую ногу, отталкиваясь ею, переставляет левую лыжу носком влево, одновременно переносит на нее массу тела. После этого приставляет правую ногу к левой и продолжает следующее переступание. После изменения направления движения (с последним шагом) оттолкнуться одновременно двумя палками. Опробовать поворот переступанием, съезжая мимо преподавателя.

3. Обучение одновременному двухшажному ходу.

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнение 1: имитация работы рук в одновременном двухшажном ходе;

и.п. – руки находятся внизу, палки обращены кольцами назад;

на счет 1 – руки вынести вперед, выбрасывая кольцами вперед;

на счет 2 – палки маятникообразным движением переместить кольцами назад;

на счет 3 – выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад; палки не касаются снега.

Упражнение 2: имитация одновременного двухшажного хода;

и.п. – руки находятся внизу, палки обращены кольцами назад;

на счет 1 – имитируя отталкивание правой ногой, руки вынести вперед, выбрасывая палки кольцами вперед,

на счет 2 – палки маятникообразным движением переместить кольцами назад, а правую ногу поменять местами с левой (имитируется отталкивание левой);

на счет 3 – выполняя наклон туловища вперед, приставить левую ногу к правой, а руки отвести назад; палки не касаются снега.

Выполнив упражнение несколько раз, повторить его, начиная с левой ноги.

Упражнения на лыжах на месте.

Упражнение 1: имитация одновременного бесшажного хода.

Упражнение 2: имитация одновременного одношажного хода (дистанционный вариант).

Упражнение 3: имитация одновременного двухшажного хода.

Упражнения в движении на лыжне

Упражнение 1: повторение одновременного бесшажного хода.

Упражнение 2: повторение одновременного одношажного хода (дистанционный вариант).

Упражнение 3: одновременный двухшажный ход; обратить внимание на правильность движений.

Упражнение 4: то же упражнение, но обратить внимание на работу рук школьников.

Упражнение 5: одновременный одношажный ход; обратить внимание на выполнение учащимися полноценного скользящего шага; ногу после отталкивания они должны подносить к опорной по воздуху, а не везти ее по снегу (рисунок 12).

Упражнение 6: одновременный двухшажный ход с выполнением всех движений ритмично и без задержек. Наиболее характерными ошибками при обучении являются те же, что и при выполнении дистанционного варианта одновременного одношажного хода (с соответствующими изменениями в пунктах с указанием количества шагов).

4.Зачет: способы спусков.

Перед зачетом напомнить технику спусков и их виды. Дать пять минут для повторения. Зачет принимать по списку поточно. Из четырех способов спуска (четыре оценки) выводится средний балл (см. приложение).

5.Подвижные игры.

«Собери флажки». Вдоль лыжни справа и слева на расстоянии 5 м расставить флажки. Задача игрока – съезжая без палок, собрать как можно больше флажков.

«Самокат». Отрезок лыжни в 10 - 20 метров каждый участник игры должен преодолеть без палок, отталкиваясь только одной ногой, как на самокате. Выигрывают те, кто на установленном отрезке сделает меньше отталкиваний.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1.Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.

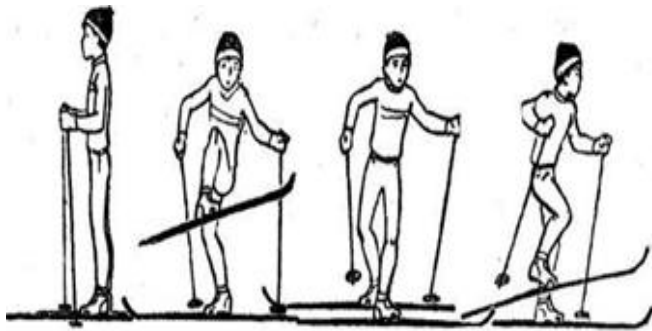


Рис.10. Поворот на месте махом.
переступанием



Рис.11. Повороты на месте
вокруг носков и пяток лыж

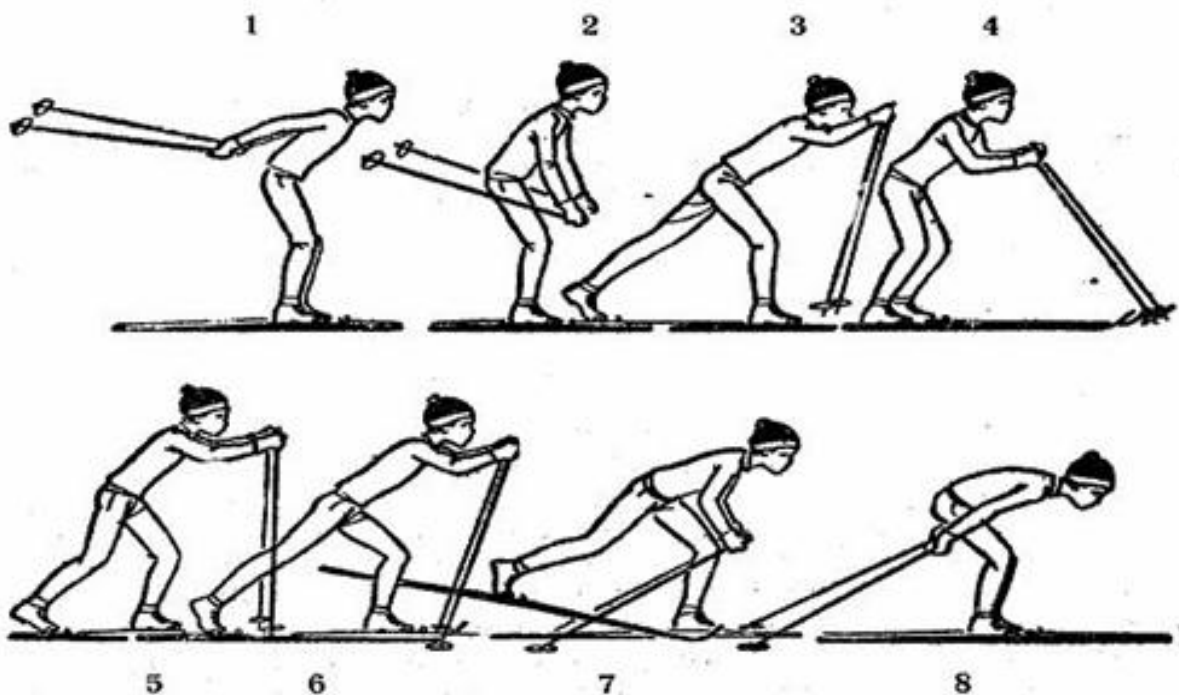


Рис.12. Одновременный двухшажный ход.

Задание № 10-11.

Лыжная подготовка:

- ходьба на 5 км;
- подъемы в горку – зачет;
- движение полшагом;
- скольжение на одной лыже;
- торможение; выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков.

Задачи:

- 1.Сдача зачета: подъемы в горку.
- 2.Обучение коньковому ходу.
- 3.Совершенствование техники спусков, подъемов и способов передвижения.

4. Развитие координационных способностей.

5. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятий: спортплощадка, учебная лыжня.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

1. Построение, рапорт, приветствие

2. Задачи на занятие.

3. ОРУ на лыжах.

См. конспект занятий № 2-3.

2. Основная часть – 30 мин.

1. Зачет: способы подъемов на горку. 4 зачетных вида: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Поднимаются на гору все одним видом поточно, преподаватель, просматривает исполнение и оценивает. Затем из четырех оценок выводит средний балл, который и записывает в журнал (см. приложение).

2. Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу.

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнения могут выполняться с палками и без палок.

Упражнение 1: и. п. — ноги на ширине плеч, носки наружу, руки за спиной; переносить вес тела с ноги на ногу, предварительно подседая.

Упражнение 2: то же упражнение, но перенося вес тела на правую ногу, руки вытянуть вперед, а при переносе веса тела на левую ногу - руки отвести назад, имитируя отталкивание.

Упражнение 3: то же упражнение, но перенося вес тела на левую ногу, руки вытянуть вперед, а при переносе веса тела на правую ногу - руки отвести назад, имитируя отталкивание.

Упражнение 4: имитация одновременного двухшажного конькового хода с касанием маховой ногой опорной ноги.

Упражнения на месте на лыжах.

Эти упражнения аналогичны приведенным выше (1 - 4), но выполняются обязательно с палками. Палки при этом не должны касаться снега, а кольца должны быть все время отведены назад.

Упражнения на утрамбованной площадке.

Каждое упражнение вначале выполняется с выносом рук под левую (правую) ногу, а затем повторяется под правую (левую).

Упражнение 1: повторение конькового шага.

Упражнение 2: проба выполнения одновременного двухшажного конькового хода.

Упражнение 3: одновременный двухшажный коньковый ход; обратить внимание на правильность работы ног.

Упражнение 4: то же упражнение, обратить внимание на работу рук; отталкивание должно быть полным, обучаемые должны отпускать палки и опираться на ремешки.

Упражнение 5: то же упражнение, обратить внимание на то, чтобы расстояние, проезжаемое на правой и левой лыже, было одинаковым (не было хромого хода).

Упражнение 6: то же упражнение, все движения выполнять равномерно, без задержек («маятник»); руки не должны задерживаться впереди.

3. Обучение одновременному одношажному коньковому ходу.

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнение 1: имитация одновременного двухшажного конькового хода.

Упражнение 2: и. п. — ноги на ширине плеч, вес тела на левой ноге, руки отведены назад;

на счет 1 — руки вынести вперед;

на счет 2 — выполняя отталкивание руками, перенести вес тела на правую ногу;

на счет 3 — руки вынести вперед;

на счет 4 — выполняя отталкивание руками, вернуться в и. п.

Упражнение 3: и. п., как в упражнении 2;

на счет 1 — руки вынести вперед и одновременно правую ногу поднести к левой и коснуться ботинком ботинка;

на счет 2 — вернуть правую ногу на место, выполнить имитацию конькового шага с одновременным отталкиванием руками; на счет 3—4 выполнить аналогичные движения в другую сторону и вернуться в и. п.

Упражнение 4: то же упражнение, но все движения выполняются плавно и без остановок.

Упражнения на месте на лыжах.

Эти упражнения аналогичны выполняемым без лыж (1—4), но выполняются обязательно с палками. Палки при этом должны касаться снега, а кольца должны быть все время отведены назад.

Упражнения на утрамбованной площадке.

Упражнение 1: повторение конькового шага.

Упражнение 2: проба выполнения одновременного одношажного конькового хода.

Упражнение 3: одновременный одношажный коньковый ход; обратить внимание на правильность работы ног.

Упражнение 4: то же упражнение; обратить внимание на работу рук; отталкивание должно быть полным, обучаемые должны отпускать палки и опираться на ремешки.

Упражнение 5: то же упражнение; обратить внимание на то, чтобы расстояние, проезжаемое на правой и левой лыже, было одинаковым (не было хромого хода).

Упражнение 6: то же упражнение; все движения выполнять равномерно, без задержек («маятник»); руки не должны задерживаться впереди (рисунок 13).

4. Скольжение на одной лыже.

И.п.: стойка лыжника, руки вниз (самокат). Скольжение под небольшой уклон на одной лыже, отталкиваясь другой.

Упражнение приучает отталкиваться, начиная с выпрямления ноги в тазобедренном, а затем в коленном суставе; голень опорной ноги вертикальна, опора на пятку.

5. Торможения. «полуплугом». Торможение «плугом» (рисунок 14) и «полуплугом». Преподаватель показывает и рассказывает. Торможение «плугом» используется на некрутых открытых склонах. Для торможения пятки лыж раздвинуть, носки свести вместе, лыжи поставить на внутренние ребра, колени свести внутрь; основная опора распределяется на грузовых площадках обеих лыж равномерно, ближе к каблукам ботинок; руки немного вынести вперед и сблизить кистями. Прежде чем выполнять упражнение на склоне, сделайте подготовительное упражнение на ровном месте. Принять положение плуга. (Повторить его несколько раз). Следить, чтобы носки лыж сводились вместе. При несведенных носках лыжи разъезжаются в стороны и возможно падение.

Эффект торможения значительно снижается, если недостаточно разведены пятки лыж и торможение выполняется с прямыми ногами. Чтобы усилить торможение, надо шире развести пятки лыж и сильнее надавить на их внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения этим способом в сторону отставить пятку одной лыжи, другой лыжей продолжить скольжение в прежнем направлении. Отведенную лыжу ставят на ребро и упираются им в снег.

Отвести лыжу, расположенную по склону ниже.

В момент отведения тяжесть тела перенести на скользящую лыжу; вторую ногу немного согнуть в колене. Колени несколько сблизить, сведенными остаются и носки лыж. Подводящее упражнение на ровном месте: принять положение

«полуплуга» Проследить, чтобы учащиеся не сильно сгибали в колене отведенную в сторону ногу.

6. Выборочное применение лыжных ходов.

Для разной местности различные приемы лыжных ходов:

- равнинный участок – одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный;
- подъемы – ступающим, скользящим, лесенкой, «елочкой», «полуелочкой»;
- спуски – в основном, низкой или стойке отдыха;
- повороты – переступанием.

На учебной лыжне проследить каждого ученика в различной ситуации.

7.Подвижная игра.

«Шире шаг». Игра проводится на отрезке лыжни длиной 50-100 м. Лыжник должен преодолеть дистанцию попеременным двухшажным ходом без палок, сильно отталкиваясь ногами и стараясь идти как можно более широким шагом (рисунок 15). Побеждает тот, кто сделает меньше шагов на отрезке. Если играют команды, то побеждает та, участники которой также сделают шагов меньше (в сумме). Игра может проводиться и с палками.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1.Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.

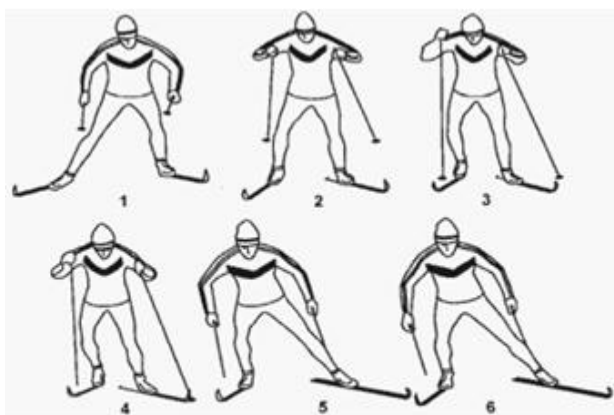


Рис.13. Одновременный одношажный коньковый ход.

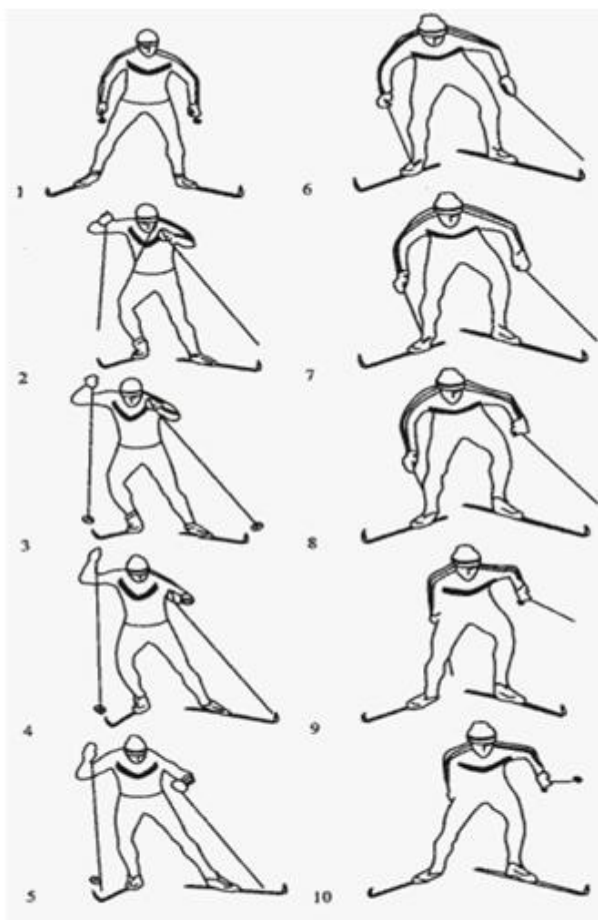


Рис. 15. Одновременный двухшажный коньковый ход.

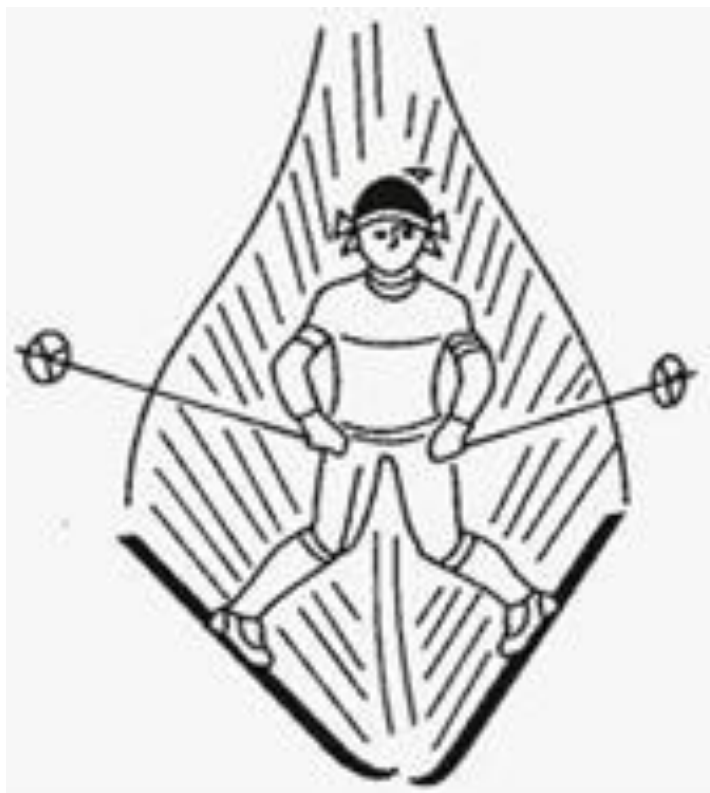


Рис.14. Торможение «плугом».

Задание № 12.

Лыжная подготовка: Зачет-ходьба на 5 км (юн.), 3 км (дев.).

Задача:

1.Сдача зачета: технический норматив в ходьбе на лыжах на 5 км (юн.), 3 км (дев.).

Инвентарь: 20 пар лыж, 2 секундомера, нагрудные номера.

Место занятий: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

1.Построение, приветствие

2.Задачи на занятие.

3.ОРУ на лыжах.

См. конспект занятий № 2-3.

2.Основная часть – 30 мин.

1.Самоподготовка.

Объяснить порядок зачета, раздать нагрудные номера. Дать возможность побегать на спортплощадке.

2.Зачет: ходьба на 5 км.(юн.), 3 км (дев.).

По правилам лыжных гонок. Старт от первого участника через 30 сек.

Преподаватель по секундомеру отмечает время финишируемого.

3.Заключительная часть – 5 мин.

- 1.Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
- 2.Построение.
- 3.Итог занятия.
- 4.Домашнее задание.

Оценка по лыжной подготовке.

Все упражнения лыжной техники следует разделить на две группы: а) упражнения, уже знакомые учащимся и хорошо освоенные, а также простые (легкие) в освоении; б) новые упражнения, требующие длительной подготовки.

Упражнения первой группы можно оценить сразу. Если необходимо, следует дать возможность пересдать тем учащимся, у кого они плохо получились.

Упражнения второй группы осваиваются на нескольких занятиях и лишь, затем оцениваются. Однако на каждом занятии надо выставять учащимся предварительные оценки.

Применительно к лыжной подготовке при определении оценки необходимо учитывать следующие показатели:

- знание теоретического материала (правила соревнований; название разучиваемых приемов упражнений; устройство инвентаря и оборудования; строевые команды; ведение дневника здоровья или дневника самоконтроля);
- гигиенические навыки и соблюдение правил техники безопасности;
- правильность выполнения упражнений лыжной техники;
- соревновательная деятельность (умение применять на практике изученные упражнения и правила соревнований);
- навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

1.3 Планы - конспекты по баскетболу.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу Общие правила по предупреждению травматизма

При проведении занятий по подвижным и спортивным играм

1.Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15 С – короткая форма, спортивная обувь;
- при температуре ниже +15 С – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.
14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.
15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить преподавателю.

На занятиях по **БАСКЕТБОЛУ**

Преподаватель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:

- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
- уметь изменять направление;
- уметь применять «финт»;
- уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Занятие № 1

Задачи:

1. Обучение броску в корзину после двойного шага.
2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.
3. Развитие силы (общей).

Инвентарь: мячи б/б-12-13шт., обручи гимн.-5-6шт,подвеска на кольца-6шт.,резинка-натяжка-1шт.,карточки(повороты)-6шт.

Место занятий: спортзал.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач учебного занятия.

Ходьба, бег в разминочном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении без предметов.

2.Основная часть – 30 мин.

I. Обучение броску после двойного шага

1.Имитационные броски у стены

2.Броски на боковые щиты с места

3.И. п. - левая нога впереди - броски в шаге

4.То же с выпрыгиванием

5.И. п. - правая нога впереди - шаг левой - бросок в шаге

6. И. п. - левая нога впереди удар под левую, ловля в шаге правой, шаг левой, бросок в шаге

II.Совершенствование ловли и передачи мяча на месте

1.Передача мяча двумя руками от груди

2.То же с отскоком от площадки

3.Передача мяча двумя руками из-за головы

III.Штрафные броски

IV.Игра в «пятнашки» на половине площадки

V.Двусторонняя игра 2х10, в перерыве - штрафные броски

3.Заключительная часть – 5 мин.

Развитие силы

1.Приседания

2.Сгибание рук в упоре лежа

3.Ходьба. Бег. Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Занятие № 2

Задачи:

1. Совершенствование перемещений в защитной стойке.

2. Обучение поворотам с мячом на месте.

3.Развитие прыгучести

Инвентарь: мячи б/б-12-13шт., обручи гимн.-5-6шт,подвеска на кольца-6шт.,резинка-натяжка-1шт.,карточки(повороты)-6шт.

Место занятий: спортзал.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач учебного занятия.

Ходьба, бег в разминочном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении без предметов.

2.Основная часть – 30 мин.

I. Совершенствование защитных перемещений

1. Упражнение в парах: № 1 - с мячом, № 2- защитник

От лицевой линии до противоположной лицевой № 1 ведет мяч по зигзагу; № 2 перемещается приставным шагом

II. Обучение поворотам на месте с мячом

1. Упражнение в парах: игрок обводит партнера, возвращается, делает остановку, 2 разворота на 180° и отдает мяч партнеру

III. Броски с места с расстояния 3 м в парах по 3 броска в серию до 10 попаданий

IV. Штрафные броски

V. Броски после двойного шага: игрок правой колонны ведет мяч, бросает и уходит в конец левой колонны, игрок левой колонны подбирает мяч, ведет в правую колонну

VI. Игра 5х5

3.Заключительная часть – 5 мин.

ОФП

1.Прыжки на месте

2.Напрыгивание на скамейку

3.Перепрыгивание через скамейку

4.Ходьба, бег, ходьба с дыхательными упражнениями

Занятие № 3

Задачи:

1.Обучение технике штрафного броска одной рукой от плеча.

2.Обучение взаимодействию двух игроков в нападении.

3.Развитие выносливости

Инвентарь: мячи б/б-12-13шт., обручи гимн.-5-6шт,подвеска на кольца-6шт.,резинка-натяжка-1шт.,карточки(повороты)-6шт.

Место занятий: спортзал.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач учебного занятия.

Ходьба, бег в разминочном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении без предметов.

2.Основная часть – 30 мин.

I. Обучение технике штрафного броска одной рукой от плеча

1.Рассказ и показ техники броска

2.Упражнение у стены; взять мяч с площадки, поднять его на уровень плеча бросающей руки, направить локоть перпендикулярно стене и, слегка согнув и выпрямляя ноги, произвести бросок в стенку на 1,5 м выше уровня головы студентов

3.Распределение студентов по всем щитам в зале и выполнение по 20 бросков

II. Взаимодействие двух игроков в нападении «отдай и выйди. Игрок правой колонны № 2 отдает мяч влево № I, №1 - № 2 и входит под щит, № 2 - № 1, № 1 - бросок. Основная часть

III. Игра в "Охотник и утки»

IV. Штрафные броски

V. Игра в баскетбол с заданием использовать только ближний бросок

VI. Штрафные броски

VII. Игра в баскетбол с заданием при ведении выполнять не более 3 ударов

3.Заключительная часть – 5 мин.

Развитие выносливости в перемещении защитника

Игроки располагаются в центре площадки по линии колец. Движение от боковой линии к боковой. Ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания.

Занятие №4

Задачи:

- 1.Совершенствование техники броска после двойного шага.
- 2.Обучение переводу мяча перед собой.
- 3.Развитие прыгучести.

Инвентарь: мячи б/б-12-13шт., обручи гимн.-5-6шт,подвеска на кольца-6шт.,резинка-натяжка-1шт.,карточки(повороты)-6шт.

Место занятий: спортзал.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач учебного занятия.

Ходьба, бег в разминочном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении без предметов.

2.Основная часть – 30мин.

I. Совершенствование броска после ведения и двойного шага

1.По разметке в зале: три удара под каждый шаг - двойной шаг-бросок

2. Подбросить мяч перед собой - поймать в первом шаге

3. Пробегая мимо тренера, держащего мяч. взять мяч из рук, выполнить двойной шаг и бросок

II. Обучение переводу мяча перед собой

1.Ведение мяча на месте

2. Ведение в движении шагом

3. Ведение со сменой рук

4. Сидя на скамейке ведение справа - перевод через скамейку; затем то же - левой

5. Ведение с переводом на месте. Ведение с переводом в движении

III. Передачи мяча:

1. Двумя руками от груди
2. Одной рукой от плеча: правой, левой
3. Двумя руками с отскоком

IV. Игра в баскетбол (в перерыве - штрафные броски)

3.Заключительная часть – 5 мин.

Развитие прыгучести

- 1.Напрыгивание на коня с помощью рук
- 2.Напрыгивание на гимнастическую стенку
- 3.Ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания

Занятие № 5

Задачи:

- 1.Обучение остановке шагами
- 2.Совершенствование техники броска после двойного шага.
- 3.Развитие скоростной выносливости.

Инвентарь: мячи б/б-12-13шт., обручи гимн.-5-6шт,подвеска на кольца-6шт.,резинка-натяжка-1шт.,карточки(повороты)-6шт.

Место занятий: спортзал.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач учебного занятия.

Ходьба, бег в разминочном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении без предметов.

2.Основная часть – 30 мин.

I. Обучение остановке шагами

- 1.Рассказ, показ в целом
- 2.Прыжки с левой ноги на правую и т.. с паузой в 2 сек
- 3.Прыжки по «кочкам» с паузой в 2 сек
- 4.Ведение мяча с остановкой на одной ноге в момент ловли мяча в шаге.
- 5.Ведение мяча с остановкой на одной ноге в момент ловли мяча в беге
- 6.Ведение мяча с ускорением и остановкой двумя шагами в 3-х кругах (штрафном, центральном, штрафном).

II. Совершенствование броска после двойного шага

Игрок ведет мяч, делает передачу в угол, получает ответную передачу, выполняет двойной шаг и бросок.

После подбора мяча переходит на другую сторону площадки

III. Штрафные броски.

IV. Игра 5х5 (I половина)

V. Штрафные броски

VI. Игра 5х5 (II половина)

3.Заключительная часть – 5 мин.

Развитие скоростной выносливости.

1. Ведение мяча 8 площадок на время на максимальной скорости.
2. Упражнения на дыхание.'
3. Отдых в ходьбе.
4. Повторение упр. № 1.
5. Повторение упр. № 2.
6. Повторение упр. № 3.

Занятие №6

Задачи:

1. Оценка уровня физической подготовленности
2. Игровая подготовка

Инвентарь: мячи б/б-12-13 шт., обручи гимн.-5-6 шт, подвеска на кольца-6 шт., резинка-натяжка-1 шт., карточки(повороты)-6 шт.

Место занятий: спортзал.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач учебного занятия.

Ходьба, бег в разминочном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении без предметов.

2. Основная часть – 30 мин.

I. Бег 20 м с высокого старта

Игроки пробегают 20 метров с высокого старта от лицевой линии до линии финиша по свистку тренера. Время фиксируется по ручному секундомеру. В забеге участвует I игрок. Количество попыток -3.

II. Прыжок вверх с места.

Игрок становится в квадрат 50х50 см, надевает пояс с метровой лентой, укрепленной за спиной на талии.

III. Прыжок в длину с места.

Игрок выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами по общепринятой методике. Игрок выполняет 3 попытки.

IV. Игра 5х5 (1 половина)

V. Штрафные броски

VI. Игра 5х5 (2 половина)

3. Заключительная часть – 5 мин.

ОФП.

1. Отжимания.

2. Наскакивание на гимнастическую скамейку.

3. Ходьба, бег, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

ГЛАВА 2. Содержание дисциплины для второго курса.

2.1 Планы- конспекты по легкой атлетике.

Занятие № 1.

Задачи:

1. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой.
2. Развитие быстроты.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой.;
- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба с опорой на руки, согнувшись вперед, назад, в сторону; приставными шагами; в «коридоре»; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления;
- бег на носках; бег боком приставными шагами; многоскоки; бег с выпрыгиванием вверх к зрительному ориентиру; быстрый бег на дистанции 10 м, 20 м, 30 м; медленный равномерный (дозированный) бег от 300 м до 2 км; бег с преодолением небольших препятствий; бег на короткие дистанции из различных и.п.; бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени; бег с ускорением и с изменением направления движения («змейкой», по кругу, спиной вперед); из разных и.п. и с разным положением рук; высокий старт с последующим ускорением.;
- общеразвивающие упражнения в движении.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Развитие быстроты. Под быстротой обычно понимается способность выполнять движения с большой скоростью и высокой частотой. Это качество характерно для бегунов на короткие дистанции. Современный уровень результатов очень высок и от спортсмена требует развития значительной быстроты. Быстрота зависит от уровня силы мышц ног. Поэтому укрепление силы мышц ног первостепенная задача.

С этой целью применяются в течение всего года:

- 1) бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в группе;

- 2) бег с хода тоже на коротких отрезках;
- 3) бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- 4) различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- 5) максимальная работа рук;
- 6) выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

ОФП. Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка:

- 1-е отделение – передвижение в упоре («тачка»);
- 2-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре;
- 3-е отделение – прыжки со скакалкой;
- 4-е отделение – упражнение с набивными мячами.

Смена по кругу через 30 сек. работы.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 2-4.

Задачи:

- 1.Совершенствование технике высокого старта и бега.
- 2.Развитие двигательных качеств.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;

- *техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.* Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Чтобы избежать травм во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения

посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резиnobитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.

3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.

4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.

6. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.

7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме - месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.

8. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.

9. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой - слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.

10. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

11. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь - шипами вниз.

- ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с чередованием длины шага; ходьба по бревну описанными выше способами 3 мин.;

- ускорения до 30 м; бег короткими и длинными шагами; бег спиной вперед; бег с выпрыгиванием по сигналу, зрительному ориентиру, медленный равномерный дозированный бег от 300 м до 2500 м (бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой); бег на прямых ногах; бег по ориентирам.;

- общеразвивающие упражнения в круге.;

- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;

- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Совершенствование техники высокого старта и бега:

- объяснение и показ;

- выполнение учащимися команд «На старт!» – 4-5 раз;

- то же с последующим бегом по команде «Марш!» – 4-5х25-30 м.

Техника передачи эстафеты:

- объяснение и показ техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне – 2–3 раза;
- передача палочки правой и левой руками снизу, стоя на месте, – 4-5 раз;
- то же с предварительной имитацией движения рук при беге – 4-5 раз;
- передача палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом – 5-6 раз.

Совершенствование технике бега по повороту:

- бег с ускорением по повороту с выходом на прямую с постепенным наращиванием скорости – 3-4х60-70 м;
- бег с ускорением по прямой с входом в поворот с различной скоростью – 3-4х60-70 м;
- бег по повороту с выходом на прямую в 3/4 силы – 2-3х50-60 м.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой (в зависимости от оставшегося времени).

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 5-6

Задачи:

- 1.Совершенствование технике передачи эстафеты.
- 2.Совершенствованиегладкого бега в равномерном темпе.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
 - ходьба-перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы.
- Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка.;
- медленный бег.;
 - общеразвивающие упражнения в парах .;
 - специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
 - ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Совершенствование технике передачи эстафеты:

- передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге – 3–4 раза;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки для каждой пары бегунов путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3–4х30х40 м.

Гладкий бег в равномерном темпе на 1000 м (девушки) и на 3000 м (юноши).

ОФП. Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

- 1-я станция – бег с высоким подниманием бедра – 30-40 сек.;
- 2-я станция – прыжки на месте на двух ногах с подтягиванием колен к груди;
- 3-я станция – метание набивных мячей в парах.

Подвижные и спортивные игры.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 7-8

Задачи:

- 1.Совершенствование эстафетного бега с высокого старта.
- 2.Совершенствование бега в переменном темпе.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).;
- бег с ускорением до 60 м; медленный дозированный бег на дистанции 500–3000 м (равномерный бег, чередующийся с ходьбой); бег на уменьшенной опоре; семенящий бег. Низкий старт, стартовое ускорение. Финиширование (набегание). Стартовое ускорение с места и с предварительного движения.
- медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в парах.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Бег на 100 м на технику:

- пробные выходы с низкого старта – 2-3 раза.

Техника финиша на различные дистанции:

- наклон туловища вперед на ленточку с поворотом плеч при медленном и быстром беге (в парах) – 3-4 раза;
- то же с отведением рук назад – 3–4 раза.

Совершенствование эстафетного бега с высокого старта:

- передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге – 3-4 раза;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки для каждой пары бегунов путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3-4х30-40 м.

Переменный бег 4х100 м. в чередовании с 100 м. бега трусцой.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

Бег на 1000 м в чередовании с ходьбой на 500 м (2–3 серии).

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 9-10

Задачи:

- 1.Совершенствование эстафетного бега с высокого старта.
- 2.Совершенствование бега в переменном темпе.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в парах.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Оценка техники передачи эстафеты:

- прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам – 2-3 раза;
- контрольный бег – 4х100 м (в 3/4 силы) – 1-2 раза.

Техника бега по повороту:

- ускорения по повороту в 3/4 интенсивности – 3-4х50-60 м;
- ускорения с выходом на прямую с различной интенсивностью – 3-4х70-80 м.

Развитие выносливости определяется методом тренировки, из которых выделим три основных:

- 1 – непрерывный (длительный бег как равномерный, так и переменный);
- 2 – прерывный (интервальный);
- 3 – соревновательный.

К основным средствам первого метода относятся разминочный, восстановительный, медленный кроссовый бег, длинный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти формы бега на местности составляют до 80-90% от общего годового объема и

развивают главным образом аэробные возможности бегунов в связи со смешанным аэробно-анаэробным энергообеспечением.

Переменный бег – 2х400 м в чередовании с 100 м бега трусцой;

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств: кросс в переменном темпе, включая бег на повышенной скорости 2х1000 м в чередовании с 300–400 м медленного бега.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 11-12

Задачи:

1. Совершенствование техники эстафетного бега с высокого старта.
2. Совершенствование бега в переменном темпе.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – 3 мин.;

- ходьба, медленный бег – 8-10 мин.;

Комплекс разминочных упражнений:

1. Разжаться, как пружина, и выпрямиться в прыжке.
 2. Прыжки, подтягивая колени.
 3. Прыжки, закидывая пятки к бедрам.
 4. Скачки с продвижением на большее расстояние (способом “кенгуру”).
 5. “Утиный шаг”.
 6. Скачки “по-заячьи”.
 7. Приседания.
 8. Приседания на одной ноге.
 9. Впрыгивание на возвышение (80-100 см) и соскоки.
 10. В быстром темпе поднимитесь на возвышение и спуститесь с него.
 11. Полуприседания (один партнер сидит на другом).
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30 м.;
- ускорения 3^х40 м.

2. Основная часть – 30 мин.

Бег с высокого старта:

- выполнение всеми учащимися команд «На старт» с последующим бегом по команде «Марш!» 4-5х25-30 м;
- то же, но по 3 человек. Устранение ошибок – 2-3 раза
- контрольный бег с высокого старта на 100 м.

Техника финиша на различные дистанции:

- наклон туловища вперед на ленточку с поворотом плеч при медленном и быстром беге (в парах) – 3–4 раза;
- то же с отведением рук назад – 3–4 раза.

Техника передачи эстафеты:

– передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге – 3-4 раза;

–определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки для каждой пары бегунов путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3-4х30-40 м.

У начинающих бегунов на первом, подготовительном, этапе тренировки используется переменный метод - чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Опытные бегуны с многолетним стажем могут использовать в качестве переменного метода тренировки кросс по умеренно пересеченной местности не чаще 1 раза в неделю. Это наиболее эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости, так как интенсивность бега на отдельных отрезках может достигать смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до «пиковых» значений (90-95 % от максимума).

Чередование отрезков ходьбы и бега (бег-ходьба) соответствует интенсивности 50-60 % МПК и используется в качестве подготовительного средства тренировки для начинающих.

Бег в переменном темпе.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

– челночный бег – 10х10 м;

– повторный бег – 3-4х200 м.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 13-14

Задачи:

- 1.Совершенствование технике эстафетного бега с высокого старта.
- 2.Совершенствование бега в переменном темпе.

1.Вводно-подготовительная часть - 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в шеренге.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Совершенствование технике высокого старта и стартового ускорения.

Средства. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). 4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м,

6-8 раз). 5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы на старте выносить вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства. 1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз). 2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз). 3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Совершенствование технике передачи эстафеты:

- передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе и в медленном беге по прямой – 6–8 раз;
- то же по повороту – 5–6 раз;
- старты принимающего эстафету по прямой и в повороте с опорой на одну руку. Выполняется всеми одновременно. Голову не поворачивать – 3–4 раза;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки для каждой пары бегунов путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3–4х30-40 м.

Бег в переменном темпе.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) – приложение 2.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 15-16

Задачи:

- 1.Совершенствование бега в переменном темпе.
- 2.Развитие физических качеств.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в движении.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Совершенствование бега в переменном темпе с 2-3 ускоренными пробежками до 300 м.

Рекомендации по технике бега.

Обратите внимание на следующее:

1.Движения ног должны быть очень экономными. Избегайте очень резкого выпрямления. Двигайтесь мягче. Старайтесь расслабить все мышцы, которые в данный момент “не работают”

2.Ступни ставьте на грунт с пятки на носок таким образом, чтобы сразу же тело продвинулось вперед.

3.Движение руками выполняется в ритме бега. Кисти рук доходят до середины туловища.

4.Дыхание под ритм шагов.

5.Бег свободный, без напряжения.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Круговая тренировка:

1-е отделение – упражнения с набивными мячами;

2-е отделение – прыжки через препятствия;

3-е отделение – прыжки со скакалкой.

Смена по кругу – через 1–1,5 мин.

6-минутный бег.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 17-18

Задачи:

- 1.Оценка техники передачи эстафеты.
- 2.Совершенствование бега в переменном темпе.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в парах .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Оценка техники передачи эстафеты:

– прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам – 2-3 раза;

– контрольный бег – 4х100 м (в 3/4 силы) – 1-2 раза.

Дальнейшее совершенствование техники бега.

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. 2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. 3. Пробегание полной дистанции. 4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

Бег в переменном темпе.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП).

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 19-20

Задачи:

1.Совершенствование бега в переменном темпе.

2.Общая физическая подготовка.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в круге.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Совершенствование бега в переменном темпе. 2х100м., 2х400м., 2х1000м., между забегами бег трусцой.

Во время бега:

1. Касайтесь грунта только носками.
2. Перемещайте ступни по одной линии.
3. Делайте широкие и быстрые шаги.
4. Руки должны двигаться ритмично по направлению бега. Они все время согнуты в локтях под одним и тем же углом.
5. Не сжимайте руки в кулаки.
6. Наклоните тело слегка вперед, но не сгибайтесь в поясе.
7. Не стискивайте зубы, не напрягайте рот.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Круговая тренировка:

- 1-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре 3–4х10 раз;
- 2-е отделение – прыжки со скакалкой (1 мин.);
- 3-е отделение – приседание – 25-35 раз (1 мин.);
- 4-е отделение – наклоны с касанием носков – 35–45 раз (1 мин.);
- 5-е отделение – подбрасывание вверх набивных мячей с последующей ловлей (1 мин).

Смена станций через 1 мин.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 21-22

Задачи:

- 1.Совершенствование бега в переменном темпе.
- 2.Общая физическая подготовка.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в колонне.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Бег в переменном темпе. 2-3 ускорения по 300м.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

- 1.И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед - 2х10.
- 2.И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук – 2х30 раз.
- 3.И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног 2х20.

4.Лазанье по канату с помощью рук и ног 3 раза.

5.И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.

6.Вис на перекладине, согнув руки.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 23-24

Задачи:

1.Кроссовая подготовка.

2.Общая физическая подготовка.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в движении.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Примеры упражнений для развития выносливости:

1. Медленный длительный бег при ЧСС 130-150уд./мин.

2. Длительный кроссовый бег продолжительностью при ЧСС 130-160 уд./мин.

3. Темповый кроссовый бег продолжительностью при ЧСС 130-180 уд./мин.

4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью при ЧСС 130-180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.

5. Медленный бег продолжительностью при ЧСС 120-130 уд./мин.

6. Медленный бег в чередовании с ходьбой .

7. Повторный бег на длинных отрезках (1-4 км) при ЧСС 160-180 уд./мин.

8. Интервальный (переменный) бег на отрезках 200–1000 м (например, 4^х400 м со скоростью, равной 85–90% от лучшего результата, с интервалом отдыха 3 мин.).

9. Марш-бросок на 4-10 км.

10. Участие в соревнованиях (марш-бросок, кросс на средние и длинные дистанции).

11. Быстрая ходьба продолжительностью.

12. Спортивная ходьба не менее 3 км.

13. Медленное длительное плавание в естественном или искусственном водоеме.

14. Продолжительное передвижение на лыжах в равномерном или переменном темпе.

15. Продолжительная игра в баскетбол, ручной мяч или футбол.

16. Прыжки через скакалку – сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2–3 мин. между сериями.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств:

1. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30 м с максимальной скоростью.

2. С двух шагов разбега прыжок в шаге – 10 раз.

3. Из упора лежа сгибание и разгибание рук – 30 раз

4. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).

5. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10-15 м.

6. С высокого старта бег на скорость по кругу 200 м.

7. Стоя в вися, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног – 2 раза.

8. Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10-20 м.

9. Ускорение на отрезках 20-30 м.

10. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10-15 м.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 25-26

Задачи:

1. Кроссовая подготовка.

2. Общая физическая подготовка.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в кругу .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Кроссовый бег в равномерном темпе – 6-10 км.

Подвижные и спортивные игры. Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по баскетболу:

1-я станция. Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия - 20м.

2-я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении - 5 раз.

3-я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180° - 15 раз.

4-я станция. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли – 20 раз.

5-я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п. – 10 раз.

6-я станция. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов – 10 раз.

7-я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног – 10 раз.

8-я станция. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой – 10 раз.

9-я станция. Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой – 15 раз.

10-я станция. Прыжки со скакалкой – 50 раз.

Общая физическая подготовка (ОФП).

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 27-28

Задачи:

- 1.Кроссовая подготовка.
- 2.Общая физическая подготовка.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в парах .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Кросс – 10 мин.

Рекомендации по технике бега:

- 1.Движения ног должны быть очень экономными. Избегайте очень резкого выпрямления. Двигайтесь мягче. Старайтесь расслабить все мышцы, которые в данный момент “не работают”
- 2.Ступни ставьте на грунт с пятки на носок таким образом, чтобы сразу же тело продвинулось вперед.
- 3.Движение руками выполняется в ритме бега. Кисти рук доходят до середины туловища.
- 4.Дыхание под ритм шагов.

5.Бег свободный, без напряжения.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости:

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке – 10 раз.

2-я станция. Прыжки через скакалку – 50 раз.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине – 20 раз.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи – 15 раз.

5-я станция. Отжимания от скамейки – 20 раз.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате – 20 раз.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади» - 15 раз.

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате – 20 раз.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку – 20 раз.

10-я станция. И.п. о.с. руки вверх. В руках набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п. – 10 раз.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 29

Задачи:

1.Развитие общей выносливости.

2.Кроссовая подготовка.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения с мячами.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Кросс: 1000м. (девушки) и 3000м. (юноши).

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

1.Подтягивание на перекладине. 15 раз.

2.Прыжки на двух ногах через отметки.2-3 раза X 10-15м.

3.Темповые прыжки с ноги на ногу 2 X3 раза X 10-15м.

4.Бег на месте (максимально быстро. 2x10-15 сек.)

5.Челночный бег 5 X10 м 1-2 раза.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 30.

Задачи:

- 1.Совершенствование кроссового бега в равномерном темпе.
- 2.Бег на выносливость.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в круге .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Совершенствование кроссового бега в равномерном темпе 2-3км.

Бег на выносливость. Медленный длительный бег при ЧСС 130 -150 уд./мин.

Общая физическая подготовка (ОФП).

1.И.п.: сидя на скамейке, руки сзади, попеременное поднимание вверх и опускание вниз ног. Выполнять упражнение, не касаясь, пола, до утомления.

2.Прыжки со скалкой на одной ноге - 2х25 раз

3.Прыжки со скалкой на двух ногах - 2х80 раз.

4.Стоя на левой левым боком к гимнастической лестнице, держась рукой за перекладину. Выполнять махи ногой в сторону в медленном и быстром темпе. 3х10 раз на каждую ногу.

5.Бег приставными шагами (правым, левым боком) - 3х10-15 м.

6.Медленный бег - 3-5 мин.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 31.

Задачи:

- 1.Кроссовый бег.
- 2.Общая физическая подготовка.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;

- ходьба, медленный бег .;
- общеразвивающие упражнения в круге .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Кроссовый бег продолжительностью. при ЧСС 130–160 уд./мин.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:

1.И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте – 20 раз.

2.И.п.: наклон, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы – 20 раз.

3.И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 5х10 м.

4.И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук – 10 раз.

5.И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 200 до 300 м.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 32-33.

Задачи:

1.Кроссовый бег.

2.Бег на выносливость.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия – .;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в шеренге .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета:

Кроссовый бег в равномерном темпе 1000м. (дев.), 3000м. (юн.).

Развитие выносливости. Медленный бег в чередовании с ходьбой.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

- 1-я станция – прыжки в длину с места – 10–12 раз;
 - 2-я станция – подтягивание на перекладине – 15 раз;
 - 3-я станция – двухопорные прыжки в песке с продвижением вперед – 50 прыжков, лазание по канату.
- Бег в чередовании с ходьбой – до 3 км.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.
Домашнее задание.

Занятия № 34-35.

Задачи:

- 1.Кроссовый бег в переменном темпе
- 2.Развитие выносливости.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в движении .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Кроссовый бег в переменном темпе 3км. с 2-3 ускорениями на 200м.

Развитие выносливости. Повторный бег на отрезках 4 км. при ЧСС 160–180 уд./мин.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

1. Метание малого мяча в цель – 20 раз.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке – 5 раз.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек - 20м.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись – 7 раз.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (набивной мяч) – 3 раза.
6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаюсь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.
Домашнее задание.

Занятия № 36-37.

Задачи:

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег на выносливость

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
- ходьба, медленный бег .;
- общеразвивающие упражнения в круге .;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2. Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Кроссовый бег в переменном темпе – 3км. с ускорением 3х50м.

Бег на выносливость . Прыжки через скакалку – сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2–3 мин. между сериями.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Станции «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой – 10 раз.
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо – 5 раз в каждую сторону.
3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться – 5 раз.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени – 10 раз.
5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах 2 мин.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками – 10 раз.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 38-39.

Задачи:

1. Кроссовый бег в переменном темпе
2. Бег на выносливость

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия .;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в колонне.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета:

Кроссовый бег в переменном темпе, во время бега сделать 2-3 ускорения на 100-200м.

Бег на выносливость чередуя со спортивной ходьбой не менее 3 км.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1.Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п. – 20 раз.

2.Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки – 30 раз.

3.Из основной стойки приседания с выносом рук с набивным мячом вперед и вставать на носки - 20 раз.

4.Лазанье по канату (в три приема) – 3 раза.

5.Прыжки вверх из и.п. упор присев – 10 раз.

6.Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину 10 раз.

7.Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени – 15 раз.

8.Прыжки через скакалку с вращением вперед - 70 раз.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности группы.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 40-41.

Задачи:

- 1.Совершенствование техники передачи эстафеты.
- 2.Бег на выносливость.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в парах.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5^х30м.;
- ускорения 3^х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Совершенствование техники передачи эстафеты:

- передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе и в медленном беге по прямой – 6-8 раз;
- то же по повороту – 5-6 раз;
- старты принимающего эстафету по прямой и в повороте с опорой на одну руку. Выполняется всеми одновременно. Голову не поворачивать – 3-4 раза.

Развитие выносливости. Бег, быстрая ходьба.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

1.И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед – 10 раз.

2.И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук – 30 раз.

3.И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног – 20 раз на каждую ногу.

4.Лазанье по канату с помощью рук и ног 3 раза.

5.И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90° 1 мин.

6.Вис на перекладине, согнув руки – 3 мин.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятия № 42-43.

Задачи:

- 1.Совершенствование техники передачи эстафеты.
- 2.Бег на выносливость.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в круге.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Совершенствование техники передачи эстафеты:

- передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге – 3-4 раза;
- определение расстояния от начала зоны до контрольной отметки для

каждой пары бегунов путем приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи – 3–4х30-40 м.

Бег на выносливость 20-30мин.

Подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка:

1-я станция – прыжки на правой и левой ноге (20+20 м) через 20 м бега трусцой;

2-я станция – подтягивание на перекладине (юноши), отжимание (девушки) – 18 раз;

3-я станция – бег с высоким подниманием бедра на месте – 1мин.;

4-я станция – и.п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимание прямых ног до прямого угла – 20раз.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

Занятие № 44.

Задачи:

1.Эстафетный бег.

2.Бег на выносливость.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия.;
- ходьба, медленный бег.;
- общеразвивающие упражнения в движении.;
- специальные беговые упражнения (техника) – 5х30м.;
- ускорения 3х40м.

2.Основная часть – 30 мин.

Специальные упражнения легкоатлета.

Эстафетный бег 4х100м., 4х200м.

Бег на выносливость.

Общая физическая подготовка (ОФП).

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения – 7 раз.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м. – 30 раз.

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед – 20 прыжков.

4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п. – 15 раз.

5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед – 10 раз.

6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения – 15 раз.

7-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену – 15 раз.

8-я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в и.п. – 10 раз.

9-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке – 20 передач.

3.Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание.

2.2 Планы- конспекты по лыжной подготовке.

Занятие № 1

Лыжная подготовка: правила техники безопасности при занятии лыжами; одежда; подборка инвентаря; ходьба на 3 км; способы передвижения.

Задачи:

- 1.Провести инструктаж по ТБ.
- 2.Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь.
- 3.Обучение способам передвижения.
- 4.Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Выбор, подгонка лыж.

Каждый учащийся подбирает себе лыжи по росту: стоя на полу, рукой достать носки лыж; палки по длине до уровня груди. Проверить надежность креплений.

Проверить принадлежность креплений колец к палкам, надежность ремней петли.

Обуть лыжи, промаршировать на месте, приподнять одну ногу до уровня середины голени; покрутить лыжей влево-вправо. Лыжа не должна

болтаться. Недостатки устранить. Снять лыжи, поставить вместе с палками к стенке.

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

2.Основная часть – 30 мин.

1.Выход на площадку.

Не толпиться. Строй повернуть направо, лыжи чуть приподнять от пола. Выход с лыжной базы в колонну по одному, лыжи чуть приподняты у правого плеча. На улице лыжи поднять на плечо с небольшим наклоном назад.

2.Построиться в шеренгу.

Построиться в одну шеренгу, интервал 1 м. Одеть лыжи.

3.Пройти на лыжах 500 м.

В колонну по одному, дистанция 5 м по учебной лыжне.

4.ОРУ на лыжах.

1. И.п.: стоя на лыжах. Маховые движения руками вперед-назад. (Повторить 16 раз.)

2.Круговые движения головой в правую, в левую сторону. (Повторить 10 раз.)

3.И.п.: стойка ноги врозь на лыжах, палки в руках. Приседания. (Повторить 10 раз.)

4.Приставной шаг: два шага вправо, два влево. (Повторить 5 раз.)

5.И.П.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенести массу тела на левую лыжу, поднять над снегом носок правой лыжи и сделать несколько размахиваний носком лыжи вправо-влево. То же левой ногой.

6.И.п.- стоя на правой ноге, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз. Маятникообразные движения левой ногой вперед-назад. То же другой ногой. (Повторить 16 раз.)

7.И.п.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенести массу тела на левую ногу, поднять горизонтально вверх правую лыжу до середины голени левой ноги, сгибая правую в колене; опустить правую лыжу в и. п. То же левой ногой. (Повторить 16 раз.)

8.Повороты на месте вокруг пяток лыж; повороты на месте вокруг носков лыж. (Повторить по 2-3 раза.) 9.Повороты махом на 180° влево, вправо. (Повторить по 2-3 раза.)

5.Ступающий шаг.

Приподнять ногу до уровня середины голени, носок лыжи выше, пятка почти на снегу. Сделать шаг вперед до уровня поставленных палок, слегка

притопнуть ногой и тяжесть тела перенести на впереди стоящую ногу. То же проделать другой ногой. Палки переставлять одновременно и вместе с ногой.

Проделать упражнение одновременно одношеренговом строю по команде преподавателя: Раз - правая нога вверх-вперед-вниз с притопыванием, палки поставить вперед; Два - то же левой ногой.

Группа движется вперед под счет преподавателя до 20 шагов. Дальше самостоятельно. Выйти на учебную лыжню, двигаться по лыжне в колонну по одному, дистанция 5 м. Пройти 500 м.

6. Повороты переступанием. Показ и рассказ преподавателя. Поворот вокруг пяток. И.п.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенеся массу тела на правую ногу, поднять носок правой лыжи, опираясь пяткой на снег, переставить лыжу вправо вместе с правой палкой.

Затем, перенеся массу тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку. Повторять поворот до полного круга, после чего сделать круг влево.

5. Подвижные игры.

«Салки». В ходе этой игры можно хорошо утрамбовать площадку и подготовить ее для выполнения дальнейших упражнений.

Игра проводится на небольшой площадке, например, баскетбольной. Определяется водящий, а остальные учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить других участников. Салить можно только рукой и только непосредственно игрока (осаливание лыж или палок не засчитывается). Салить можно и тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Если водящий кого-либо осалит, то он становится обычным участником игры. Игрок, которого осалили, становится водящим. Он поднимает руку вверх, и после этого игра продолжается.

Если учащихся много, то их можно разделить на две команды (например, юноши и девушки), которые будут играть на одной площадке, но независимо друг от друга. В начале игра проводится без палок, а затем (по мере освоения школьниками лыжной техники) - с палками. «Эстафета лыжников». Соревнующиеся идут двумя колоннами, каждая из которых является командой. По сигналу руководителя учащиеся, которые идут впереди, поворачивают и бегут с наружной стороны в обратном направлении. Лыжник, ставший в конец колонны первым, получает очко. Затем по очереди бегут следующие. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

3. Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
2. Построение.
3. Итог занятия.
4. Домашнее задание.

Занятие № 2-3

Лыжная подготовка: правила техники безопасности при занятии лыжами; одежда; подборка инвентаря; ходьба на 3 км; способы передвижения.

Задачи:

1. Обучение передвижению на лыжах.
2. Обучение технике скользящего шага.
3. Совершенствование согласования движений ног и рук.
4. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Выбор, подгонка лыж.

Каждый учащийся подбирает себе лыжи по росту: стоя на полу, рукой достать носки лыж; палки по длине до уровня груди. Проверить надежность креплений.

Проверить принадлежность креплений колец к палкам, надежность ремней петли.

Обуть лыжи, промаршировать на месте, приподнять одну ногу до уровня середины голени; покрутить лыжей влево-вправо. Лыжа не должна болтаться. Недостатки устранить. Снять лыжи, поставить вместе с палками к стенке.

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

2. Основная часть – 30 мин.

1. Выход на площадку.

Не толпиться. Строй повернуть направо, лыжи чуть приподнять от пола. Выход с лыжной базы в колонну по одному, лыжи чуть приподняты у правого плеча. На улице лыжи поднять на плечо с небольшим наклоном назад.

2. Построиться в шеренгу

Построиться в одну шеренгу, интервал 1 м. Одеть лыжи

3. Пройти на лыжах 500 м.

В колонну по одному, дистанция 5 м по учебной лыжне.

4. ОРУ на лыжах.

I. И.п.: стоя на лыжах.

Маховые движения руками вперед-назад.

(Повторить 16 раз.)

2.Круговые движения головой в правую, в левую сторону. (Повторить 10 раз.)

3.И.п.: стойка ноги врозь на лыжах, палки в руках. Приседания. (Повторить 10 раз.)

4.Приставной шаг: два шага вправо, два влево. (Повторить 5 раз.)

5.И.П.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенести массу тела на левую лыжу, поднять над снегом носок правой лыжи и сделать несколько размахиваний носком лыжи вправо-влево. То же левой ногой.

6.И.п.- стоя на правой ноге, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз. Маятникообразные движения левой ногой вперед-назад. То же другой ногой. (Повторить 16 раз.)

7.И.п.: стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенести массу тела на левую ногу, поднять горизонтально вверх правую лыжу до середины голени левой ноги, сгибая правую в колене; опустить правую лыжу в и. п. То же левой ногой. (Повторить 16 раз.)

8.Передвижение на лыжах.

При отталкивании палками лыжник наклоняет туловище вперед, причем коленный сустав находится впереди тазобедренного, а голеностопный - впереди коленного. В период отталкивания палками ноги создают жесткую систему для передачи усилий от толчка палками на лыжи.

Методика обучения.

Задача 1. Обучение движениям на месте.

Средства: Имитация бесшажного хода на месте на два счета:

1 ."и" - "раз". И.п. - окончание толчка палками.

2.То же, слитно.

Методические указания.

Обратить внимание на вынос рук до уровня плеч кольцами к себе и последовательность в движениях туловища и рук.

Задача 2. Обучение технике хода в целом и совершенствование в ней.

Средства:

1.Передвижение бесшажным ходом под уклон.

2.То же, на равнине.

Методические указания.

Вначале движения выполнять медленно, контролируя граничные позы начала и окончания толчка палками. К управлению приступают только при хорошей опоре для палок.

4. Попеременный двухшажный ход

Применяется в самых разнообразных условиях местности и погоды.

Исходное положение - ноги на ширине ступни (ступни ног поставлены

параллельно) и слегка согнуты в коленях, туловище наклонено несколько вперед, а руки опущены. Перенести вес тела на правую лыжу, произвести толчок правой ногой до полного ее выпрямления, левую ногу (согнутую в колене) выдвинуть вперед, перенести вес тела на левую лыжу и скользить на ней. Правую руку с палкой, слегка согнутую в локтевом суставе, вынести вперед, а левой - произвести толчок. Правая нога после толчка продолжает движение назад-вверх. В этот момент правую палку поставить на уровне носка ноги в снег и начать толчок. Когда правая нога поравняется с левой, правой рукой продолжать толчок палкой. Перенести вес тела на левую лыжу и произвести толчок левой ногой до полного выпрямления. Правую ногу, согнутую в колене, выдвинуть вперед, перенести вес тела на правую лыжу и скользить на ней. Левую руку с палкой, слегка согнутую в локтевом суставе, вынести вперед, а правой закончить толчок. Левая нога после толчка продолжает движение назад-вверх. В этот момент левую палку поставить в снег и начать толчок. Когда, левая нога сравняется с правой, левой рукой продолжать толчок палкой.

Методика обучения

Задача 1. Обучение технике скользящего шага при ходьбе без палок, а) Совершенствование устойчивого скольжения на одной лыже.

Средства: Передвижение скользящим шагом без палок под уклон и на равнине.

Методические указания

- а) Упражнения выполнять в переменном темпе и ритме. Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу веса тела.
- б) Обучение толчку ногой и овладение синхронностью маховых движений ногами и руками.

Средства:

- 1.Отталкивание лыжей на месте из исходного положения выпада, вес тела на толчковой ноге, находящейся сзади и слегка согнутой. Отталкивание выполнять по направлению вперед-вверх, одновременно выпрямляя ногу в коленном суставе (без опоры на палки).
- 2.То же, в движении - многократное отталкивание одной ногой (10-15раз) с предварительным подседанием на толчковой ноге.
- 3.Маховые, маятникообразные движения правом (левой) ногой вперед-назад из исходного положения, стоя с опорой на палки, вес тела на левой (правой) лыже.
- 4.Ходьба без палок в пологий подъем (2-3°) с акцентированным движением рук при прохождении ими линии бедер.
- 5.Бег на лыжах (8-10 м), держа палки ниже петель или за середину, с переходом на скользящий шаг с прокатом на одной лыже на равнине, в подъем 2-3°.

Методические указания.

1. Максимально переносимой ногой начинать движением в тазобедренном суставе опорной ноги, а мах рукой - движением плеча. Добиваться мягкой постановки переносной лыжи и загрузки ее весом тела. Уточнить представление занимающихся о позе лыжника, в момент максимального приложения усилий при отталкивании ногой - бедро толчковой ноги находится в вертикальном положении.

Задача 2. Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок.

а) Овладение активным отталкиванием палками.

Средства: I. Одновременный бесшажный ход под небольшой уклон на равнине, чередуя отталкивание двумя палками и одной (правой, левой).

Методические указания

При отталкивании одновременно двумя руками палки ставить на снег у крепления лыж. При отталкивании одной рукой палка находится на уровне каблука ботинка. При этом вес тела должен быть больше сосредоточен на разноименной лыже, которая несколько выдвинута вперед (создается жесткая система передачи усилий).

б) Совершенствование согласования движений ног и рук.

Средства: I. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держа палки за середину.

1. То же, держа палки ниже петель с периодической постановкой их на снег, согласуя с движением ног (без активных толчков руками).

2. Перемещение попеременным двухшажным ходом без активных толчков палками.

Методические указания

Для лучшего освоения согласованных движений руки-ноги, толчки руками выполнять неактивно. Соблюдать синхронность выноса руки махом вперед с выдвижением противоположной ноги.

Задача 3. Совершенствование техники хода в целом.

Средства: Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне и по пересеченной местности.

Методические указания

При совершенствовании техники попеременного двухшажного хода, необходимо повышать эффективность толчков ногами и руками (контролируя их силу и быстроту, направленность и завершенность), использовать скольжение на лыжне.

5. Подвижная игра.

«Осетры и браконьеры». Игра проводится на площадке размером примерно 60x40 м (футбольное поле). Для нее так же нужен теннисный мяч (можно использовать резиновый того же размера).

Все участники игры делятся на две группы. Одна группа («осетры») располагается вдоль лицевой линии площадки (в «море»). Другая группа («браконьеры») снимает палки (оставляет их за пределами площадки) и

располагается на площадке (на «реке»). Преподаватель или любой игрок команды «осетров» бросает мяч на площадку. Бросок является сигналом «осетрам» к началу бега. «Осетры» бегут к противоположной лицевой линии (в «верховье реки»), забегают за линию и возвращаются обратно (в «море»). «Браконьеры» подбирают мяч и стараются попасть им как можно в большое число «осетров». При этом мяч бросают с того места, где его подобрали, передвигаться с мячом в руках нельзя. Можно несколько раз выбивать одного и того же «осетра». Нельзя преграждать «осетрам» путь и задерживать их. Осаленные мячом «осетры» из игры не выбывают, а продолжают путь. После того как все «осетры» вернутся в «море», команды меняются местами и повторяют игру. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий в «осетров».

3.Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
- 2.Построение.
- 3.Итог занятия.
- 4.Домашнее задание.

Занятие № 4-5

Лыжная подготовка: движение на равнине "полуёлочкой" и "ёлочкой"; попеременный двухшажный ход.

Задачи:

1. Обучение одновременному одношажному ходу.
- 2.Обучение движению "полуёлочкой" и "ёлочкой".
- 3.Совершенствование попеременному двухшажному ходу.
- 4.Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2.Основная часть – 30 мин.

1.Обучение одновременному одношажному ходу.

Им пользуются на равнине при хорошем скольжении на хорошо подготовленной лыже и при хорошей опоре для палок. В цикле хода гонщик выполняет один скользящий шаг, одновременно отталкиваясь двумя палками с последующим скольжением на лыжах.

В цикле одновременного одношажного хода условно можно выделить шесть фаз:

1.Свободное скольжение на двух лыжах после отталкивания двумя палками.

2.Скольжение с подседанием до момента остановки лыж.

3.Выпад с подседанием до момента начала выпрямления ноги в коленном суставе.

4.Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги до момента отрыва лыжи от снега.

5.Свободное скольжение на одной лыже до момента постановки палок в снег.

6.Скольжение с отталкиванием одновременно двумя палками до момента отрыва палок от опоры.

Методика.

Задача I. Овладение согласованными движениями ног и рук.

Средства:

1. Имитация одновременного одношажного хода на три счета, из и.п. законченный толчок руками:

на счет "раз" - вынос рук с палками вперед, (кольцами от себя), на счет "и" - шаг правой (левой) ногой;

на счет "два" - обозначить отталкивание палками (проводя их над снегом), маховым движением приставить толчковую ногу к опорной.

2.То же самое, но двигаясь по лыжне под уклон 2-3°.

Методические указания

Не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед; приставление толчковой ноги к опорной следует проводить активно.

Задача 2. Совершенствование хода в целом.

Средства: Основной вариант хода с разной скоростью под уклон и на равнине.

3.Движение "полуёлочкой" и "ёлочкой». Продвигаясь вперед по следу ведущего ступающим шагом, отставляя правую лыжу носком в сторону, оставлять на снегу след "полуелочки". То же, отставляя в сторону левую лыжу. Отставляя в каждом шаге носки лыж в стороны, оставлять на снегу след "елочки".При движении "елочкой" ставить ноги пошире, перенося в каждом шаге массу тела с лыжи на лыжу и пятку одной лыжи через пятку другой; энергично опираться на палки сзади; отставляемую лыжу ставить на внутреннее ребро. Надо ощущать хорошую опору на кант лыжи и

палки; должен оставаться правильный рисунок следа. Упражнение формирует умение управлять лыжами, способствует точности движений, созданию опоры при кантовании лыжи, подготавливает к передвижению коньковым ходом. (Пройти по 1 км.).

4. Попеременный двухшажный ход.

Основу попеременного двухшажного хода составляет скользящий шаг.

В скользящем шаге различают отталкивание лыжей и скольжение на другой. В отталкивании лыжей выделяют две части:

- а) отталкивание со сгибанием толчковой ноги;
- б) отталкивание с выпрямлением её.

Движения в суставах включаются в отталкивание постепенно, заканчиваются они одновременно быстрым выталкивающим ("на взлет") движением.

Толчок "на взлет" уменьшает давление скользящей лыжи на снег и способствует быстрому и длительному скольжению. Одновременное завершение движений во всех суставах создает более мощный толчок стопой. В скольжении различают три части:

- а) свободное скольжение - от момента отрыва толчковой ноги до момента постановки палки;
- б) скольжение с выпрямлением опорной ноги - до начала подседания;
- в) скольжение с подседанием заканчивается в момент остановки лыжи.

В целостном ходе все это происходит быстро, и специально заострять внимание учеников на этом не следует. Помогите учащимся уточнить, как следует подсесть, энергично и быстро оттолкнуться, заканчивая толчок под углом 45° ("на взлет"), а затем скользить на одной лыже. Длительность скольжения индивидуальна. Туловище и толчковая нога в момент окончания толчка составляет прямую линию. Затем ноги меняются ролями. Обратите внимание на работу рук. Руки двигаются строго

вдоль лыжни, чтобы маховым движением выносимой вперед руки увеличивать ускорение тела только вперед по направлению лыжни и усилиями толчковой руки двигать тело точно по лыжне. Движение руки вперед свободное, она расслаблена, кисть проходит на уровне коленного сустава. Вперёд рука поднимается до уровня подбородка, слегка согнута в локте, локоть опущен вниз.

При отведении назад рука выпрямляется, в конце отталкивания она параллельна толчковой ноге. Тело совершает естественное падающее движение вперед. Прежде чем обучать упражнению в целом, проделайте каждый элемент в отдельности:

1. Имитация попеременной работы рук на месте без палок.

2. Наклоняясь вперёд, перемещение на лыжах за счёт падающего движения. Шаги делать небольшие, без активных толчков ногами, руки двигаются свободно вдоль лыжни.

3. Передвижение скользящим шагом без палок с активным движением рук.

4. То же, что в упражнении 3, но с энергичными подседаниями и толчками ногами, стараясь дольше скользить на одной лыже.

5. Передвижение с палками, но без активного отталкивания (рисунок 16).

6. Передвижение под небольшой уклон (ноги вместе), поочерёдно отталкиваясь палками.

Разучите уверенно каждый элемент и приступайте к разучиванию в целом.

3. Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2. Построение.

3. Итог занятия.

4. Домашнее задание.

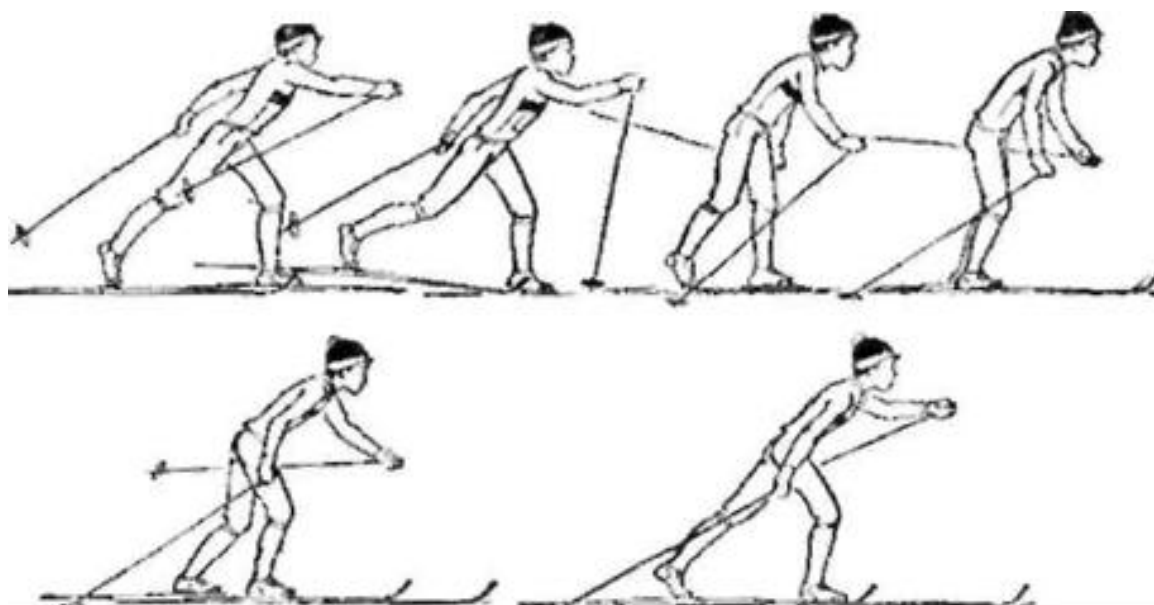


Рис.16. Попеременный двухшажный ход.

Занятие № 6-7

Лыжная подготовка: стойки спуска; попеременный двухшажный ход.

Задачи:

1. Обучение стойкам спуска.

2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

3. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2.Основная часть – 30 мин.

1. Подводящие упражнения.

Повторить технику попеременного двухшажного хода на месте по разделениям (см. занятия 4-5). Повторить упражнение в целом. Учащиеся движутся по малому кругу (20 м) вокруг преподавателя. Преподаватель индивидуально даёт указания.

2.Ходьба на 3 км.

Группа уходит на дистанцию в колонну по одному, дистанция 5 м. Идти попеременно двухшажным ходом, ход отдыха -ступающий.

По завершении дистанции - разбор выполнения упражнения. Типичные ошибки:

1. Передвижение на прямых ногах (назвать фамилии).

2.Двухопорное скольжение (назвать фамилии).

3.Подпрыгивающий ход (назвать фамилии).

4.Незаконченный толчок палкой (назвать фамилии).

5.Руки выносятся вперёд слишком высоко (назвать фамилии).

6. Движения рук не параллельны лыжне (назвать фамилии).

7.Локоть выносимой вперёд руки поднят в сторону (назвать фамилии).

Эти ошибки легко устранимы при старательном разучивании подводящих упражнений (занятия 4-5).

3.Стойки спусков.

Существует 4 основных вида спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.

1.Спуск в высокой стойке используется на лыжне с небольшим уклоном.

И. п.: высокая стойка, лыжи расставлены на 10-15 см, одна нога выдвинута на полступни вперёд, масса тела распределена равномерно на обе лыжи, руки опущены вниз, палки обращены кольцами назад.

Сделав несколько шагов вниз по склону, перейти в свободный спуск в высокой стойке.

Во время спуска не допускать наклона туловища; неровности спуска амортизировать, слегка сгибая ноги в коленных и голеностопных суставах. Упражнение приучает сохранять равновесие в скольжении на обеих лыжах в облегчённых условиях. (Повторить 5-8 раз.).

1.Подъём приставным шагом (лесенкой).

2.Спуск в основной стойке. И. п.: основная стойка для спусков стоя на месте: Лыжи расставлены на 10-15 см, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперёд, руки опущены, согнуты в локтевых суставах, и вынесены вперёд, палки кольцами назад.

Для устойчивости одну ногу выдвинуть вперёд на 10-20 см.

Проделайте пружинящие движения в голеностопных и коленных суставах, переходите в свободный спуск. Во время спуска 2-3 раза смените выдвигаемую ногу на полступни.

Упражнение позволят сохранять равновесие в позе готовности к преодолению заметных неровностей спуска.

3.Спуск в низкой стойке используется на более крутых склонах.

И. п.: - низкая стойка для спусков на месте, лыжи расставлены на 10-15 см, одна нога выдвинута на полступни вперёд, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперёд, руки вытянуты, возможно, больше вперёд, опущенная вперёд-вниз голова слегка приподнята, взгляд вперёд.

Проверьте и. п., выпрямитесь и сделайте 2-3 шага, перейдите в свободный спуск в низкой стойке. Принимая и. п., не напрягайте мышцы. Стойте на лыжах равномерно.

Упражнение формирует навыки спуска со склона в малоудобной позе, развивает равновесие. (Повторить 10 раз). Подъём «полуёлочкой».

4. Спуск в стойке отдыха. Используется на пологих склонах. И. п. - стойка отдыха при спуске на месте: наклоните туловище вперёд, чтобы опереться руками на колени, палки кольцами назад.

Опирайтесь предплечьями на бёдра, расслабить мышцы, не зажимать палки руками и туловищем. Прочувствуйте расслабление мышц спины, рук, ног.

Упражнение закладывает умение отдыхать в удобной позе на спуске. (Повторить 10 раз).

4. Подвижная игра.

«Кто дальше?». Скатиться в стойке отдыха по прямой. Отмечать лыжной палкой место остановки. Побеждает тот, кто остановится дальше всех.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.

Подвижная игра «Быстрая команда». Три команды по 5 человек выстраиваются на стартовой линии в колонну по одному, каждая команда имеет две лыжни.

По сигналу первые номера каждой команды стартуют одновременным двухшажным ходом до флажка 25 метров под небольшой уклон, оббегают флажок и возвращаются по рядам по накатанной лыжне в пологий подъем попеременным двухшажным ходом. Передает эстафету касанием руки в плечо следующему и так далее. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

То же, только первую половину отрезка 30 метров под уклон учащиеся пробегают одновременным одношажным ходом.

Занятие № 8-9

Лыжная подготовка: спуск с переходом на параллельную лыжню; спуск с подниманием носков лыж; поворот переступанием после выката со склона; подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом.

Задачи:

- 1.Обучение поворотам в движении.
- 2.Обучение подъёмам «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом.
- 3.Совершенствование одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов,
- 4.Совершенствование равновесия на скользящей опоре. Развитие общей выносливости

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2.Основная часть – 30 мин.

1. Ходьба на лыжах на 3 км.

В колонну по одному, дистанция 5 м, одновременно одношажным (рисунок 17) и одновременно двухшажным (рисунок 18) ходами.

2. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

И.п.: основная стойка. Начав спуск, перенести массу тела на левую ногу, спокойным движением поднять правую лыжу вверх параллельно склону и переставить в сторону на полшага на проходящую справа лыжню. Мягким движением перенести массу тела на отставленную правую лыжу и не спеша приставить вторую лыжу. То же, но переход на левую лыжню.

Подняв лыжу, не спешите её переставлять; убедитесь в надёжности равновесия.

Упражнение развивает равновесие на скользящей лыже, формирует навык переноса массы тела с лыжи на лыжу.

3. Спуск с выдвижением лыжи вперёд.

И.п.: высокая стойка. Начав спуск под уклон, перенести массу тела на правую лыжу, а левую выдвинуть вперёд. То же, но другой ногой.

Выдвигая лыжу вперёд, наклонить туловище назад так, чтобы оно составляло с выдвинутой ногой одну линию; опора при спуске на пятку сзади стоящей ноги. Упражнение приучает сохранять равновесие на одной скользящей лыже, готовит лыжника к сохранению устойчивости в случае увеличения сопротивления.

4. Спуск с подниманием носков лыж.

И.п.: высокая стойка. Начав спуск, выдвинуть вперёд и поднять вверх носок правой лыжи, не отрывая пятку от опоры. Проскользив 3-5 м, опустить носок поднятой лыжи. То же, но левой лыжей.

Поднимая носок лыжи, немного подсядьте на опорной ноге. Следите, чтобы пятка поднятой лыжи скользила по склону. Упражнение закрепляет навык сохранения равновесия на одной лыже, готовит к выполнению поворота переступанием в движении.

5. Поворот переступанием после выката со склона.

И.п.: высокая стойка. Начав спуск. До выката на равнину выполнить 2-3 подъёма носков лыж. После выката сделать быстрое и глубокое подседание на опорной ноге, наклонить туловище вперёд, поднятую лыжу переставить носком в сторону поворота и перенести на неё массу тела. Отталкиваясь опорной ногой, сделать 3-4 шага в повороте переступанием. Во время поворота наклонить туловище вперёд, вынести кисти рук с палками вперёд (кольцами назад) и после переступания оттолкнуться палками (см. рис.). Упражнение развивает равновесие на одной лыже, согласованность работы рук и ног, увеличивает скорость движения.

6. Подъём «полуёлочкой».

Подъём «полуёлочкой» применяется на довольно крутых склонах, когда невозможно передвижение ступающим шагом.

Поднимаясь «полуёлочкой», надо одну лыжу выносить вперёд с отведением носка в сторону и ставить на внутреннее ребро, удерживающее лыжника.

Движения другой лыжи и палок такие же, как в ступающем шаге. Прodelать каждый раз после спуска.

7.Подъём скользящим шагом (рисунок 19).

Используется для преодоления пологих склонов. Обратите внимание учащихся на восемь особенностей подъема скользящим шагом:

1. Высока посадка. Это связано с тем, что увеличивается угол отталкивания и сцепления со снегом.

2.Меньше подседание на толчковой ноге, шаги короче, но чаще. Укорачивание шага увеличивает сцепление со снегом. За счет частоты шагов сохраняется оптимальная скорость.

3.Более согнутая маховая нога движется энергичнее.

4.После толчка лыжа меньше отрывается от снега вследствие того, что угол отталкивания больше.

5.Палки ставятся на снег более наклонно.

6.Толчок рукой направлен больше вверх.

7.Виеред палки выносятся быстрее.

8.Еще нет закончив толчок одной рукой, лыжник уже начинает отталкиваться другой. Этим сохраняется постоянная опора на палки. (Повторить 5 раз).

8.Подъём «лесенкой» (рисунок 20).

Встаньте боком к склону. Лыжи параллельно одна другой. Переставьте ближнюю к склону лыжу на полшага в сторону. Перенесите на неё тяжесть тела. Вторую лыжу аккуратно поставьте рядом и упритесь внутренним ребром, перенесите на неё тяжесть тела.

Палки помогают в упорах одновременно-переменно (во время опоры обеими лыжами о снег - одновременное; во время переноса ноги - упор нижней палкой). (Повторить 5 раз).

9.Подъём «ёлочкой».

Применяется на крутых склонах (до 35°), когда другие способы бессильны. Движения лыжами и палками такие же, как при подъёме «полуёлочкой», но при этом носки обеих лыж разводятся и обе лыжи ставятся на внутренние рёбра, что увеличивает сцепление их со снегом и не позволяет скатываться.

С увеличением крутизны склона увеличивайте угол разведения лыж и наклона туловища вперёд. Важное значение имеет постоянная опора на палки, которые ставятся сзади лыж. (Повторить 5 раз).

10.Подвижная игра

«Кто самый ловкий?». На пологом склоне устанавливаются 5 ворот из лыжных палок. Скатываясь под уклон, надо проехать под всеми воротами, не задев их.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.

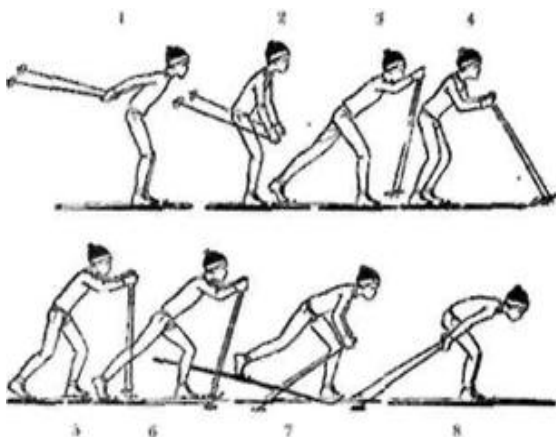


Рис. 17. Одновременный
одношажный ход

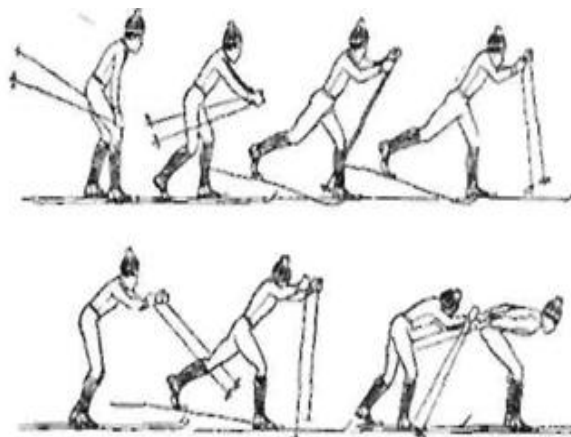


Рис. 18. Одновременный
двухшажный ход.



Рис. 19. Подъем скользящим шагом.



Рис. 20. Подъем «лесенкой».

Занятие № 10-11

Лыжная подготовка: одновременный бесшажный ход; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении и поворот упором; поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске.

Задачи:

- 1.Обучение одновременному бесшажному ходу, поворотам переступанием и упором в движении, повороту махом на месте, преодолению бугров и впадин при спуске.
- 2.Совершенствование попеременного двухшажного хода, техники спусков и подъемов.

3. Развитие основных физических качеств.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1. Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2. Основная часть – 30 мин.

1. Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (рисунок 23).

Упражнения на месте без лыж (в разминке).

Упражнения могут выполняться с палками и без палок.

Упражнение I: и. п. — ноги на ширине плеч, носки наружу, руки за спиной; переносить вес тела с ноги на ногу, предварительно подседая.

Упражнение 2: то же упражнение, но перенося вес тела на правую ногу, руки вытянуть вперед, а при переносе веса тела на левую ногу — руки отвести назад, имитируя отталкивание.

Упражнение 3: то же упражнение, но перенося вес тела на левую ногу, руки вытянуть вперед, а при переносе веса тела на правую ногу — руки отвести назад, имитируя отталкивание.

Упражнение 4: имитация одновременного двухшажного конькового хода с касанием маховой ногой опорной ноги.

Упражнения на месте на лыжах. Эти упражнения аналогичны приведенным выше (1 -4), но выполняются обязательно с палками. Палки при этом не должны касаться снега, а кольца должны быть все время отведены назад.

Упражнения на утрамбованной площадке. Каждое упражнение вначале выполняется с выносом рук под левую (правую) ногу, а затем повторяется под правую (левую).

Упражнение 1: повторение конькового шага.

Упражнение 2: попытка выполнения одновременного двухшажного конькового хода.

Упражнение 3.одновременный двухшажный коньковый ход; обратить внимание на правильность работы ног.

Упражнение 4: то же упражнение, обратить внимание на работу рук; отталкивание должно быть полным, обучаемые должны отпускать палки и опираться на ремешки.

Упражнение 5: то же упражнение, обратить внимание на то, чтобы расстояние, проезжаемое на правой и левой лыже, было одинаковым (не было хромого хода).

Упражнение 6: то же упражнение, все движения выполнять равномерно, без задержек («маятник»); руки не должны задерживаться впереди.

2.Торможение

Обучение на лыже со спуском. На спуске задники лыж плавно разводятся, лыжи ставятся на внутренние ребра, ноги слегка сгибаются в коленях, голени наклоняются внутрь. Наклонитесь в сторону поворота и перенесите массу тела на лыжу, внешнюю к направлению поворота. В таком положении лыжи плавно войдут в поворот. Внутреннюю лыжу немного разгрузите от массы тела и ставьте на снег более плоско. Палки держите свободно.

Подготовительные упражнения.

1. На ровной площадке принять положение «плуга» и постепенно попеременно переносить массу тела вначале на правую, а затем на левую ногу.

2.На склоне начать спуск в основной стойке, после прохождения основания склона принять положение «плуга» и продолжить движение до полной остановки. 3.Начать спуск в о. с. и через 8-10 м после прохождения основания склона выполнить поворот «плугом» в левую сторону.

4.То же, но поворот «плугом» в правую сторону. 5.То же, но поворот «плугом» сначала в правую, а затем в левую сторону. Сразу исправляйте ошибки:

1. «Плужащая» лыжа не поставлена на ребро, или, наоборот, чрезмерно поставлена.

2.Недостаточно перенесена масса тела на наружную лыжу.

3.Слаб нажим на пятку лыжи.

4.Слишком большой наклон туловища вперед.

5.Носки лыж недостаточно сведены. (Выполнить по 10-15 раз)

3.Повороты переступанием.

И. п.: высокая стойка. Начав спуск, до выката на равнину выполнить 2-3 подъема носков лыж, после выката сделать быстрое и глубокое подседание на опорной ноге, наклонить туловище вперед, поднятую лыжу переставить носком в сторону поворота и перенести на нее массу тела. Сделать 3 -4 переступания

4.Преодоление бугров и впадин при спуске.

При спуске по неровному склону устойчивость уменьшается из-за изменяющейся высоты общего центра массы тела. Нужно сохранять ее постоянной на всем протяжении бугров и впадин с помощью сгибания и разгибания ног. Наезжая на бугор, нужно присесть, а съезжая - выпрямиться. Преодолевая впадину, принять низкую стойку, несколько выпрямить ноги во впадине, а выезжая из нее - снова присесть. Основное условие устойчивости на неровных спусках - расслабление ног (рисунок 22).

5. Поворот на месте махом.

Поворот махом выполняется в два приема: вначале одна из лыж махом поворачивается на 180° , а затем к ней приставляется другая. Первое движение выполняется поднятием лыжи носком вверх и поворотом ее вокруг пятки. Пятка маховой лыжи выводится к носку опорной. Затем лыжа ставится на снег и на неё переносится масса тела (рисунок 21). Другая лыжа приставляется круговым движением. Рука, одноименная маховой ноге, поднимается вверх-назад, затем палка ставится сбоку пятки опорной ноги. Другая палка переносится одновременно с лыжей. Сразу добивайтесь согласованности работы рук и ног. (Повторить 10 раз).

6. Подвижная игра.

«Собери флажки». На склоне на расстоянии 5-6 друг от друга вдоль лыжни устанавливаются 10 флажков. Спускаясь с уклона собрать как можно больше флажков.

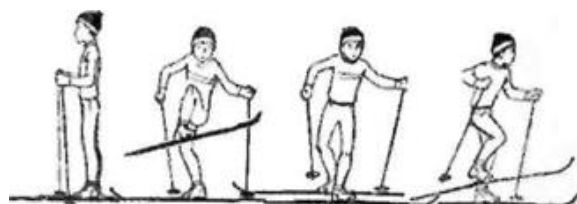


Рис. 21. Поворот на месте махом.

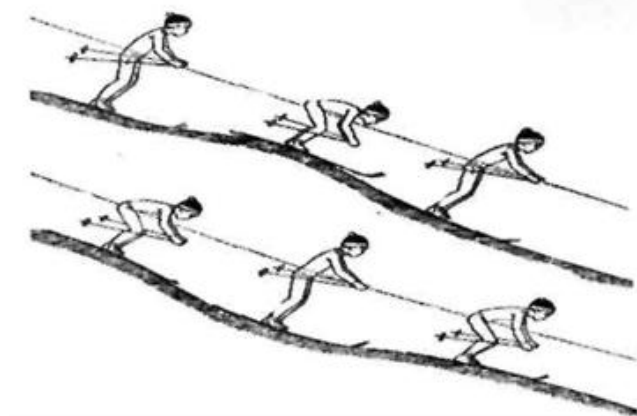


Рисунок 22. Преодоление бугров и впадин при спуске.

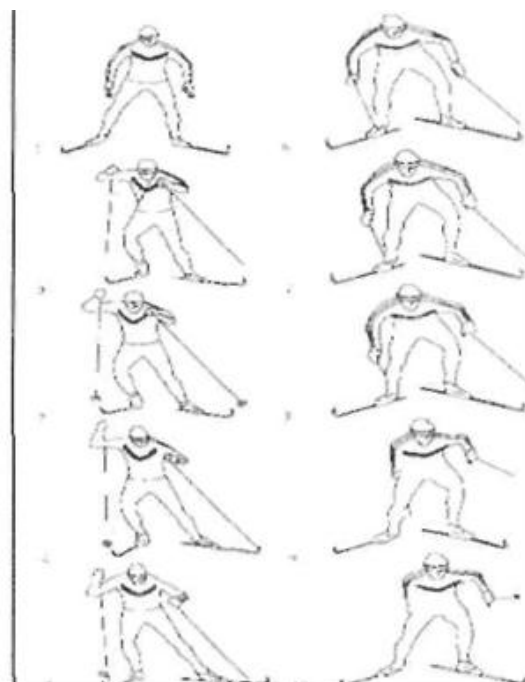


Рисунок 23. Одновременный двухшажный коньковый ход.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
- 2.Построение.
- 3.Итог занятия.
- 4.Домашнее задание.

Занятие № 12-13

Лыжная подготовка: одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; стойки спуска, техника подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом - зачеты.

Задачи:

1. Сдать зачеты по технике спусков и подъемов.
- 2.Обучение одновременному двухшажному и одновременному одношажному ходам.
- 3.Развитие основных физических качеств.

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2.Основная часть – 30 мин.

1. Ходьба на лыжах на 3 км.

В колонну по одному, дистанция 5 м, попеременным двухшажным ходом, чередуя его с другими ходами.

- 2.Одновременный двух-шажный ход (рисунок 18).

В этом способе передвижения на лыжах отталкивание палками выполняют после двух скользящих шагов. Преподаватель показывает, а потом рассказывает: Техника данного хода состоит из 4-х частей.

1 Первый шаг и вынесение рук вперед. Руки в конце шага остаются чуть согнутыми, кисти на уровне глаз, локти опущены. В шаге должны быть соблюдены все требования к технике скользящего шага.

2.Второй шаг и постановка палок на снег.

3.Отталкивание двумя палками и приставление ноги.

4.Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах. Прodelайте все упражнения по разделениям в медленном темпе, пустите учеников по малому учебному кругу и индивидуально правьте ошибки.

1.Слабые толчки ногами. Начинать ход следует из положения с согнутыми ногами и следить за глубоким приседанием.

2.Большая разница в длине шагов.

3.Недостаточное скольжение на одной лыже, короткие шаги.

4.Постановка палок далеко от лыжни.

5.Слабое отталкивание палками.

6.Резкое выпрямление туловища.

3.Зачет - спуски и подъемы.

Построить группу по списочному составу. Учащиеся поточно будут выполнять заданные упражнения (каждое дважды), преподаватель смотрит на исполнение, оценивает и выставляет оценки в полевой журнал. Для зачетов по лыжной технике отведите в вашем полевом журнале отдельную страницу: 10 граф-список учащихся, стойки спуска - три, подъема - пять, ходьба на 3 км. Оценки выставляйте химическим карандашом, авторучка может замерзнуть.

1.Одновременный одношажный ход (рисунок 17)

Применяется при движении под уклон, при необходимости развития максимальной скорости. Скользя на обеих лыжах, лыжник плавным движением выносит вперед обе палки, переносит массу тела на носки почти полностью на одну ногу. Немного подсев, отталкивается ногой, делает выпал на другую ногу и переносит на нее массу тела, а затем ставит палки. К окончанию толчка ногой палки должны стоять чуть наклоненными. Далее отталкивание обеими палками и приставление ноги. Требования к скользящему шагу такие же, как и в попеременном двухшажном ходе.

Отталкиваться лучше, поочередно меняя ногу. При большой скорости палки нужно ставить кольцами назад. Прodelайте упражнение медленно в одношеренговом строю несколько раз. Запустите в колонну по одному на малый учебный круг, исправляйте ошибки индивидуально.

1. Толчок ногой, не полностью загруженной массой тела.

2. Не достаточное сгибание ноги перед отталкиванием.

3.Короткий торопливый шаг.

4.Постановка палок кольцами вперед с преждевременным наваливанием на них (натыкание)

5.Игры-эстафеты

1.Проехать под воротами из лыжных палок (количество ворот по условиям).

2.«Гонка елочкой». Выбираются подъем длиной 20-30 м. и пологий спуск рядом. В конце подъема ставится флажок. Лыжник должен со старта преодолеть подъем елочкой и, обогнув флажок, спуститься к месту старта. Побеждает тот, кто быстрее всех пройдет трассу. Игра может быть проведена и как эстафета. Вариант: подъем преодолевается лесенкой.

3.Слалом. Объезд флажков справа и слева.

4. «Кто быстрее?» Две команды. Движение предложенным способом до флажка (100 м) и обратно. Индивидуально или командно (эстафета) на время;

3.Заключительная часть – 5мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.

Занятие № 14-15

Лыжная подготовка:

- обучение «коньковому» ходу;

- подвижные игры.

Задачи:

1.Обучение «коньковому» ходу.

2. Развитие основных физических качеств

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение, приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2.Основная часть – 30 мин.

1. Коньковый ход.

В настоящее время, в техническом арсенале лыжников-спортсменов основным одновременным ходом является коньковый.

Он применяется на специально оборудованных трассах, где специальным стругом нарезается колея и оборудуется утрамбованная колея. Используются пластиковые лыжи. Нам этот способ нужен для расширения ваших знаний в области физической культуры. Для этого мы познакомимся в общих чертах с коньковым ходом и опробуем на практике. Эффективность хода зависит от владения его техникой и от физической подготовки лыжника. Применяют коньковый ход на равнинных участках и пологих подъемах. Период отталкивания занимает 50 % времени цикла. Весь цикл конькового хода можно разделить на три фазы:

1.Свободное скольжение. Начинается она с момента отрыва лыжи толчковой ноги от снега. В процессе скольжения на опорной ноге происходит ее выпрямление. Лыжа толчковой ноги приближается к опорной ноге, носок ее отведен в сторону под углом к лыжне. К концу фазы толчковая нога несколько вынесена вперед по отношению к опорной. Масса тела на передней части стопы опорной ноги. Завершается вынос палок вперед под острым углом к лыжне. 2.Отталкивание палками. Начинается с постановки палок на снег. Палки ставятся движением сверху - под углом 80° на 20-30 см впереди креплений и на 30-40 см в сторону от лыжни. Усилие на палки прилагается за счет наклона туловища. Во время отталкивания руками происходит приседание на опорной ноге. Лыжа толчковой ноги приподнята над лыжней на 5-10 см. В дальнейшем отталкивание сочетается с ногой. Наклон туловища увеличивается до горизонтального.

3.Отталкивание ногей. Начинается с постановки лыжи толчковой ноги на снег на внутреннее ребро под углом $20-30^\circ$ к колее. Кольца палок находятся у задних концов лыж. Массу тела перенести на толчковую ногу. Отталкивание происходит без остановки лыжи.

В процессе отталкивания лыжа толчковой ноги несколько отстает от опорной из-за скольжения в сторону. Преподаватель показывает коньковый ход в целом и медленно по фазам. Предлагает учащимся попробовать и отправляет для закрепления техники на малый круг.

2. Подвижные игры.

1. Кто дальше? Съехать в высокой стойке, в средней и низкой. Палками не помогать.

2.Кто короче затормозит плугом? Место начала торможения отметить флажками.

3.Кто больше соберет флажков? Флажки установлены справа и слева от лыжни через 5 м.

4.Слалом. Кто самый ловкий? Объехать установленные по склону флажки через 5 м, один - справа, другой - слева и т. д.

5.Биатлим. Кто самый меткий? Заготовленными снежками попасть в мишень, установленную в трех метрах от лыжни спуска.

6. Проехать трое ворот из лыжных палок, не задев ворота

3. Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж. Снять, обтереть, поставить в станок.
2. Построение.
3. Итог занятия.
4. Домашнее задание.

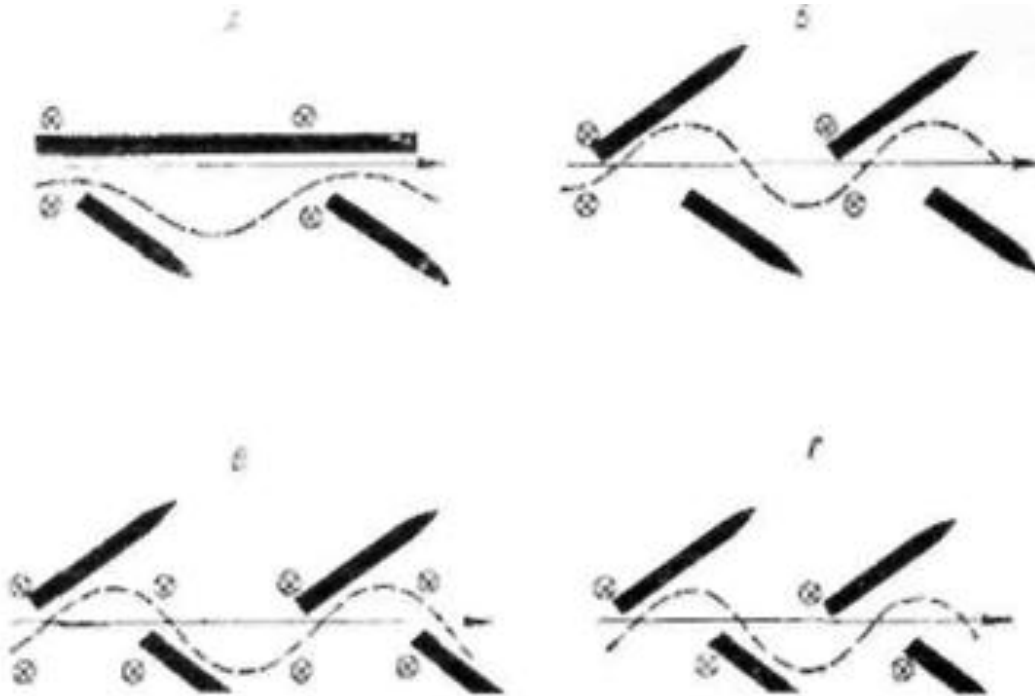


Рисунок 24. Схематическое изображение различных коньковых способов передвижения на лыжах (вид сверху):

- А - полуконьковый одновременный ход;
- Б - коньковый одновременный двухшажный ход;
- В - коньковый одновременный одношажный ход;
- Г - коньковый попеременный ход.

Условные обозначения: пунктир - кривая перемещения общего центра масс; стрелка - направление движения (по А. В. Кондрашову)

Занятие № 16

Лыжная подготовка:

- зачет - ходьба на лыжах на 5 км (юн.), 3 км (дев.);

Задачи:

1. Сдать зачет - ходьба на лыжах на 5 км. (юн.), 3 км. (дев.).
2. Развитие основных физических качеств

Инвентарь: 20 пар лыж.

Место занятия: спортплощадка, учебная лыжня.

1.Вводно-подготовительная часть – 15 мин.

Построение,приветствие.

Задачи на занятие.

Преподаватель ставит задачи на занятие, объясняет очередность их выполнения

Проверка готовности к занятию.

Преподаватель на словах дает пояснение, как должен лыжник одеваться для занятий на лыжах. Можно проверить у двух-трех экипировку ног (по желанию учеников).

Построение с лыжами.

См. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.

I.ОРУ на лыжах.

См. занятие № 1

2.Основная часть – 30 мин.

1. Самоподготовка.

Объяснить порядок зачета, раздать нагрудные номера. Дать возможность побегать на спортплощадке.

2.Зачет: ходьба на 5 км. (юн.), 3 км (дев.).

По правилам лыжных гонок. Старт от первого участника через 30 сек.

Движение по трассе по усмотрению участника.

Преподаватель по секундомеру отмечает время финишируемого.

3.Заключительная часть – 5 мин.

1. Сдача лыж.

Снять, обтереть, поставить в станок.

2.Построение.

3.Итог занятия.

4.Домашнее задание.

Оценка по лыжной подготовке.

Применительно к лыжной подготовке при определении оценки необходимо учитывать следующие показатели:

- знание теоретического материала (правила соревнований; название разучиваемых приемов упражнений; устройство инвентаря и оборудования; строевые команды; ведение дневника здоровья или дневника самоконтроля);

- гигиенические навыки и соблюдение правил техники безопасности;

-правильность выполнения упражнений лыжной техники;

- соревновательная деятельность (умение применять на практике изученные упражнения и правила соревнований);

- навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий (СРС на занятии).

2.3 Планы- конспекты по волейболу.

Техника безопасности на занятиях волейбола.

1. Общие требования охраны труда.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

На занятиях по **ВОЛЕЙБОЛУ**

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Занятие № 1

Задачи:

1. Физическая подготовка.
2. Обучение перемещениям волейболиста.
3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Инвентарь - набивные и волейбольные мячи.

1.Подготовительная часть—15 мин.

Построение, проверка присутствующих. Сообщение задач занятия.

Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении,

1.Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).

4. Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.

10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

11. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10—15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

2. Основная часть — 30 мин.

I. Обучение перемещениям волейболиста

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом.

Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол.

Основные способы — это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг

вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее

рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры (рисунок 25).

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с

остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать тот или иной

способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость

полета мяча и его траектория и т. д.).

1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 — направо, в зоне 3 — налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо — левая.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

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

II. Обучение верхней передаче двумя руками.



Рисунок 25. Стойки волейболиста

1. Ловля набивного мяча (1—2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Игроки располагаются, как на рисунке 26, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.

3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад. То

же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см. упр. 1 и 2 в перемещениях).

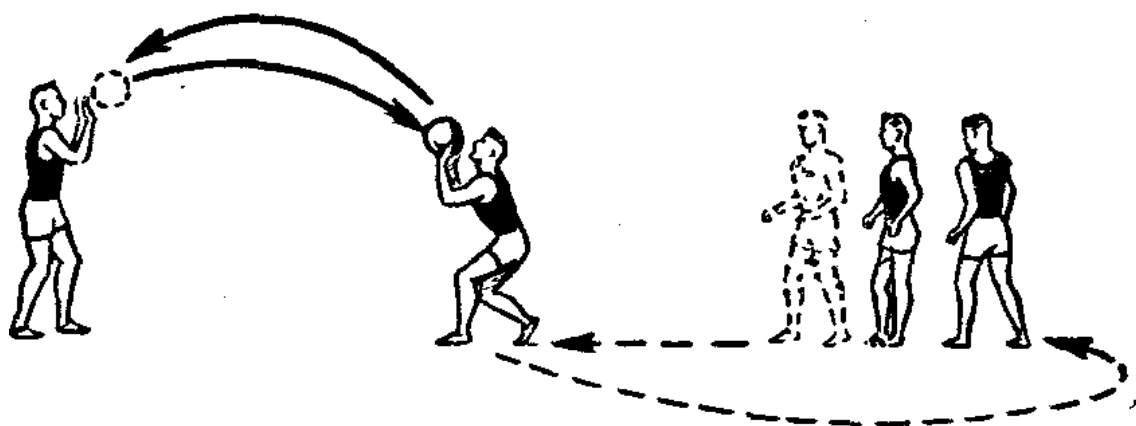


Рисунок 26. Ловля и броски набивного мяча после перемещения

4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.

5. Верхняя передача мяча, посланного инструктором. Передача после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к инструктору (рисунок 27).

6. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

III. Игры, эстафеты

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному (рисунок 28). По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.

3. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь (рисунок 29).

После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360°, затем опорный прыжок

через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова

выполняет поворот, перепрыгивает скамейку и возвращается в колонну.

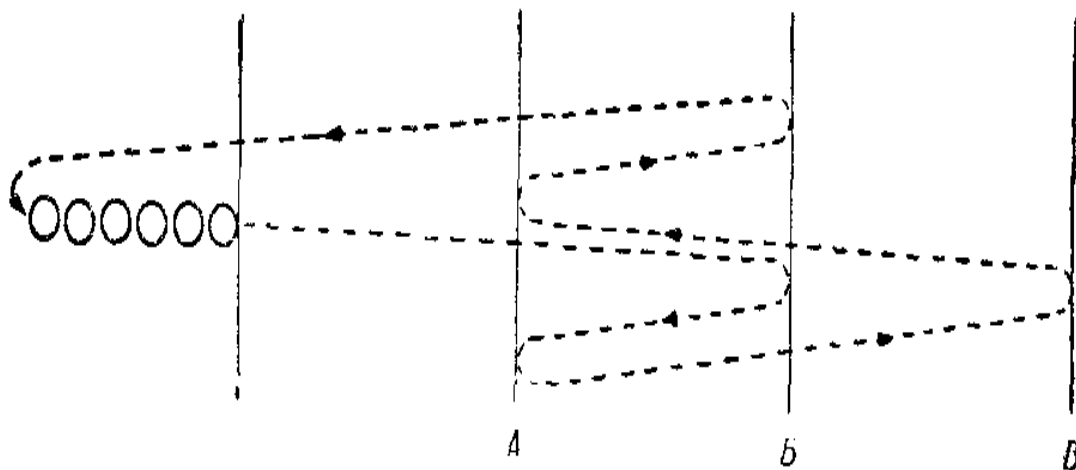


Рисунок 27. Эстафета с перемещением различными способами

4. «Мячи через веревку» («Пионербол»). Игроки двух команд размещаются по обе стороны веревки, натянутой на высоте 2 м. У игроков, стоящих в центре площадки, в

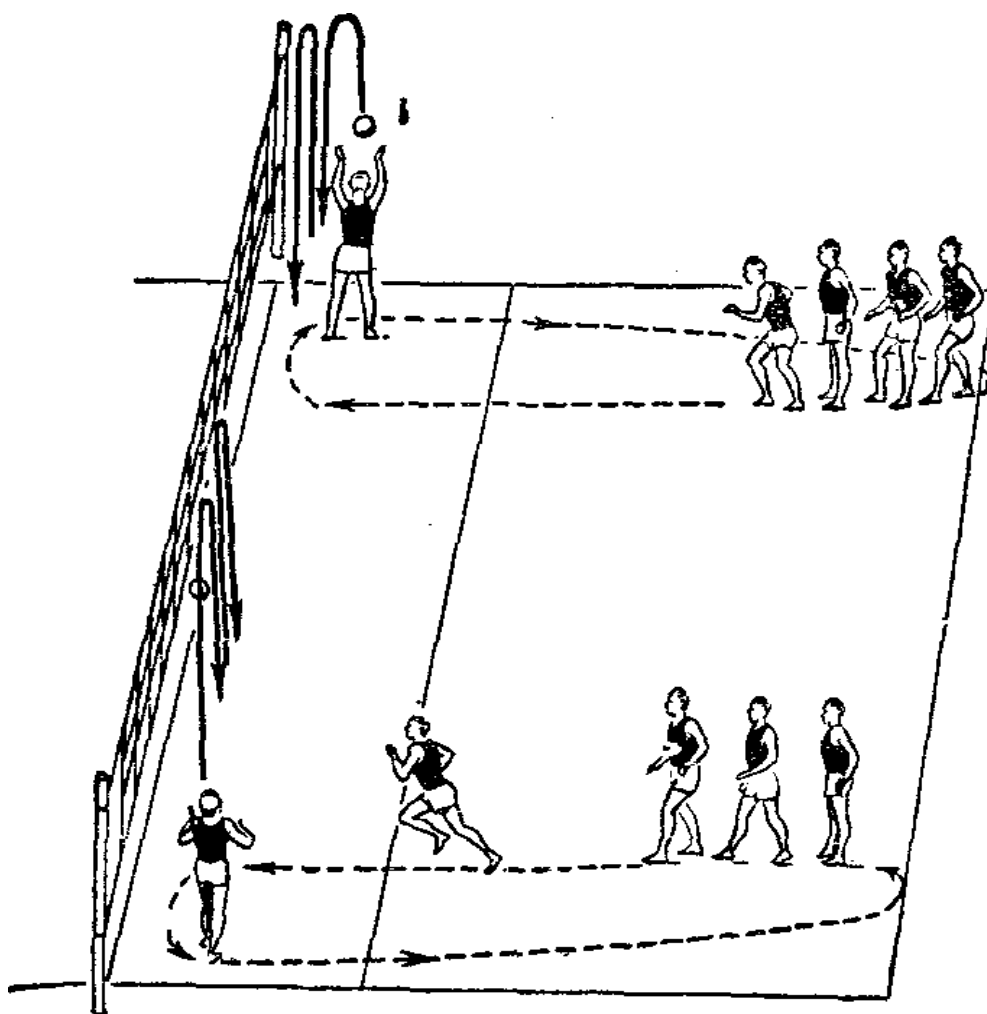


Рисунок 28. Верхняя передача после перемещения и поворота

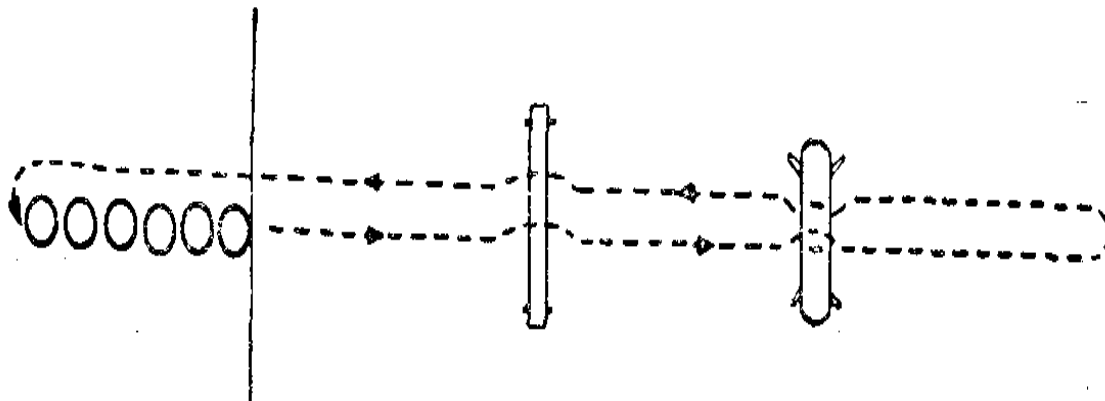


Рис. 29. Эстафета с преодолением препятствий

руках волейбольные (или набивные) мячи. По сигналу надо бросить мячи через веревку. Команда проигрывает очко, если оба мяча оказались на ее стороне. Затем проводится игра четырьмя волейбольными мячами. Разыгрывается от 5 до 10 очков. В этой игре вводится расстановка игроков, как в игре в волейбол, а после розыгрыша каждого очка игроки совершают переход по направлению движения часовой стрелки.

3. Заключительная часть - 5 мин.

Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться.

Подведение итогов урока.

Занятие № 2

Задачи:

1. Физическая подготовка.
2. Обучение перемещениям волейболиста.
3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Инвентарь - набивные и волейбольные мячи.

1. Подготовительная часть - 15 мин.

Построение, проверка присутствующих.

Сообщение задач занятия.

Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Выполняются упражнения из занятия 2.

В упражнение 6 вводится добавление: отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

В эстафету, кроме бега, вводится новое задание: передвижение прыжками на одной ноге (на правой и на левой до определенных границ).

2.Основная часть—30 мин.

I. Обучение перемещениям.

Повторение упражнений из предыдущего занятия. Упражнения 1 и 2 выполняют затем с набивным мячом: после остановки и поворота у сетки бросок набивного мяча от лица двумя руками вверх параллельно сетке — из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и из зоны 4 в зону 3.

II. Обучение верхней передаче.

1. Повторяются упражнения с набивным мячом из предыдущего занятия. Занимающиеся сочетают перемещения, броски и ловлю набивных мячей: из зоны 6 игрок с набивным мячом бежит в зону 3, остановка и поворот налево, бросок мяча в зону 4. В зоне 4 игрок ловит мяч, стоя лицом к зоне 3 (боком к сетке), и, сделав шаг левой ногой вперед, делает поворот направо и бросает мяч в зону 6. Переход игроки совершают в направлении броска.

2. Упражнения в передаче подвешенного волейбольного мяча выполняют только те занимающиеся, которым трудно дается техника передачи. Основное внимание уделить упражнениям 4, 5 и 6, при этом надо занимающихся расставить так, чтобы направление передач соответствовало первым и вторым передачам в игре (к сетке в зону 3 и из зоны 3 в зоны 4 и 2),

3. «Передачи волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафных очков или сделавший меньшее количество ошибок.

III. Игры и эстафеты.

Проводятся игры и эстафеты из предыдущего занятия.

3.Заключительная часть—5 мин.

Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши.

Подведение итогов занятия.

Занятие № 3

Задачи:

1. Развитие быстроты перемещения.
2. Обучение верхней передаче.
3. Обучение нижней прямой подаче.

Инвентарь - набивные, теннисные, волейбольные мячи, «держатели мяча».

1.Подготовительная часть—15 мин.

Приветствие, сообщение задач занятия.

Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).
2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад: то же, но поднимаясь на носки, приседая.
3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.
4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.
5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.
6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.
7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.
8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).
9. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).
11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6—3—4; 6—3—2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч (рисунок 30).

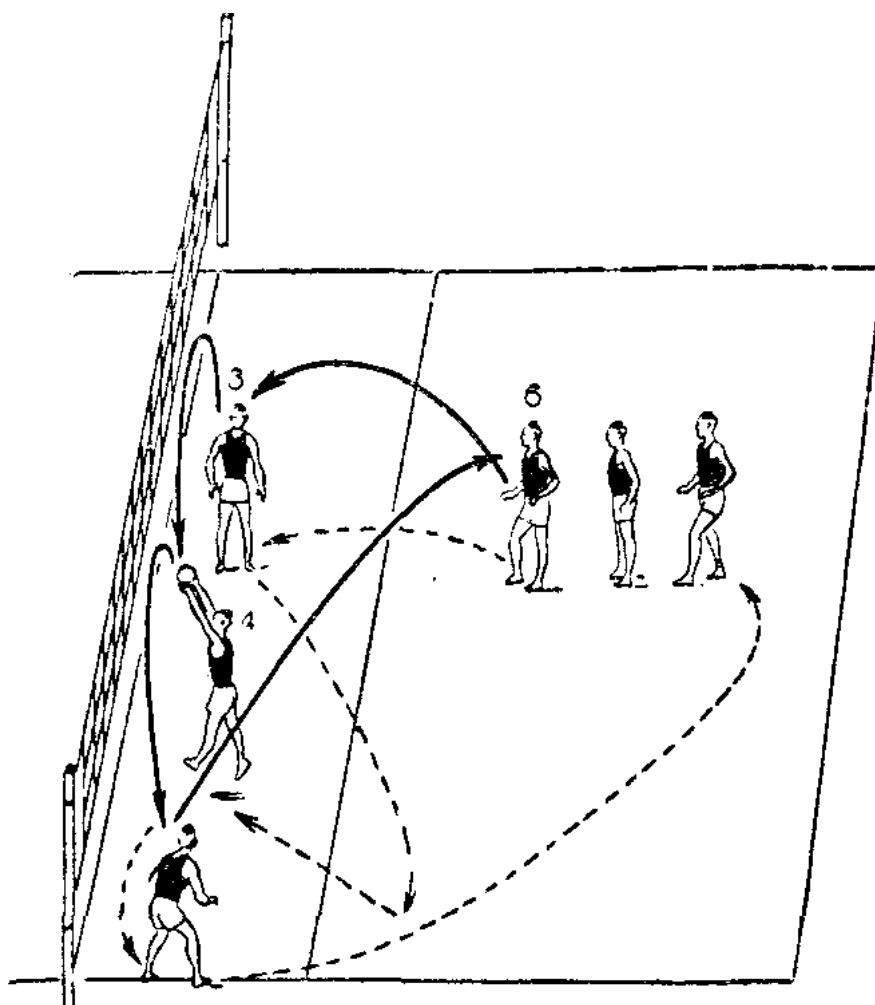


Рисунок 30. Упражнение с набивным мячом

12. Соревнование в беге на 20—30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

2. Основная часть—30 мин.

I. Совершенствование навыков перемещения

1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух),

2. Игра «Салки» - передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.

3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг. назад.

4. Бег из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3 (рисунок 31).

5. Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки

приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).

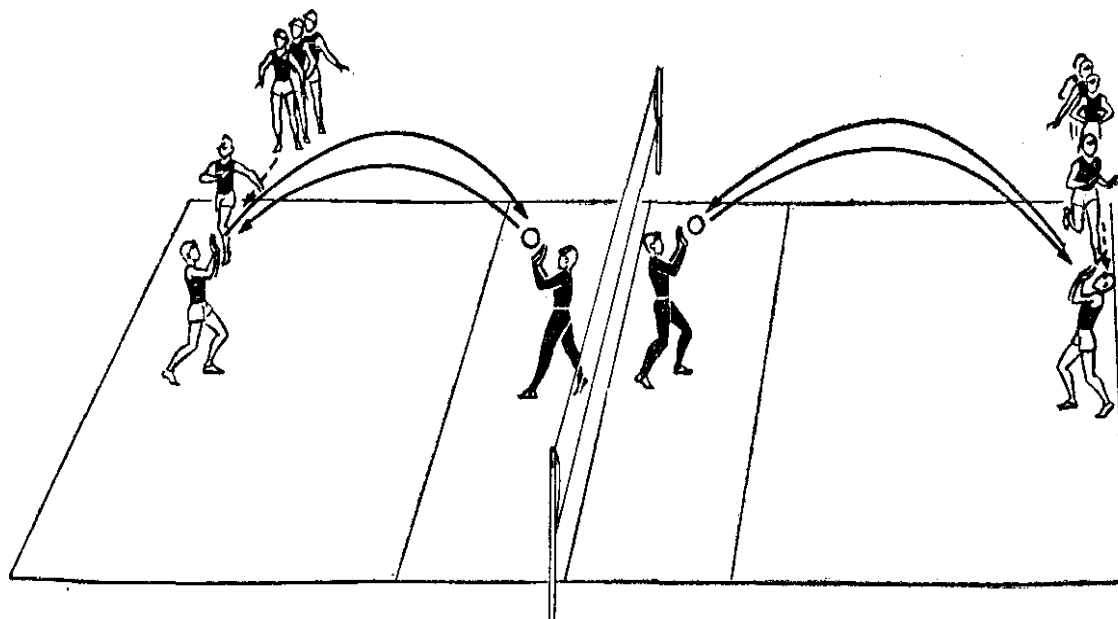


рисунок 31. Верхняя передача мяча после остановки и поворота

6. Эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегает до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывает мяч через сетку, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит мяч. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

II. Обучение верхней передаче

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.

4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

5. Занимающиеся стоят, как показано на рисунок 31. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.

6. Игра «Передачи волейболистов» из предыдущего урока.

III. Обучение нижней прямой подаче

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.

2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку,

3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.

4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка

удара по мячу не должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх.

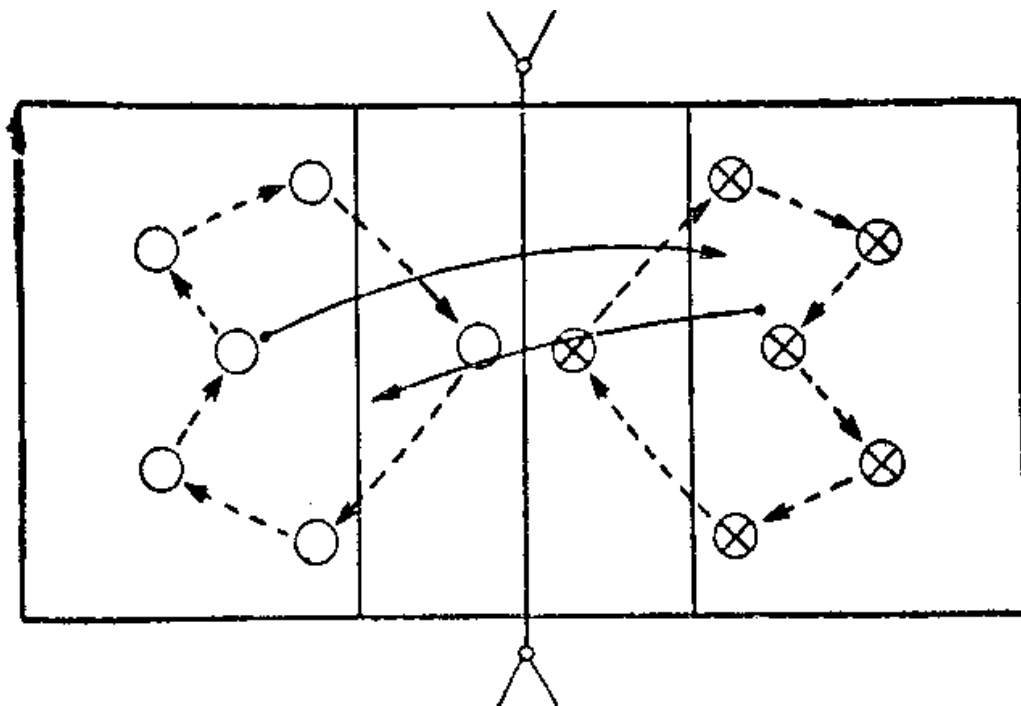


Рисунок 32. «Два мяча через сетку»

IV. Подготовительная игра в волейбол. Игра «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием (рисунок 32).

Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу.

Подведение итогов занятия.

Занятие № 4

Задачи:

1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.
2. Обучение нижней прямой подаче.

Инвентарь — набивные, волейбольные мячи.

1.Подготовительная часть — 15 мин.

1. Упражнения 4 и 5 на быстроту перемещения из занятия 2.
2. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.
3. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.
5. Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.
- 6 Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).
7. В исходном положении седа(ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.
8. Вращение набивного мяча вниз-назад, вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.
9. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
- 10 «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой (рисунок 33).

2.Основная часть— 30 мин.

- 1 Обучение верхней передаче.
Упражнения 1—3 с набивным мячом из урока
- 2.Упражнения выполняются в парах.
2 Верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него (рисунок 34). Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера
После каждых 2 передач поворот на 180.
3. Повторение упражнений 1, 2, 3 в верхней передаче у стены из урока

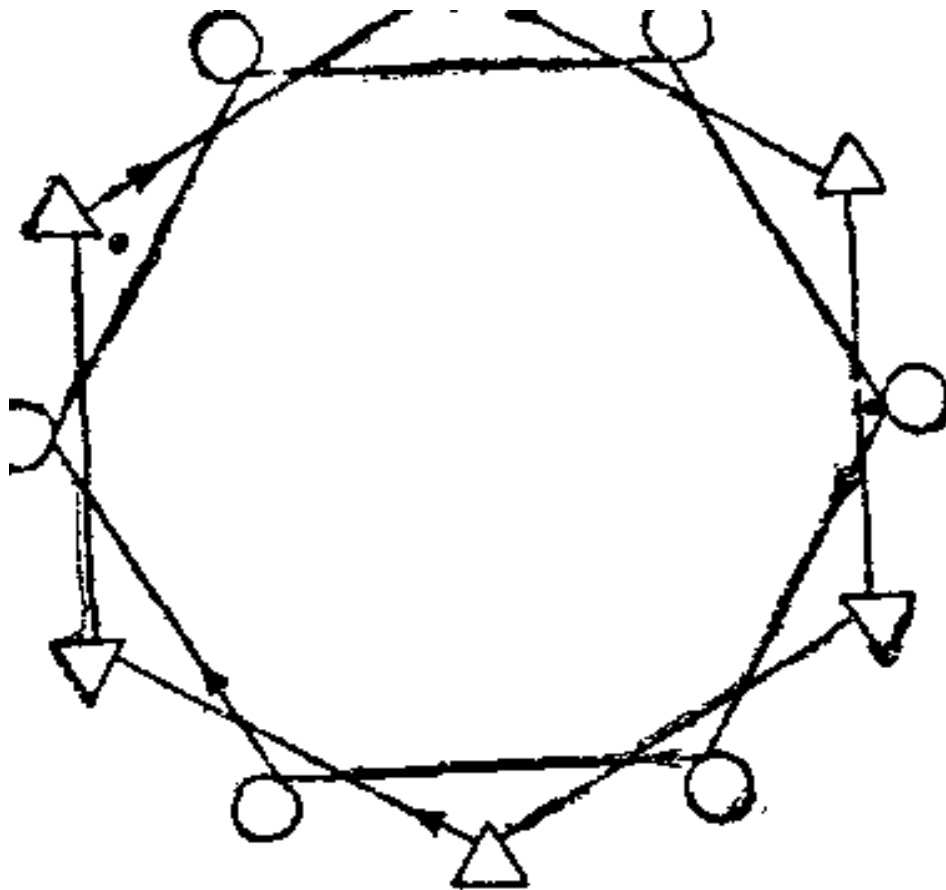


Рисунок 33. Гонка мячей

4 «Эстафета у стены». Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец своей колонны, на их место выходят вторые игроки и т. д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры.

5. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей посылает в зону 6 и т. д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч (рисунок 35).

II. Обучение нижней прямой подаче

1. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи.

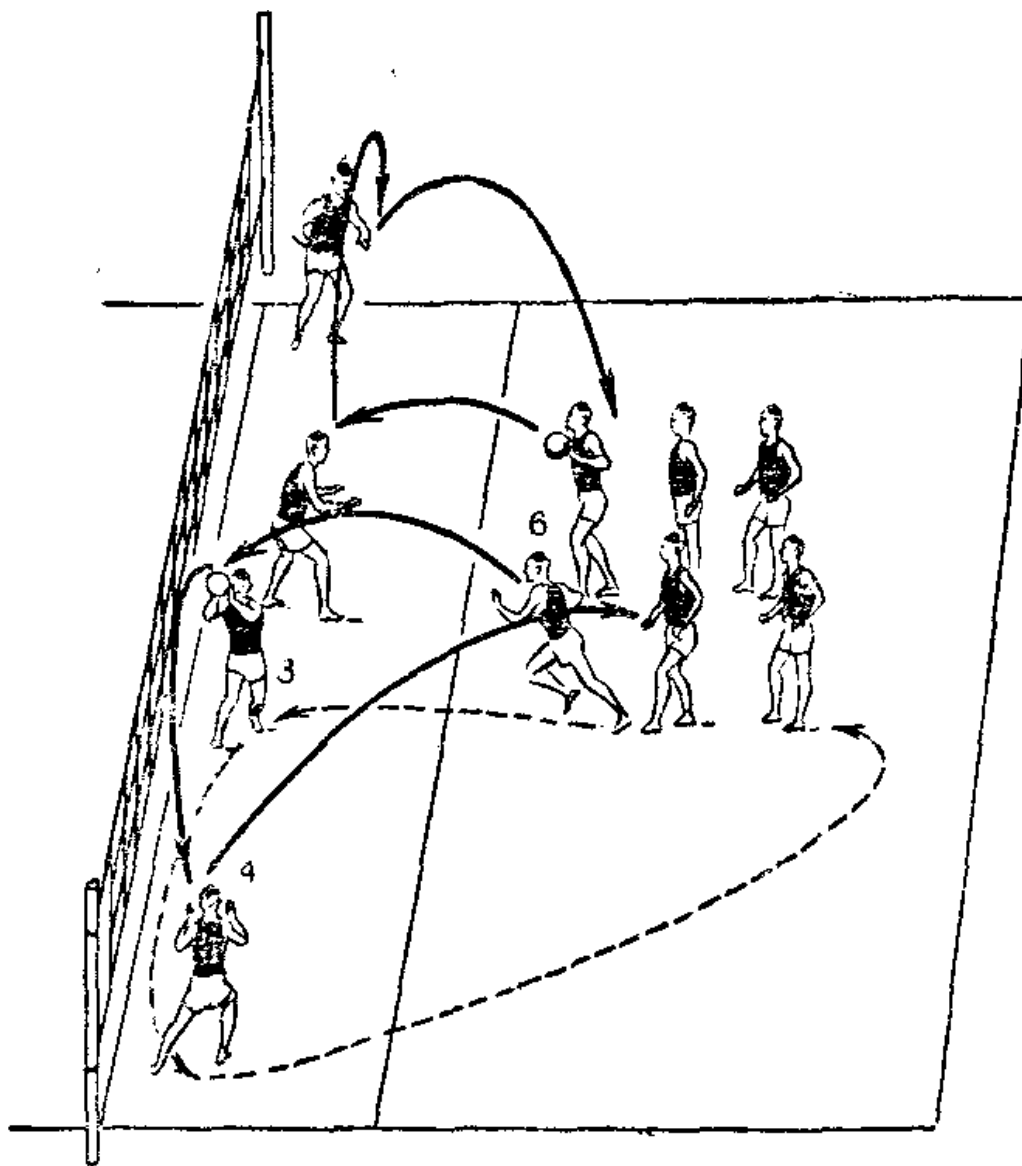


Рисунок 35. Упражнение в передачах мяча

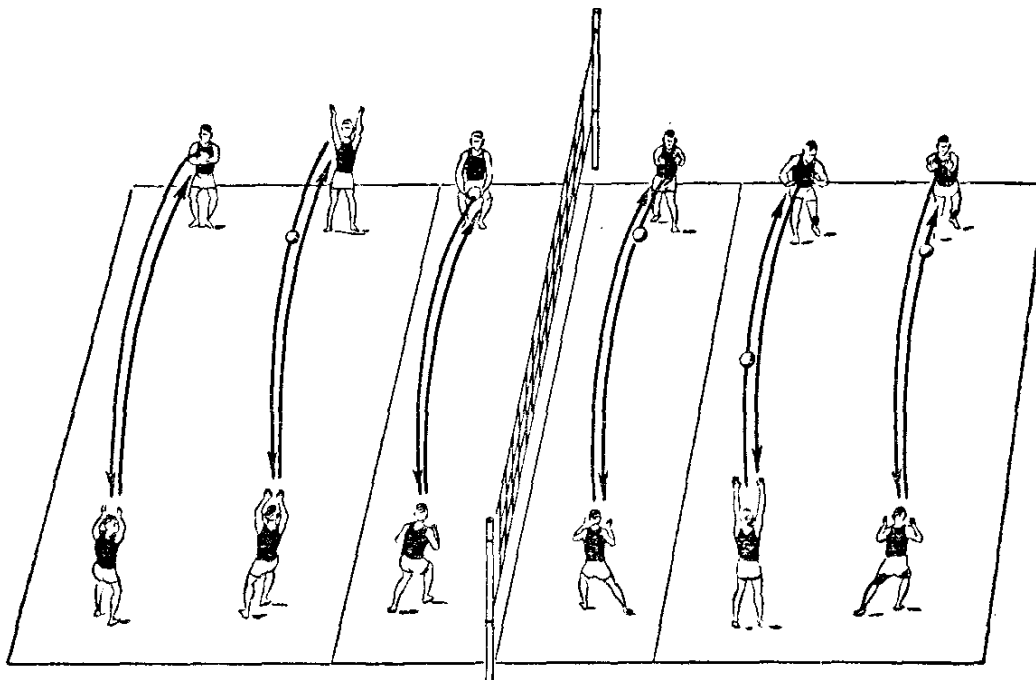


Рисунок 34. Верхняя передача мяча в парах

2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил игры.

3. Поддачи подряд одним занимающимся ~ 10 попыток.

III. Подготовительная игра в волейбол

«Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи игра продолжается по правилам «Пионербола», но команде, допустившей потерю подачи, выигрыш очка не засчитывается. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам— ошибки при приеме мяча не фиксируются, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.

3. Заключительная часть - 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу.

Подведение итогов занятия.

Занятие № 5

Задачи:

1. Обучение верхней передаче после перемещений.
2. Обучение нижней прямой подаче.
3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Инвентарь - набивные, баскетбольные, волейбольные мячи.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Упражнение 15 из урока 2 на быстроту перемещения.
2. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля.

3. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.
4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.
5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы.
6. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.
7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).
8. Из исходного положения лежа на груди, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка.

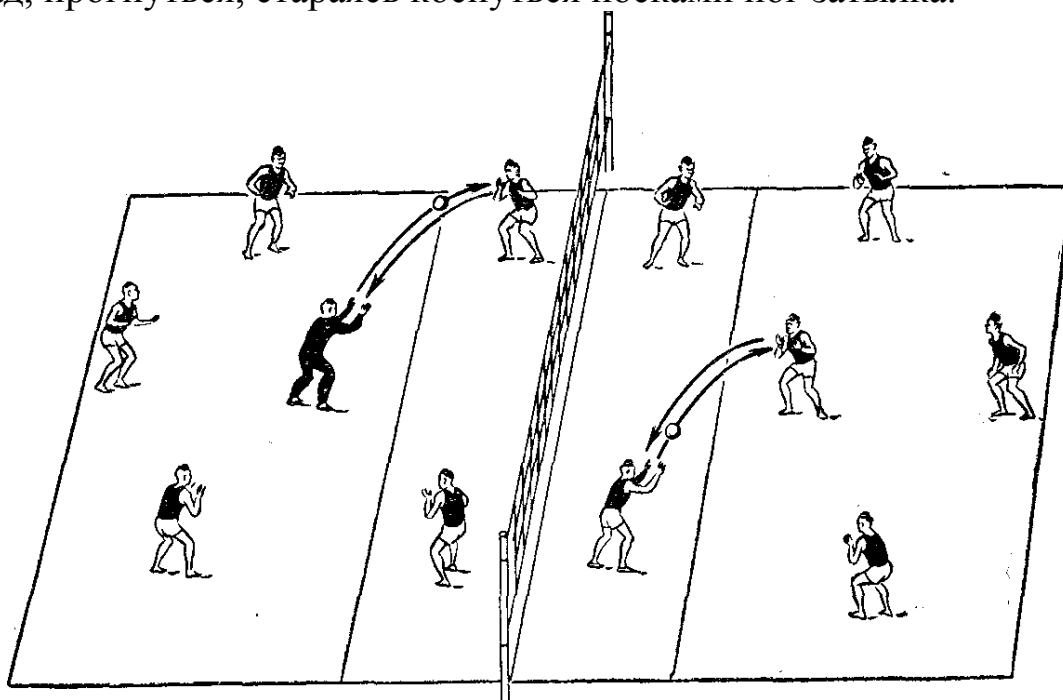


Рисунок 36. Передачи в круге с водящим в середине.

9. Из исходного положения лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружиняще притянуть к себе.
10. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.

2. Основная часть—30 мин.

I. Обучение верхней передаче

1. Передачи в парах - задание из предыдущих уроков. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру.
2. Передачи в круге с водящим в середине—на месте и в движении приставными шагами (рисунок 36).
3. «Эстафета у стены» из предыдущего урока.

4. Игроки располагаются так же, как в упражнении 5 в уроке 5. Упражнение проходит так же, но на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок «принимает» мяч, посылает его в зону 3 и т. д. После передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение нижней прямой подаче

1. подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подачу произвести в течение 5 сек.). Игроки выходят на место подачи и после свистка инструктора (на другой стороне площадки—помощника) выполняют подачу.

Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч от подачи сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей очереди на подачу.

III. Подготовительные и учебные игры

Подготовительная игра из предыдущих занятий, но четырьмя мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней передачей.

Учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляют в зону 3, в зоне 3 игрок второй передачей направляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом. Через сетку мяч нужно посылать не только в середину площадки, но и к ее границам—лицевой и боковым линиям.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу.

Подведение итогов занятия.

Занятие № 7

Задачи:

1. Обучение приему мяча с подачи.
2. Обучение верхней передаче.
3. Обучение нижней подаче.
4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Инвентарь: набивные баскетбольные, волейбольные мячи.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Упражнение 14 из занятия 2 на быстроту перемещения.
2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
3. Ведение баскетбольного мяча.
4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.

5. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.
6. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.
7. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.
8. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной нот (подряд несколько раз правой и левой поочередно) до касания стопой ягодицы.
9. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.
10. «Гонка мячей» из занятия 5.

2. Основная часть - 30 мин.

I. Обучение верхней передаче мяч.

1. Передачи в движении по кругу, в середине круга— 2—3 водящих (рисунок 37).

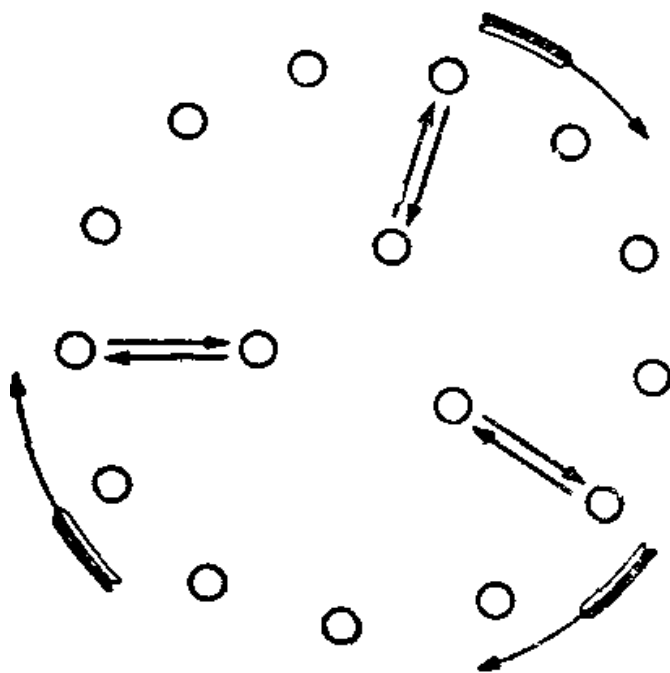


Рисунок 37. Передачи в движении по кругу с 2—3 водящими в середине

Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую.

2. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед.
3. Игроки располагаются, как показано на рисунок 38.

С противоположной стороны площадки по свистку инструктора игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться

так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

И. Обучение нижней прямой подаче

Подача на точность—в правую и левую стороны площадки.

III. Учебная игра в волейбол

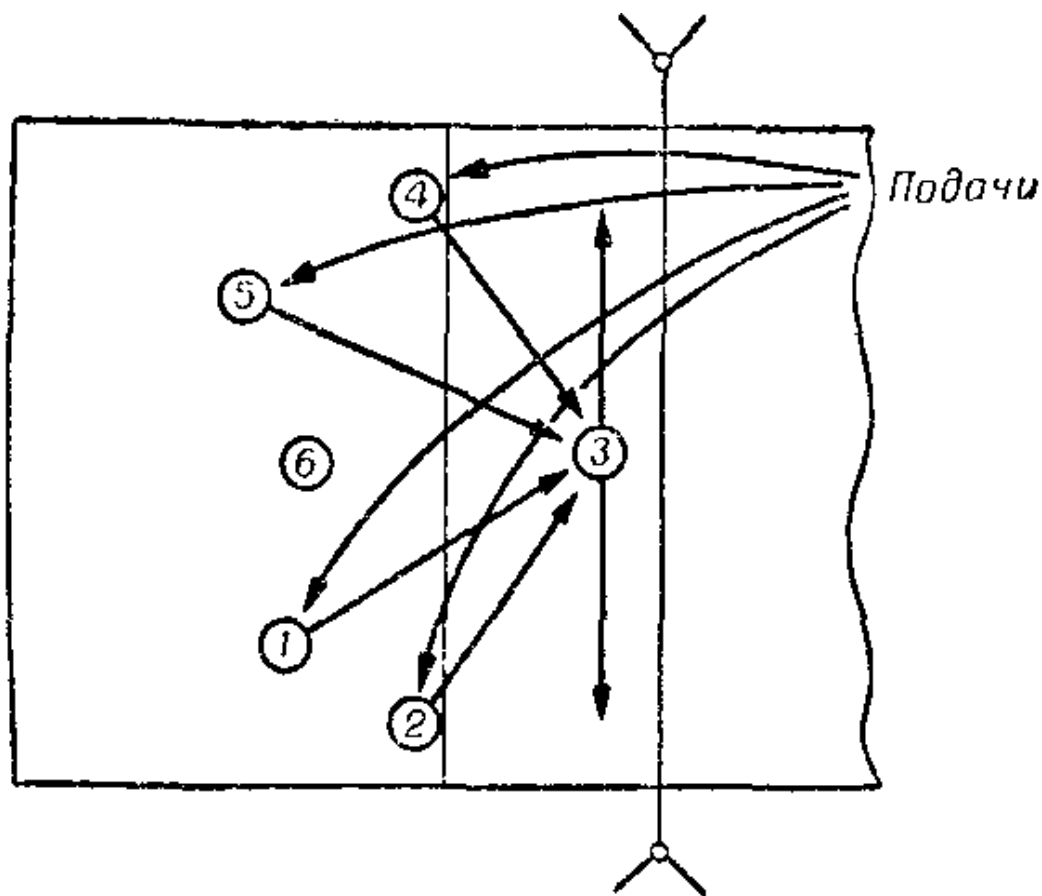


Рисунок 38. Прием мяча с подачи, первые и вторые передачи

Команде разрешается подряд производить три касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится 5 сек. подача с лицевой линии и касание сетки мячом при подаче - ошибка. Касание сетки игроком и заступание за среднюю линию под сеткой - ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым. С первых занятий занимающихся надо приучить вести игру в три касания, что поначалу трудно дается, особенно женщинам.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу.

Подведение итогов занятия.

ГЛАВА 3. Подвижные игры

Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания населения, широко используются в образовательных учреждениях нашей страны. Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в вузах для повышения уровня физической подготовленности, выносливости и работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, занимающихся активной двигательной деятельностью. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Эти качества формируются в зависимости от характера подвижных игр. Подвижные игры, кроме физических, воспитывают такие важные психологические и личностные качества, как чувство коллективизма, активность, инициативу, смелость и настойчивость в движении поставленной цели. Таким образом, подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения.

3.1 Игры для развития быстроты и реакции движений

1. «День и ночь».

Цель. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.

Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.

Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

2. «Пятнашки».

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.

Проведение. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

3. «Вокруг пункта».

Цель. Развитие быстроты бега.

Инвентарь. Лыжные палки, флажки.

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии.

Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

4. «Кто скорей?»

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4—6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100—200 м от линии старта чертится финишная линия.

Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой.

Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.

Игру можно проводить и зимой на лыжах, только предварительно от стартовой до финишной линии участники прокладывают параллельные лыжни по числу человек в команде на расстоянии 1,5—2 м одна от другой.

5. «Эстафета в гору».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка к игре. Перед подъемом (15—20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80—100 м на горе — финишная линия. Играющие делятся на

две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4—6 шагов.

Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добегают до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша.

Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно — другим (одновременным).

В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

6. «Встречная эстафета с набивными мячами».

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений.

Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3—5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные

команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80—100 шагов. Расстояние между командами — 3—4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча.

Проведение. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3—4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда, раньше закончившая перебежку.

Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять.

По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т. д.

Встречную эстафету можно проводить также в лесу на пересеченной местности, на двух встречных склонах. Команда располагается на вершине или по обе стороны горы, у ее подножия. Играющие преодолевают подъем.

Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств, занимающихся как летом, так и зимой.

Зимой, преодолевая спуски и подъемы, в эстафете участники привыкают быстро ориентироваться и менять лыжные ходы в зависимости от рельефа.

Передачу эстафет при проведении этой игры зимой нужно приравнять к правилам эстафетных гонок, т. е. игрок, приближающийся с противоположной стороны, обегает их и с задней стороны, касаясь рукой плеча впереди стоящего, передает эстафету, а сам становится сзади этой половины команды.

7. «Эстафета по кругу».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например, по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.

Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

8. «Гонка мячей по кругу».

Цель. Развитие быстроты движения.

Инвентарь. 4 футбольных мяча, 2 флажка.

Подготовка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота.

Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча.

Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выигрывает та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

9. «Гонка мячей между двумя склонами».

Цель. Развитие быстроты движений.

Инвентарь. Набивной мяч весом 3—5 кг или баскетбольный.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Внизу, между двумя склонами, чертится центральная линия, а на горах — круги диаметром 1 м. Команды располагаются каждая со своей стороны от центральной линии.

Проведение. Преподаватель, стоя на центральной линии, подбрасывает мяч вверх, как в баскетболе, разыгрывая его между капитанами команд. Команда, овладевшая мячом, перебрасывает его между игроками своей команды и старается забросить в круг противника. Команда, потерявшая мяч, старается отобрать его и загородить путь к своему кругу.

Игрок не имеет права бежать с мячом больше одного шага и силой вырывать мяч из рук противника. При защите нельзя заходить в круг, попадание мячом в участника, который находится в кругу, считается голом.

Игра проводится в два тайма по 15—20 мин. каждый. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в круг противника. Мяч, заброшенный в круг после касания ноги противника, не засчитывается.

Эту же игру можно проводить по типу футбола, передавая футбольный мяч ногами и забивая в ворота на горе.

10. «Меняйся местами».

Цель. Развитие быстроты движений.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 80—150 шагов друг от друга чертятся две параллельные линии. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются на линиях старта в шеренгу с интервалом 3—4 шага друг от друга, лицом к центру поля, и прокладывают лыжню через всю поляну до другой команды. Можно проложить лыжню через гору.

Проведение. По сигналу преподавателя команды устремляются вперед и стараются скорее занять лыжню старта другой команды (эта линия служит для них финишем).

На финише каждая команда должна снова повернуться лицом к центру поля и занять исходное положение.

Во время встречного прохождения играющие не должны мешать друг другу, свободно пропуская играющих другой команды.

Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу в полном составе и раньше другой занявшая исходное положение.

11. «Гонка с палками и без палок».

Цель. Развитие быстроты движения.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 50 - 100 шагов размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2 - 4 команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок, все остальные палки убираются за линию старта.

Проведение. По сигналу преподавателя первые в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без палок. Вторые номера, наоборот, туда бегут на лыжах без палок, обратно — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

Передача эстафеты производится ударом по ладони.

Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

12. «Трудная дорога».

Цель. Развитие общей выносливости и быстроты движений.

Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5 - 2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному.

Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь.

Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом).

Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину).

Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках).

Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты).

Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже.

Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах.

Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.

Игры для развития быстроты

Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказывает разносторонний эффект.

Быстрота как качество с успехом развивается во многих подвижных играх, где счастливо сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет. Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, это также соответствует характеру большинства игр с активным соревнованием двух сторон: «Скакуны»; «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта» и др.

В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что же касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр, то действия в них по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к тем двигательным действиям, которые свойственны избранному виду спорта.

Поскольку развитие быстроты можно начинать с 10-летнего возраста, тем, кто работает с детьми, особенно важно предварять играм на преимущественное развитие быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать 1-минутные интервалы для отдыха. Последнее, как правило, предусматривается и методикой организации игр, так как 1 мин. уходит для разбора действий участников, подведения предварительных итогов.

1. Салки. Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью. «Салка — дай руку» Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнеров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих.

«Салки - пересалки». Игра аналогична предыдущим. Но водящий не имеет права преследовать игрока, если, спасая от осаливания товарища, путь ему пересек любой другой игрок. Водящему в этом случае можно преследовать любого другого участника игры.

Во всех вариантах игры каждый новый водящий прежде, чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я — салка!». Новому водящему не разрешается сразу же бежать за игроком, который только что водил перед ним.

2. «Круговая охота». Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.

3. «Бегуны». Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10х10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

4. «Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются, по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером

бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

5. «Сбей городок» (рис. 1). Игроки двух команд располагаются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку. На расстоянии одного шага перед ними прочерчивается линия. Посередине площадки устанавливают табурет, на который ставят городок или кладут мяч. Руководитель называет номер, и игроки обеих команд с этим номером устремляются в поле. Они бегут до ограничительной линии противоположного города, наступают на нее ногой и, повернувшись, устремляются к табурету. Каждый игрок старается первым сбить рукой городок (мяч), за что команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

6. «Поймай палку». Игроки стоят по кругу в 3—4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью). Все игроки имеют порядковые номера, в том числе и водящий, который выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной или боком к центру круга. Побеждает (после 3—5 мин. игры) игрок, который ни разу не был в роли водящего.

7. «День и ночь» (рис. 2). Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День» и «Ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

8. «Четыре мяча» (рис. 3). Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон от сетки (вместо нее можно натянуть веревку с флажками на двухметровой высоте). Каждая команда имеет по два волейбольных или баскетбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поднять или поймать эти мячи и как можно скорее перебросить обратно на другую сторону площадки. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказались одновременно 3 мяча (при этом мячи должны касаться пола, рук игрока или сетки) или мяч прошел под сеткой или приземлился за пределами площадки.

Игра состоит из 2—3 партий, которые продолжаются до 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводят в игру новые пары игроков. В ходе игры, занимающиеся перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

3.2 Игры, развивающие гибкость.

1.Передача мяча

Цель игры: развить гибкость и ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

2.Передача мяча змейкой

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

3.Эстафета «туннель из обручей»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

4.Эстафета с гимнастической палкой

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

5.Арки

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка.

Ход игры

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

6.Циркачи

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и нарядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

7.Летающий мяч

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

8.Мостики

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

Ход игры

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

9.Путаница!

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Ход игры

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

10.Ящерицы

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.

Ход игры

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

3.3 Игры для развития ловкости.

Ловкость – это одно из главных физических качеств человека. Как порой не хочется быть неуклюжим, или выглядеть таковым. Так же и детям живётся проще, когда эта самая ловкость у них развита. Развивать ловкость можно с помощью специальных подвижных игр. Во многие подвижные игры мы с вами играли в детстве.

1. Подвижная игра-эстафета «Посадка Картошки». Посадка картошки

В игру могут играть дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста. В эту игру очень весело играть на детских праздниках вместе со взрослыми.

Цель игры: развивать ловкость и выносливость.

Материалы необходимые для игры: 6 больших набивных мячей, 4 обруча, 2 флажка или других предметов для обозначения места поворота.

Ход игры:

Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле своей линии старта. В обручи помещают по три набивных мяча весом 1 кг, если нет набивных мячей можно использовать и обыкновенные, только с условием, что размер мячей будет одинаковым для обеих команд. На площадке на расстоянии 3 м друг от друга перед каждой командой лежат два обруча. До первого обруча 6–7 м. В 5 м от второго обруча помещается флажок или другой предмет, обозначающий место поворота.

По сигналу первые игроки переносят мячи во второй обруч (брать можно по 1–2–3 мяча сразу, но интереснее, когда играющие берут по одному мячу, демонстрируя челночный бег) – оббегают стойку и бегут к своей команде; второй игрок из второго обруча переносит мячи в первый обруч – оббегают стойку и бежит к своей команде и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Если мяч выкатился из обруча, участник должен положить его обратно в обруч.

2. Подвижная игра «Пингвины»

Игра подойдёт детям от четырёх лет, хотя мой ребёнок справился с заданием и в 2,5 года. Очень весело играть в эту игру во дворе, когда

собирается много детей, а также можно её использовать как очередной аттракцион на детских днях рождениях (и не на детских тоже).

Цель игры: развивать ловкость и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мяч любой по размеру, но, если взять слишком маленький будет очень смешно, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки или другие устойчивые предметы для обозначения места поворота. На старте они должны передать мяч следующему игроку из команды. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.

Ход игры:

Игра очень похожа на предыдущую, но вместо прыжков используется ходьба с зажатым коленями мячом. Перед игрой можно провести беседу о пингвинах и рассказать, что те переносят свои яйца, зажимая их между лапами. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле линии старта. Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до флажка и обратно.

Как и в предыдущей игре, задание можно усложнить, запретив игрокам передавать мяч с участием рук.

3. Подвижная игра «С кочки на кочку». С кочки на кочку

Дети 3 – 4 лет вполне справятся с заданием этой игры, поэтому уже с этого возраста они могут принимать участие в этой игре.

Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

Материалы необходимые для игры: мел или верёвочки для обозначения линии старта; флажки или другие предметы для обозначения места поворота; 4 «кочки», которые представляют собой небольшие коврики из плотной ткани округлой формы.

Ход игры:

Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию». Проигравшая команда получает «выкуп».

4. Подвижная игра «Паровозик»

Играть могут даже дети четырёх лет, если в команде будут ребята постарше. Игра предназначена для большого количества играющих, к детям могут присоединиться и взрослые, будет даже веселее.

Цель игры: развивать ловкость, физическую силу и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мел или верёвочка для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или другие предметы для обозначения места поворота.

Ход игры

Все играющие делятся на 2 команды. По сигналу первый игрок бежит, обегает флажок и возвращается обратно. На старте за него цепляется следующий игрок, положив ему руки на талию, и они бегут ту же дистанцию вместе. Затем на старте к ним присоединяется третий игрок и всё повторяется сначала. Действие повторяется, пока все участники команды не пробегут дистанцию, сцепившись в паровозик. Побеждает та команда, которая первой вернётся к старту. Чем длиннее будут паровозики, тем веселее будет игра.

5. Подвижная игра «**Хвосты**» ленты

Игра подходит для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель игры: развивать выносливость, ловкость и внимание.

Материалы необходимые для игры: разноцветные ленточки для каждого игрока.

Ход игры:

В начале игры с помощью считалочки выбирается водящий. Остальным игрокам прикрепляются ленточки (хвостики) так, чтобы их было легко оторвать. Водящий догоняет играющих и забирает у них ленточку (хвост). Игроки, у которых забрали «хвост» выбывают из игры. В конце игры останется игрок, у которого остался «хвост». Он и признаётся самым ловким и быстрым.

1.4 Подвижные игры по лёгкой атлетике.

1. «Смена лидеров». Группа делится на 3–4 подгруппы, равные по силам. Учащиеся получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу преподавателя впереди бегущий ученик (лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих товарищей. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров преподаватель определяет сам и объявляет учащимся. Преподаватель заранее устанавливает и темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для учащихся. Ученики склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скорость бега. Необходимо следить за темпом и учеников, превышающих установленную скорость бега, отстранять от лидерства. Важно, чтобы каждый учащийся обязательно побывал в роли лидера. Игру проводят в конце занятия. Начинают с 1000 м и постепенно доводят длину дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Игру можно проводить как на стадионе (местности).

2. «Следуй за мной». В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять темп бега. В группе из 5–10 человек

назначается старший, который будет вести бег. Учащиеся бегут (на дорожке стадиона или на местности) в темпе, предложенном старшим группы. Бегуны не имеют права обгонять его, строго следуя за ним, в точности изменяя темп и ритм бега. Время бега определяется преподавателем в зависимости от подготовленности учеников. Если общий темп бега излишне завышен, преподаватель немедленно устанавливает должный темп. Полезно назначать старшими более слабых учеников. Это придает им уверенность и делает темп бега приемлемым для всей группы. Изменения в темпе бега не должны быть частыми и длительными. Примерные дистанции: до 1000 м (девушки) и до 2000 м (юноши).

Лучше всего проводить эту игру в конце семестра, когда учащиеся уже приобрели некоторую выносливость.

3. «Круговорот». Предложите учащимся, построенным в колонну по 8–12 человек, бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега. Дистанция бега (1000 м) определяется преподавателем и заранее объявляется учащимся. Каждый раз, когда последнему учащемуся нужно выйти вперед, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа учеников в группе и от темпа бега, заданного всей группе.

На занятиях больше внимания уделять развитию способности бежать в заданном темпе. С этой целью дают такие игры.

4. «Кто точнее?» Учебную группу делят на 4–5 подгрупп. Все бегут на одинаковую дистанцию в заданном темпе. Такой дистанцией может быть 200–300 м. 200 м пробегают 5–6 раз, а 300 м – 4–5 раз. Темп бега должен быть таким, чтобы он не вызывал у учащихся чрезмерно неприятных ощущений. Время засекается по последнему бегуну в группе. Поэтому ведущих бег нужно каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все ученики. Подгруппа, которая покажет время, наиболее близкое к заданному, получает очко, остальные команды – соответственно занятым местам – 2, 3, 4 очка и т.д. Команда, набравшая после всех пробежек наименьшее количество очков, выигрывает.

Стартуют команды поочередно. Ожидание своей очереди – отдых (около 2 мин.) между пробежками. Это обстоятельство необходимо учитывать при выборе длины пробегаемого отрезка.

6. «Кто меньше?» Это вариант игры «Кто точнее?». Группа делится на подгруппы, в которых выбирают капитанов. Всем командам назначается одинаковое время на общую для всех дистанцию (200–300 м). Пробежки выполняются командами до тех пор, пока дистанция не будет пройдена точно в заданное время или с ошибкой в 0,2–0,5 сек. (это зависит от подготовки подгрупп). Побеждает подгруппа, которой понадобилось для этого меньшее число пробежек. Время засекается по последнему бегуну. Капитаны могут переизбираться после каждой пробежки. Подгруппы могут состоять как

отдельно из юношей и девушек, так и быть смешанными (это зависит от подготовки тех и других).

2 курс. Основная задача – дальнейшее повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дистанция для бега у юношей увеличивается до 1600–1800 м, у девушек – до 1000–1200 м. Игры с таким длительным бегом обычно даются в конце занятия. Такие игры, как «Круговорот», «Смена лидеров» часто проводятся в начале занятия для разминки. В играх «Кто меньше?», «Кто точнее?» длина дистанций для девушек – 800 м, для юношей – 1000 м с повторением не более двух раз, темп остается невысоким (4 мин. на 800 м и 5 мин. на 1000 м). Благодаря последовательному применению длительного бега возможности организма становятся выше, и можно вводить интервальный бег. Отличным средством для этой цели служит игра «Эстафета-преследование».

1.«Эстафета-преследование». Участвуют две команды (например, «белые» и «черные») с неограниченным числом игроков. Каждая команда делится на две группы – «четные» и «нечетные». Беговая дорожка стадиона отмечена так: «белые» с четными номерами находятся на линии *Б*, а с нечетными номерами – на линии *А*. Четные номера «черных» стартуют с линии *А*, а нечетные – с линии *Б*. Первые номера стартуют одновременно с линии *А* и с линии *Б*, бегут полкруга по своей дорожке и передают эстафетную палочку своим вторым номерам, вторые номера на противоположной прямой передают палочку своим третьим номерам и т.д. Команда, догнавшая своих соперников (или приблизившаяся к ним), выигрывает. Затем игру можно повторить. Количество повторений зависит от длины беговой дорожки, однако сумма отрезков, пробегаемых одним учеником, не должна превышать 400–600 м.

2.«Бесконечный эстафетный бег». Участвуют две команды и более. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (100 или 200 м). Все члены команд рассчитаны по порядку. Только на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу преподавателя первые номера бегут ко вторым и передают им эстафету, а сами остаются на их местах. Последние номера занимают место первых, как только те покинут свои этапы. Вторые номера передают эстафету третьим, те – четвертым и т.д. Каждый передавший эстафету остается на этапе принявшего ее. Эстафета повторяется подряд столько раз, сколько заранее объявляет преподаватель. Число повторений зависит от длины этапов: при 100 м – 6–8 раз, а при 200 м – 3–4 раза. Паузы отдыха здесь короткие, а скорость пробежек высокая, в результате чего организм учащихся испытывает большую нагрузку.

Примечание: количество этапов должно быть на один меньше числа игроков в команде. Эта игра не должна применяться на первых занятиях.

3.«Следуй за лидером». В группе из 5 и более человек назначается старший, который по заданию преподавателя (или самостоятельно)

определяет, когда, где и на какую дистанцию они будут делать ускорение. На дорожке стадиона проводится линия старта и финиша. Помощник на финише (освобожденный от занятий учащийся) каждый раз снимает с дистанции последнего, а при большом количестве бегунов – двух последних участников. Они получают задание: самостоятельно выполнять медленный бег (на поле стадиона). Остальные учащиеся продолжают бежать трусцой по дорожке к следующему месту ускорения. И так до тех пор, пока не останется два участника. Последние получают индивидуальные задания, а те, кто вышел из игры, снова начинают ее, и все повторяется. Ускорение выполняется не более чем на 100 м. На круге может быть два ускорения или три-четыре – при меньшей длине скоростного бега.

Индивидуальными заданиями могут быть различные метания, прыжковые упражнения.

4.«Бег в темпе соревнований». Для игры нужны 2–4 секундомера. Группа из четырех или более человек, равных по силам, бежит в заданном темпе, соответствующем возможностям данной группы. Дистанция бега – 200–300 м. На финише засекают время первого и последнего бегунов. Если время последнего ближе к заданному, первый бегун снимается с соревнования. Если к заданному ближе время первого, снимается последний. При большом количестве учащихся в группе можно снимать по два бегуна. Бегуны, не участвующие в соревновании, получают задание: например, пробежать трусцой 400–600 м. Оставшийся бегун становится победителем. Теперь он получает задание от преподавателя, а остальные начинают игру снова. Темп бега должен быть высоким, поскольку число пробежек в этой игре невелико. После каждой пробежки учащиеся трусцой (или шагом) возвращаются к месту старта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. – Киров, 1995.
2. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 1999.
3. Калинин М.И., Курский М.Д., Осипенко А.А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. - К.: Вища школа, 1986, 23 с.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2000.
5. Мильнер Е.Г. Выбираю бег. М. 1990.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Кофмана Л.Б. М. 1998.
7. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 1982, 23 с.
8. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.
9. Селуянов В.Н. с. соавт. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1996, 105 с.
10. Баринев И.И. Эффективность планирования средств физического воспитания студентов педагогического вуза: Автореф. Дис. Канд. пед. Наук. М., 1979, 21 с.
11. Бараненко В.А. Культура физического воспитания студентов педагогического вуза. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 159 с.
12. Баровая Д. Ю. Силовая тренировка для всех: Метод. Реком. М.: РГАФК, 1996. 58с.
13. Бердников И.Г., Маглеваний А.В., Максимова В.Н. Массовая физическая культура в вузе. Ученое пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. М.: Высшая школа, 1991. 240 с.
14. Бернштейн Н.А. Ловкость и её развитие. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288с.
15. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №1.с. 27-32.
16. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. М.: Советский спорт, 1996. 592с.

17. Власов А.А. Организационно-педагогические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: Дис. канд. пед. наук. Малаховка., 1980. 179с.
18. Иванов. Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса в вузах формами и средствами физического воспитания (на материале вузов Казахской ССР): Дис. д-ра пед. наук. Алма-та, 1991. 375с.
19. Ивановская. Т.В. Оптимизация учебного процесса в институте физической культуры на основе мониторинга состояния здоровья, функционального и физического статуса студентов: Автореф. Дис.канд. пед. наук. Ростов н /Д, 2003. 27с.
20. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144с.
21. Кожин В.И. Самостоятельная физическая подготовка учащихся и студентов: Учебное пособие. Ростов н/Д: Изд-во Рост. Ун-та, 1993. 88с.
22. Воробьева Н.П. Спортивные игры. М.: «просвещение», 1973. 334с.
23. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2010.
24. Ушакова Е.В. Подвижные игры. Белгород: Бел ГУ. 2011.
25. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. Белгород: Политерра , 2010.
26. Азарова Е.А. Лыжный спорт. Организация, техника и методика обучения. Учебно-методическое пособие. Минск: БГПУ, 2013. 122с.
27. Артеменко М.В., Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способом передвижения на лыжах. Малаховка: МГАФК, 2010. 154с.
28. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт. М.: Просвещение, 1973. 272с.
29. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений: Издат. Центр Академия. 2008.
30. Краузе Д., Мейер Д. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216с.
31. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт. 1965. 178с.
32. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. М.: Физкультура и спорт. 1972. 202с.

Приложение А

Ошибки выполнения легкоатлетических упражнений и рекомендации по их устранению.

№	Упражнения	Рекомендации
Бег		
1	При высоком старте по команде «Марш!» – слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию	Выпрямиться, поднять голову чуть выше. Не допускать излишнего переноса веса тела вперед
2	Ноги излишне согнуты в коленях	Чуть выпрямить ноги, поднять голову выше
3	Бегун отклоняется назад	Несколько подать плечи вперед, опустить подбородок
4	По команде «Марш!» – нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх	Посылать стопу вперед параллельно грунту. Продвигать вперед, а не вверх
5	Голова резко и быстро поднимается вверх	Опустить подбородок к груди
6	Слишком высоко поднимаются плечи, руки напряжены	Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса
7	При низком старте по команде «На старт!» большой прогиб спины	Опустить голову вниз
8	Руки излишне согнуты в локтевых суставах, широко расставлены	Руки выпрямить и держать параллельно
9	Плечи далеко от стартовой линии, таз опущен	Подать туловище вперед, опустить голову
10	Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч – слишком далеко за стартовой линией	Подать туловище назад, опустить голову
11	По команде «Внимание!» – таз поднят слишком высоко, ноги выпрямлены и напряжены	Согнуть ноги, опустить спину почти параллельно земле
12	Слишком велика нагрузка на	Поднять таз выше, отвести плечи

	кисти рук, недостаточно поднят таз	назад
13	По команде «Марш!» руки рано поднимаются вверх	Отрывать руки от опоры одновременно с отрывом сзади стоящей ноги
14	Слишком высоко поднято бедро в первом шаге	Нести стопу низко к земле
15	Резко и рано поднимается голова	Опустить подбородок к груди
16	Одновременное отведение обеих рук назад на первом шаге	Нести руки низко к земле, опускать подбородок к груди, работа рук разноименная
17	Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона	При отталкивании не подавать таз вперед, опускать подбородок. Пробегать под наклонной планкой
18	Во время бега – чрезмерный наклон туловища вперед	Вывести таз вперед, выпрямить туловище
19	Отклонение туловища назад, напряженный бег	Подать плечи вперед
20	Напряженность рук, подъем плеч	Опустить плечи, расслабить кисти
21	Низкий подъем бедра	Вытянуть руки, поднять бедро до касания рук
22	Излишне высокий подъем бедра	Опустить голову и руки, при беге смотреть вперед
23	Развертывание носков стоп наружу	Бежать по прямой линии (разметке), ставя носки чуть внутрь

Специально – беговые упражнения

Для освоения занимающимися рациональной техники выполнения того или иного вида легкой атлетики, большое значение имеют специальные легкоатлетические упражнения, с одной стороны развивающие основные физические качества легкоатлета: быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу, а с другой стороны по своей структуре схожие с техникой выполнения основного упражнения. Наглядность и практическая ценность специальных легкоатлетических упражнений делают их основными в двигательной деятельности легкоатлетов, вне зависимости от выбранной ими специализации.

Специальные легкоатлетические упражнения можно условно поделить на упражнения, преимущественно развивающие быстроту, силу и упражнения узкотехнической направленности, способствующие совершенствованию отдельных видов легкой атлетики. Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движений приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения должны проводиться в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие:

- **Бег с высоким подниманием бедра.** Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка. При дальнейшем изучении упражнения особенное внимание уделять активной работе рук.

- **“Толчковый бег”.** Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперед-вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперед.

- **“Подскоки”** (“Лезгинка лёгкоатлетическая”) Поочередные подскоки вверх-вперед толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперед-назад. Обращать внимание на энергичное поднятие бедра вверх-вперед. Следить, чтобы плечи не подавались вперед и не отклонялись назад.

• **“Семенящий бег”**. Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперёд, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперёд.

• **“Захлёт голени”**. Бег с небольшим продвижением вперёд и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя упражнение обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.

• **“Колесо”**. Бег с высоким подниманием бедра, выводом голени вперёд с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по горизонтали быстро продвигаться вперед. После того, как бедро начнёт опускаться, свободно висящая голень выносится вперёд так, чтобы стопа опускалась на землю загребающим движением. Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперёд-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперёд.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

• **Многоскоки**. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперёд, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.

• **Скачки на одной ноге**. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперёд-назад во время движения.

• **Бег на прямых ногах**. Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.

• **Прыжки через препятствия**. Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.

• **Прыжки на месте из различных исходных положений.** Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.

• **Броски набивного мяча из различных исходных положений.** Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины, толчки набивного мяча бедром и т.д.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц, которые должны помочь занимающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Применительно к бегу на короткие дистанции такими упражнениями являются:

• **Прыжки в шаге на пружинистой основе.** Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.

• **Махи с хлопком.** Поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх-вперед.

• **“Велосипед”.** Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках. Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.

• **Бег по воздуху.** Имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

• **Махи у опоры.** Поочередные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Специально беговые и прыжковые упражнения выполняются, как правило, непосредственно после разминки, когда достигнута необходимая степень разогревания организма путем выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на все основные группы мышц.

Приложение В

Комплекс № 1

ОРУ на месте:

1. И.п–О.с.

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

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

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

4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

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

3,4 – повороты туловища влево.

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

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

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

9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. И.п.- стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.п.

12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.
6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. И. п. — ноги врозь, руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.
9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.
10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Комплекс № 3

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки, 3- руки в стороны, опуститься на пятки, 4- и.п.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 – первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнер выполняет наклон.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнер выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 - наклон влево.
- 5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
- 6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.
- 7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
- 8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
- 9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.
- 10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнера.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс № 4

ОРУ на месте(в колоннах):

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4- И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 5

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.
3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.
4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.
5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.
6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.
7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.
8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс № 6

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2 — палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.
2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2 — и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.
3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.
4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8 — встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.
5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1 — правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. 10—12 раз.

6. И. п.— лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.
7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.
8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс № 7

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.
2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.
3. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.
4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.
5. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.
6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
8. И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1— наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.
9. И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
10. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1— левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс №8

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.

2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.
4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.
5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.
6. И. п.— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 —и. п. 6 раз.
8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.
9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6— 8 раз.
10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.
11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2— 3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.
12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Комплекс №9

Комплекс ору для позвоночника.

- 1.И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.
- 2.И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.
- 3.И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

4.И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5.И. п.— лечь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

6.И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.

7.И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

Комплекс №10

Комплекс ору с обручем.

1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.

2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.

3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.

4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.

5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.

6. И. п.— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.

7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 —и. п. 6 раз.

8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6— 8 раз.

10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.

11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2— 3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.

12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Комплекс №11

Комплекс ору с гимнастической палкой.

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.
2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.
3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.
4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.
5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.
6. И. п.— лежа на груди, палка сверху (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.
7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.
8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс №12

Комплекс ору на месте в парах.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.
1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .
- 3.И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,
2,4 - наклон влево.
- 5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс №13

Комплекс ору со скакалкой.

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверосади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6–8 раз.
7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6–8 раз.
8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6–8 раз.
9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1–4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5–6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5–6 раз.
11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5–6 раз.
12. Прыжки через скакалку на месте с промежуточным прыжком. Прыжки с ноги на ногу.

Комплекс №14

Комплекс ору с набивным мячом.

1. И. п. – мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – мяч вниз (повторить 6–8 раз).
2. И. п. – широкая стойка, мяч внизу. 1 – дугой вправо мяч вверх; 2 – 3 – два пружинящих наклона влево сгибая правую ногу; 4 – выпрямляясь, дугой вправо мяч вниз; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить 6–8 раз в каждую сторону).
3. И. п. – ноги врозь, мяч за головой. Наклоняясь вперед, круговые движения туловищем влево и вправо, меняя направление движения после каждых 2–3 кругов (повторить 16–20 раз).
4. И. п. – мяч внизу. 1 – мах правой в сторону, мяч вперед; 2 – выпад правой вправо, мяч вниз положить у носка на землю; 3 – толчком правой стойка на левой, мяч вперед; 4 – приставить правую, мяч вниз; 5 – 8 – то же левой ногой (повторить 8–10 раз в каждую сторону).
5. И. п. – сед, руки касаются опоры, мяч зажат между ступнями. 1 – согнуты ноги вперед; 2 – и. п. После нескольких повторений поднимать и опускать прямые ноги, удерживая мяч между ступнями или голеньями. Повторить 16–20 раз.
6. И. п. – ноги врозь, мяч на ладони правой руки у плеча. Вытолкнуть мяч вверх, полностью выпрямляя руку – поймать мяч двумя руками. То же левой

рукой (выполнить 8 – 12 толчков каждой рукой).

7. И. п. – ноги врозь, мяч сзади. 1 – 2 – присесть, спина прямая, мячом коснуться земли; 3 – 4 – встать. После нескольких повторений наклоны назад прогибаясь, сгибая ноги в коленях и сохраняя равновесии на носках - мячом коснуться земли сзади. Повторить 10 – 12 раз.

8. И. п. – упор присев на левой, правая назад на носок, руки на мяче.

Пружинящими прыжками смена положений ног (5 – 8 раз).

Приложение Г

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйсь!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты на месте: «Напра-во!», «Нале-во!». «Кру-гом!».
2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.
3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.
6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя налопатках (имитация педалирования).
10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.
12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.
14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.
20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.
21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
22. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
24. Прыжки со скакалкой.
25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.
39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Упражнения для развития ловкости

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).
42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.
47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

- 55. Спортивные игры с мячом.
- 56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения для развития гибкости

- 57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
- 58. Наклоны назад до касания руками пяток.
- 59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
- 60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
- 61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
- 62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
- 63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.
- 64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

- 65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
- 66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.
- 67. Расслабить ноги в положении лежа.
- 68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.
- 69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.
- 70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.
- 71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.
- 72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.
- 73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.
- 74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).
- 75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Домашнее задание для студентов.

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

Комплекс общеразвивающих упражнений

Без предметов

1

1. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1— подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2— прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: о.с. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.

6. И.п.: о.с. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.

7. И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений

2

1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: о.с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— и.п. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.

8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

3

1. И.п.: о.с. 1 —резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2—поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — и.п.—вдох. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; 2 — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.—вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — и.п.—вдох. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; 3 — к плечам; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.

8. И.п.: о.с. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

4

1. И.п.: о.с. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — и.п. Повторить 6— 8 раз.

2. И.п.: о.с. 1 —повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

Комплекс общеразвивающих упражнений

5

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох . Повторить 3 раза.

2. И.п.: о.с. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2—3 раза.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить вперед ногу на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — медленно сесть на пол; 3—4 — встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки . Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. 1 — правые руку и ногу вперед; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу вперед; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

8. Прыжки на двух ногах — 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад. Повторить 5—6 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

6

1. И.п.: о.с. 1—поднять кисти рук вверх; 2 — и.п. Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, голову не опускать; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: то же, руки к плечам. 1—3 — медленный наклон вперед, коснуться ступней ног; 4 — быстро выпрямиться. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: о.с. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть; 2—4 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: о.с. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

8. Прыжки на одной ноге — 5 прыжков в одну сторону, 5 прыжков на другой ноге в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

7

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти в стороны. 1—свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. То же, из и.п. руки за головой.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. То же, руки вверх или на пояс.

3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п.

4. И.п.: упор на коленях. 1—2 — выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь; 3—4 — и.п., голову вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол справа; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Можно из и.п. руки за головой. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, коснуться руками ступней ног — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, из и.п. ноги врозь. Наклон можно делать на 3 счета, а выпрямление на 1.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 — поворот на 180°. Повторить 10 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

8

1. И.п.: о.с. руки назад, пальцы в кулак. 1 — махом поднять руки на уровне пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки через стороны в и.п. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — и.п., посмотреть на руки — вдох. То же, в медленном темпе на 2 счета. То же, из и.п. стоя на коленях.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу и, наклоняясь вперед, коснуться руками пола у согнутой ноги; 2 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1—2 — поднимая правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. Подскоки на месте с ноги на ногу, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

8. И.п.: о.с. 1—8 — поочередное поднятие рук в стороны-вверх, в стороны-вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

9

1. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1—2 — выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки; 3—4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — снова колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя скрестно, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1 — согнутые в коленях ноги подтянуть к животу; 2 — не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола; 3 — то же, влево; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — поднять правую ногу назад-вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений

10

1. И.п.: о.с. правая рукаверху, левая вниз-назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 — и.п. Руки прямые, голову не опускать. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. Выполняя упражнение, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя; 3—4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад; 3—4 — и.п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2—3 — с помощью рук потянуться вверх; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: прыжки на двух ногах. 1 — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений

11

1. И.п.: о.с. руки в «замок» за спиной. 1—3 — рывками отводить прямые руки назад; 4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверх. 1 — резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 — и.п. При наклонах ноги не сгибать, руки отводить как можно дальше. Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — выпрямить; 3 — снова согнуть; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, сохранять равновесие. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя скрестно, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 4 — и.п. — вдох. То же, к другой ноге. То же, касаясь колена лбом. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1—2 — выпрямить ноги; 3—4 — и.п. Можно делать на каждый счет, убыстряя темп. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе. 1 — поднять прямую ногу назад-вверх; 2 — завести ее за другую ногу, коснуться пола; 3 — поднять ногу вверх; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3—4 раза (по десять прыжков в разные стороны).

Комплекс общеразвивающих упражнений

12

1. И.п.: о.с. руки к плечам. 1—3 — круговое вращение в плечевом суставе; 4 — руки вниз. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1 — поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони — выдох; 2 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — левую ногу отставить в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, отставляя ногу, менять положение рук: руки в стороны, вперед, вверх.

4. И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: о.с. 1 — правую руку за голову; 2 — левую руку за голову; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5—8 — обратное движение. Упражнение на координацию движения, делать его в различном темпе. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков.

Комплекс общеразвивающих упражнений

13

1. И.п.: о.с. ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—3 — круги руками книзу; 4 — руки через стороны вниз. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2—3 — коснуться локтем пола; 4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: сидя, ноги прямые вместе. 1—4 — поднимая прямые ноги, делать движение вверх-вниз («ножницы»). Затем вернуться в и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки тянуть. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: лежа на животе, руки на полу, согнуты в локтях, подбородок на руках. 1—2 — выпрямляя руки, прогнуться в спине, откинув голову назад; 3—4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — поднимая правую прямую ногу вверх, коснуться левой руки; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Упражнение стараться делать прямыми ногами. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на спине. 1—2 — перекатиться вправо в положение лежа на животе; 3—4 — то же, в другую сторону. Ноги прямые, корпус не сгибать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с подскоками с ноги на ногу.

Комплекс общеразвивающих упражнений

14

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и.п.— вдох. При скрестном положении руки менять: сверху то одна, то другая. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—3 — руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево); 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. И.п.: о.с. 1 — согнутую ногу вперед, одновременно резкое движение рук назад; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: лежа на спине. 1—4 — поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать («велосипед»), после чего вернуться в и.п. Стараться делать ногами круговые движения. Упражнение делать в различном темпе, то убыстряя, то замедляя его. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: лежа на животе. 1—3 — сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

7. Подпрыгивание на месте с ноги на ногу шагом полки.

Комплекс общеразвивающих упражнений

15

1. И.п.: о.с. 1—3 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1—3 — резкие повороты вправо; 4 — поворот прямо — пауза. То же, в другую сторону. Ног с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. 1 — присесть, руки упор; 2 — толчком ноги выпрямить назад; 3 — толчком присед в упоре; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад — вдох; 3—4 — и.п.— выдох. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, упор сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — согнуть в коленях; 3 — снова выпрямить; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе, руки на полу, подбородок на руках. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать и не разводить. Повторить 5—6 раз.

7. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно-врозь. Положение рук может быть разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны-вниз. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза (по десять прыжков).

Комплекс общеразвивающих упражнений

16

1. И.п.: о.с. 1 —поднять плечи вверх; 2 — и.п. То же, из и.п. руки на поясе. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: лежа на боку, руками ноги подтянуть к груди, голова касается колен. 1—2 — перекатиться на другой бок; 3—4 — обратное движение. Повторить несколько раз, выпрямиться. Повторить 2—3 раза.

3. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — встать, не меняя положения ног и не опираясь руками; 3—4 — сесть — и.п. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. После нескольких движений — и.п. Голову не опускать. Повторить 3— 4 раза.

5. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть правую ногу, перенести на нее центр тяжести; 2 — и.п.; 3—4 — то же, с другой ноги. Приседать как можно ниже, голову не опускать. Выполняя упражнение, менять положение рук: руки в стороны, руки вверх. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

7. Прыжки шагом гопак, чередуя с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений

17

1. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отводить руки назад до сведения лопаток — вдох; 2 — и.п.— выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1—2 — левую ногу назад, левую руку вперед; 3—4 — и.п. Сделать упражнение 3—4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет.

3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 — поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз.

7. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений

18

1. И.п.: о.с. 1 — руки через сторону за голову; 2 — и.п. То же, с одновременным подниманием на носки. То же, из и.п. сидя. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2 — коснуться локтем пола; 3—4 — обратное движение. То же, другой рукой. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — развести ноги в стороны как можно шире; 3—4 — и.п. Ноги прямые, носки оттянуты. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на спине. 1—2 — сесть с наклоном вперед, не отрывая ног от пола; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: о.с. руки вверх. 1 — согнутую ногу вперед, руки назад; 2 — и.п. Повторить 3—4 раза одной ногой, затем другой.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 3 раза.

7. И.п.: о.с. 8 прыжков ноги вместе — ноги врозь, 8 — на правой, 8 — на левой и ходьба. Повторить 2—3 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений

19

1. И.п.: лежа на спине, руки к плечам, локти в стороны. 1—2 — свести локти перед грудью; 3—4 — развести локти до касания ими пола, голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

2. И.п.: лежа на боку. 1 — поднять вверх руку и ногу; 2 — и.п. Повторять движение несколько раз, затем повернуться на другой бок.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 — развести колени как можно шире; 2 — поднять их вверх. То же, и.п. руки за головой, на поясе, за спиной. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и.п. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с. 1—2 — присесть, колени врозь пошире, руки за голову; 3—4 — и.п. То же, руки за спину, вверх, на пояс, к плечам. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

7. Прыжки с поворотом на 90°. После восьми прыжков ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений

20

1. И.п.: о.с. 1—2 — поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки, опустить их на лопатки, локти вверх. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: упор стоя на коленях. 1—2 — сесть вправо; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Голову не опускать, сохранять устойчивое положение. Повторить по 4 раза.

3. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1—выпрямить ноги; 2 — и.п. Голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, носки тянуть, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, к другой ноге. То же, касаться лбом колена. Повторить по 3 раза.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед, 2 — махом отвести ногу назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Ноги прямые, носок оттянут, сохранять равновесие на опорной ноге. То же, руки за спиной, руки за головой. Повторить 6 раз.

6. И.п.: ноги шире плеч. 1—2 — наклоняясь назад, сгибая колени, достать правой рукой правую голень ноги; 3—4 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить по 4 раза.

7. И.п.: прыжки ноги врозь-вместе с закрытыми Глазами. Повторить 3—4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений

21

1. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3—4 — опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад. Повторить упражнение 6—8 раз.

2. И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать. Повторить упражнение 6—8 раз.

3. И.п.: то же. 1 — согнуть ноги вправо; 2 — встать на колени; 3 — снова сесть, ноги вправо; 4 — выпрямить ноги. То же, в другую сторону. Повторить упражнение 5—6 раз.

4. И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз

5. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8—10 раз.

6. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего — пауза, затем движение повторить. Поворачивая корпус, голову держать все время прямо.

7. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону; 3—4 — хлопок над головой; 5 — правую в сторону; 6 — левую в сторону; 7—8 — хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движения. Делать в различном темпе. Повторить 10 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений

22

1. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 — поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 — опустить вниз, подбородок на грудь; 3 — повернуть голову вправо; 4 — голову влево. Повторить упражнение 5 раз.

2. И.п.: сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1—3 — рывком прямые руки назад; 4 — и.п. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить упражнение 4—5 раз.

3. И.п.: то же. 1 — свести колени, одновременно руки вперед;

2 — развести колени как можно шире, руки в и.п. Повторить упражнение 8 раз.

4. И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину, одновременно выпрямляя ноги; 3—4 — вернуться в и.п. Руками не помогать. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вверх. 1 — поднять прямую ногу вверх; 2 — потянуть носок поднятой ноги на себя;

3 — оттянуть носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Выполнять упражнение прямыми ногами. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. 1 — резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2—3 — выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

7. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 — поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 — руки к плечам; 3 — руки упор сзади; 4 — руки к плечам. Упражнение на координацию движения можно делать, убыстряя темп. Повторить 10 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений Упражнения парами. Без предметов.

23

1. И.п.: о. с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 — и.п. — выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

2. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: о. с. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

5. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о. с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений

24

1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.

2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — и.п.. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.

5. И.п.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — и.п. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: о. с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений

25

1. И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.

3. И.п.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — и.п. То же, поочередное поднимание и опускание. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).

6. И.п.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений

С мячом.

26

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 — поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 — и.п.; 3 — то же отставляем левую ногу; 4 — и.п. Выполнять в умеренном темпе.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 — Поворот корпуса и рук вправо; 2 — и.п.; 3 — то же влево; 4 — и.п.

3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатаь мяч. То же левой ногой.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 — наклониться, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 — и.п.

5. И.п.: о.с. Быстро приседать, одновременно ударять мяч об пол.

6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

Комплекс общеразвивающих упражнений

27

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.
4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.
6. И.п. Стоя на коленях руки вытянуты вперед. 1- сесть справа от ног; 2 – и.п.; 3 – то же справа от ног; 4 – и.п.
7. И.п. о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя через два счета и ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений

С флажками.

28

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад, выдох.
3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.
5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.
6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4 – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.
7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

Комплекс общеразвивающих упражнений

29

1. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.

2. И.п. стоя на коленях руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклониться к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же влево.

3. И.п.: по восточному руки на плечах. 1,3 - повернуться направо – вдох; 2,4 - налево – выдох.

4. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги слегка приподнять, движения «ножницы» прямыми ногами 8 - 10 раз.

5. «Кошка». 1,2 - голову поднять, спину выгнуть к полу – вдох (кошка добрая»; 3,4 – голову опустить, спину выгнуть вверх - выдох (кошка сердится).

6. И.п. о.с. прыжки двумя ногами вправо, влево и ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений

С палками.

30

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.

2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.

3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.

4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.

5. «Силачи». И.п. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.

6. «Прокати». И.п.: сидя. Катать палку по ногам назад, вперед с наклоном.

7. «»Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений

(под восточную музыку)

31

1. «Листья падают». И.п. о.с. рукиверху. Под музыку плавно вращаем кисти рук (пальцы вместе), опуская их вниз. Мышцы рук напряжены, кисти расслаблены.

2. «Китайский болванчик». И.п.: сидя по-восточному, руки на плечах. 1, 3 – поворот вправо, вдох; 2, 4 – влево, выдох.

3. «Птичка». И.п. то же. 1,3 – голову подняли лицом вверх, плечи развели, локти назад, грудь вперед – вдох; 2,4 – голову опустили, локти вперед, спину выгнули назад – выдох.

4. «Бочка». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение тазом по кругу в одну и в другую сторону по 6-8 раз. В умеренном темпе.

5. «Боец Сумо. »И.п. ноги широко расставлены, согнуты в коленях, колени развернуты вперед, руки на бедрах. 1 - приподнять правую ногу, перенести тяжесть тела на левую; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п..

6. «Мостик». И.п. сидя, ноги согнуть, упор на руки сзади. 1, 2, 3 – приподнять таз, опираться на руки и ноги. 4 – и.п.

7. Пружинка на широко расставленных ногах, руки на коленях и ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений (на скамейке)

32

1. «Потянулись». И.п. сидя верхом, ноги согнуты, руки «в замок» за головой. 1 – поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.

2. «Наклонились дружно». И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на плечах впереди сидящего. 1 – наклон вправо (влево) – выдох; 2 – и.п. – вдох.

3. «Сядем на пол». И.п. сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые. 1 – не сдвигая ног, сгибать их в коленях, сесть на пол; 2 – и.п.

4. «Мост». И.п. сидя на полу, упор руками сзади, ноги на скамейке. 1,3 - приподнять ягодицы от пола опираясь на руки и ноги: 2,4 – и.п.

5. «Поднимись». И.п. стоя перед скамейкой, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамейку; 2- подняться на скамейку на две ноги; 3 – опустить левую ногу на пол; 4 – и.п.

6. «Подскоки». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Подскоки вокруг скамейки и ходьба на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений

33

1. И.п.: сидя, руки за головой, локти в стороны. 1- локти свести голову наклонить вперед – выдох; 2 – локти в стороны до сведения лопаток – вдох.

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены, расслаблены. 1 - поворот корпуса вправо, руки свободно следуют за корпусом «эффект куклы»; 2 – то же влево. Выполняется в умеренном темпе.

3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опустится на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п.

4. И.п.: упор на коленях, руки на поясе. 1-2 – выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь, локти вперед – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.

5. И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2-3 – с помощью рук, потянуться вверх; 4 – и.п. Голову не отпускать.

6. И.п. лежа на спине. Поднять согнутые в колене ноги. Имитировать движения велосипедиста.

7. и.п.: прыжки на двух ногах. 1 – ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 – и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений Со скакалкой.

34

1. И.п. о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки; 2 – скакалку на лопатки за спину; 3 – руки вверх; 4 – и.п.

2. И.п. ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклоны вперед, прогибаясь в спине, руки назад –вверх; 3-4 – и.п.

3. И.п. стоя на коленях, руки со скакалкой сверху. 1 – сесть на пятки, одновременной руки опустить за плечи; 2 – И.п.

4. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 – и.п.

5. И.п. сидя, ноги прямые вместе, скакалка сложенная вдвое за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 – и.п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

6. Прыжки через скакалку, чередуя с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений Упражнения выполняются сидя по кругу.

35

1. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1-2 – поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3-4 – опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад.

2. И.п.: то же. 1-2 – лечь на спину; 3-4 – и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать.

3. И.п. то же. 1 – ноги согнуть вправо; 2 – встать на колени; 3 – снова сесть, ноги вправо; 4 выпрямить ноги. То же в другую сторону.

4. И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1-2 – наклоны вперед; 3-4 - и.п.

5. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1-2 – ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3-4 – и.п. Выполняя упражнение ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них.

6. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего – пауза, затем движения повторяются. Поворачивая корпус голову держать все время прямо.

7. И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую в сторону; 3-4 – хлопок над головой; 5 правую в сторону; 6 – левую в сторону; 7-8 – хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движений. Делать в различном темпе.

Комплекс общеразвивающих упражнений (с обручами)

36

1. «Обруч вверх». 1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2, 4 – и.п.
2. «Рули». И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1, 2, 3 – поворачиваем обруч как руль. 4 – и.п.
3. «Поверни обруч». И.п. сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть обруч; 3-4 – и.п. То же влево. Смотреть в сторону поворота.
4. «Не задень». И.п. то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2 – ноги прямые врозь, 3-4 – и.п.
5. «Не урони». И.п. ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед выдох; 3-4 – и.п. вдох.
6. «Обруч вперед». И.п. о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 присесть, коснуться обручем пола; 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.
7. «Подпрыгивание». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Чередую с ходьбой на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений

37

1. И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2. и.п.
2. И.п. о.с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – влево; 3 – поднять вверх; 4 – опустить вниз до касания подбородком груди.
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 и.п..
4. И.п. о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую ногу; 2 – отвести колено в сторону; 3 – колено вперед; 4 – и.п. То же другой ногой.
5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки упор сзади. 1-2 –поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4 – и.п.
6. И.п.: то же. 1 – сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 – и.п.
7. И.п.: о.с. 1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – левые руку и ногу в сторону; 4 – и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений (с большим шнуром)

38

1. И.п.: о.с. 1- руки вверх, посмотреть на руки – вдох; 2 – и.п. выдох. То же, поднимая руки вверх, подняться на носки.

2. И.п.: стоя боком к шнуру, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклон вправо, держа шнур в обеих руках, - выдох; 2 – и.п. – вдох; 3-4 – то же, в другую сторону.

3. И.п.: шнур лежит на полу, упор присев правым боком к шнуру. 1 – не отрывая рук от пола, толчком ног перейти в упор, присев левым боком к шнуру; 2 – толчком ног в и.п. (перепрыгивание через шнур в упоре руками)

4. И.п.: сидя скрестно, руки вверх. 1 – потянуться вперед, положить шнур на пол, как можно дальше – выдох; 2 – выпрямиться – вдох; 3 – взять шнур; 4 – и.п.

5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1 – ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 – и.п. То же перенести ноги за шнур.

6. И.п.: шнур в прямых руках за спиной. 1-4 – передача шнура за спиной, перебирая прямыми руками то в одну, то в другую сторону.

7. И.п.: о.с. шнур на полу, прыжки по кругу с ноги на ногу со взмахом рук. Повторить 4 раза по 20-30 подскоков, чередуя с ходьбой

Комплекс общеразвивающих упражнений (парами)

39

1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же сидя скрестно.

2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1-2 – сесть в одну сторону, держась за руки; 3 – 4 – и.п.. То же в другую сторону.

4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1-2 – стоящий поднимает ноги вверх; 3-4 – и.п. Затем меняются местами.

5. И.п.: сидя. 1-2 – скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь, как можно шире; 3-4 – и.п. То же приподнимая ноги от земли из положения лежа на спине.

6. И.п.: о.с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Комплекс общеразвивающих упражнений (с набивным мячом)

40

1. И.п. Мяч в вытянутых руках над головой. 1, 3 - опустить мяч на спину, согнув руки; 2, 4 – и.п.

2. И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 – повернуться вправо (влево) , положить мяч на ноги – выдох; 3-4 – и.п. – вдох. При повторном повороте взять мяч.

3. И.п.: ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. 1 – поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ноги на другую сторону – выдох; 2 – опустить ноги вдох; 3-4 – то же, в другую сторону.

4. И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища. 1-2 – повернуться на бок, затем на живот; 3-4 – и.п. Ноги на разводить, мяч не ронять.

5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, мяч в прямых руках за головой. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно опуская руки, коснуться мячом колен – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.

6. И.п. сидя, мяч на бедрах, руки упор сзади. 1-2 – катить мяч по ногам, до носков ног – выдох; 3-4 – обратное действие – вдох.

7. И.п.: стоя, мяч между ступнями ног. 1-4 – подпрыгивать вверх, не роняя мяча. 3-4 раза по 1-15 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений

41

1. И.п. руки на пояс. 1 – отводить руки назад до сведения лопаток – вдох; 2 – и.п. выдох. Плечи не поднимать. То же из положения руки вниз.

2. И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед; 3-4 и.п. Сделать упражнение 3-4 раза, затем лечь на другой бок.

3. И.п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опуститься на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п. Голову не опускать.

4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Ноги не сгибать.

5. И.п.: ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. То же поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх; 3-4 – и.п. То же в другую сторону.

7. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же вращаясь влево.

Комплекс общеразвивающих упражнений

(с использованием стула)

42

1. И.п.: сидя, руки за головой. 1 – поднять руки вверх, потянуться – вдох; 2 – и.п. – выдох.

2. И.п. то же. Руки на пояс. 1 – поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3-4 в другую сторону. Ноги с места не сдвигать.

3. И.п. то же, руками держаться за сидение стула. 1-поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько движений «ножницы»; 2 – и.п. Дыхание произвольное.

4. И.п. упор лежа на полу, ноги на стуле. 1-поднять ногу вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. Дыхание произвольное.

5. И.п.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс. 1-согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 – выпрямиться. Дыхание произвольное.

6. И.п.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 – прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула, - вдох; 2 – и.п. – выдох. Отводя локти назад, поднимать голову, возвращаясь в и.п. голову опускать.

7. И.п. о.с. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Чередовать с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений (по кругу)

43

1. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 – поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 – опустить вниз, подбородок на грудь; 3- повернуть голову вправо; 4 – влево. Выполнять плавно.

2. И.п.: скрестно по ругу, взявшись за руки. 1-3 – наклон вперед, руки назад. Выполняя упражнение, голову не опускать.

3. И.п.: то же. 1-свести колени, одновременно руки вперед; 2 – развести колени как можно шире, руки в и.п.

4. И.п. то же. 1-2 – лечь на спину одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – вернуться в и.п. Руками не помогать.

5. И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе. 1-поднять правую ногу вверх; 2 – потянуть носок поднятой ноги на себя; 3-оттунуть носок; 4 и.п. То же другой ногой.

6. И.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, руки согнуты в локтях, перед грудью. 1 – резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2-3 – выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4-и.п.

7. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 – руки к плечам. 3 – руки упор сзади; 4 – руки к плечам. Упражнение на координацию движений, делать с ускорением темпа.