федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

по направлению подготовки (специальности)

*31.05.01 Лечебное дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.01 Лечебное дело*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по баскетболу.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, ознакомиться с правилами соревнований.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности провизора) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о баскетболе:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику терминологии баскетбола: баскетбол, атака, бросок, блокировка, вбрасывание, заслон, защита, защитник, зона, игрок.  - ознакомить с правилами соревнований по баскетболу: пробежка, аут, неправильное ведение, прыжок с мячом в руке, правило трёх секунд, правило пяти секунд, правило восьми секунд, правило двадцати четырёх секунд, нарушение зон.  Разновидности передачи мяча:  Одной рукой:  1 – от плеча  2 – над головой  3 - снизу  4 – снизу – назад  5 – от плеча с прыжком  6 - от плеча с прыжком и поворотом  7 – над головой с прыжком  Двумя руками:  1 – от груди  2 – снизу  3 – от головы  4 – снизу – назад  5 – от головы с прыжком  6 – передача под рукой  7 – пас с отскоком  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС) * упражнение на внимание * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 2.** Обучение основным способам передвижений и стойки готовности баскетболиста.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике основных способов передвижений и стойки готовности баскетболиста.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение основным способам передвижений и стойки готовности баскетболиста. Упражнение №1.  Стойка готовности предполагает, что игрок может начать движение или принять мяч от партнера, поэтому слегка согнуты в коленях ноги, расставленные на ширине плеч. Одна из них чуть выдвинута вперед. Ступня этой ноги направлена вперед, а вторая слегка развернута. Туловище должно быть немного наклонено вперед (примерно 130°), руки полусогнуты, а кисти расположены на уровне груди. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, чтобы обеспечить наиболее устойчивое положение.  Обучение основным способам передвижения.  Упражнение №1.  Ходьба.  К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение на площадке. Чаще всего ходьбу используют в моменты непродолжительных пауз, сочетают совместно с бегом.  Упражнение №2.  Бег — главное средство перемещения.  Используя бег, баскетболисту надо учитывать ускорение в границах спортивной площадки в нужном направлении. Игрок обязан ориентироваться в ситуации и изменять траекторию движения с учётом обстановки. Мгновенные непредвиденные для оппонентов ускорения бега осуществляются в процессе матча. При этом пять шагов бывают короткими, но довольно быстрыми. Поменять ориентацию движения можно пользуясь сильным толчком, который совершается одной ногой в ином направлении.  Упражнение №3  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 3.** Обучение остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике остановки в баскетболе, технике ловли и передачи мяча в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. –стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. –стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.  Упражнение №1.  Ловля мяча одной рукой с прижиманием мяча.  Упражнение №2.  Передача мяча одной рукой над головой.  Упражнение №3  Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком.  Обучение остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.  Упражнение №1.  Ловля высоколетящего мяча двумя руками.  Упражнение №2  Передача мяча двумя руками от головы.  Упражнение №3  Передача мяча двумя руками снизу - назад.  Упражнение №4  Передача мяча двумя руками от головы с прыжком. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 4.** Совершенствование остановки в баскетболе, совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Закрепление техники остановки в баскетболе, техники ловли и передачи мяча в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование остановки в баскетболе, совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.  Упражнение №1.  Ловля мяча одной рукой с прижиманием мяча.  Упражнение №2.  Передача мяча одной рукой над головой.  Упражнение №3  Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком.  Совершенствование остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.  Упражнение №1.  Ловля высоколетящего мяча двумя руками.  Упражнение №2  Передача мяча двумя руками от головы.  Упражнение №3  Передача мяча двумя руками снизу - назад.  Упражнение №4  Передача мяча двумя руками от головы с прыжком.  Прием контрольного норматива №2 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 5.** Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике передачи мяча двумя руками от груди.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.  Упражнение №1.  Передача двумя руками от груди на месте. Мяч находится на уровне груди, после передачи руки вытянуты, захлестывающее движение кистями.  Упражнение №2.  Передача мяча одной рукой от плеча.  Упражнение №3  Передача двумя руками из-за головы.  Упражнение №4  Передача мяча в пол двумя руками от груди.  Упражнение №5  Передача мяча двумя руками от груди в движении.  Упражнение №6  Передача мяча одной рукой от плеча в движение. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 6.** Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с.  Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.  Упражнение №1.  Передача двумя руками от груди на месте. Мяч находится на уровне груди, после передачи руки вытянуты, захлестывающее движение кистями.  Упражнение №2.  Передача мяча одной рукой от плеча.  Упражнение №3  Передача двумя руками из-за головы.  Упражнение №4  Передача мяча в пол двумя руками от груди.  Упражнение №5  Передача мяча двумя руками от груди в движении.  Упражнение №6  Передача мяча одной рукой от плеча в движение.  Прием контрольного упражнения № 2 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  7’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 7.** Обучение технике ведения мяча с изменением направления.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике ведения мяча с изменением направления.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике ведения мяча с изменением направления.  Упражнение №1.  Ведение противоходом. Учащийся с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.  Упражнение №2.  Ведение по разметке баскетбольной площадки.  Упражнение №3.  Ведение мяча зигзагом «змейкой»).  Упражнение №4  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 8.** Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники ведения мяча с изменением направления.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.  Упражнение №1.  Ведение противоходом. Учащийся с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.  Упражнение №2.  Ведение по разметке баскетбольной площадки.  Упражнение №3.  Ведение мяча зигзагом «змейкой»).  Прием контрольного норматива № 4 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 9.** Обучение встречным передачам мяча в движении.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике основных встречных передач мяча в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение встречным передачам мяча в движении  Упражнение №1.  Передача мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двушажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону.  Упражнение №2.  То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.  Упражнение №3  То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего «прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.  Упражнение №4  Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.  Упражнение №5  То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.  Упражнение №6  То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.  Упражнение №7  Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом» | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 10.** Совершенствование техники передачи мяча в движении.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Закрепление техники передач мяча в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники передачи мяча в движении.  Упражнение №1.  Передача мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двушажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону.  Упражнение №2.  То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.  Упражнение №3  То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего «прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.  Упражнение №4  Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.  Упражнение №5  То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.  Упражнение №6  То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.  Упражнение №7  Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом» | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 11.** Обучение дистанционным броскам с места.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике дистанционных бросков с места.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение дистанционным броскам с места.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в [движении](http://www.psihdocs.ru/razrabotka-tehnicheskogo-zadaniya-videomontaj.html).  Упражнение №3  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 12.** Совершенствование дистанционных бросков с места.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Закрепление техники основных способов дистанционных бросков с места.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование дистанционных бросков с места.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в движении.    Прием контрольного упражнения № 1 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 13.** Обучение технике дальних бросков.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике дальних бросков.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике дальних бросков.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в [движении](http://www.psihdocs.ru/razrabotka-tehnicheskogo-zadaniya-videomontaj.html).  Упражнение №3  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 14.** Совершенствование техники дальних бросков.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Закрепление техники дальних бросков.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники дальних бросков.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в [движении](http://www.psihdocs.ru/razrabotka-tehnicheskogo-zadaniya-videomontaj.html).  Упражнение №3  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема.** История возникновения игры баскетбол

**Цель.** Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 15.** Обучение технике ловли и передачи мяча, развитие координационных способностей.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике ловли и передачи мяча на месте в баскетболе, развитии координационных способностей.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике ловли и передачи мяча, развитие координационных способностей.  Упражнение №1.  Ловля мяча одной рукой с прижиманием мяча.  Для того чтобы осуществить такой приём, необходимо, чтобы снаряд летел слева. Для ловли — выпрямить левую руку так, чтобы она была почти на прямой линии с предплечьем, в то же время левая нога отставлена в сторону. Пальцы должны быть расставлены и расслаблены и когда снаряд их коснётся, нужно согнуть конечность в локте и дать снаряду как бы по инерции вкатится в кисть. В этот момент можно ощутить, как плечо тянется назад. Продолжать сгибать левую руку, пока мяч не коснётся предплечья. Только после этого можно будет прижать его к телу.  Упражнение №2.  Передача мяча одной рукой над головой.  Мяч находится в опущенной руке, и крепко прижат к предплечью. Спортсмен встаёт левым боком по направлению к партнёру. Ноги слегка расставлены: правая — опорная, левая — поставлена на носок. Рука со снарядом поднимается до вертикального положения, слегка отводится назад, сгибается в локте, затем резко разгибается. Производится стремительный бросок, во время которого кисть должна находиться точно над головой баскетболиста.  Упражнение №3  Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком.  Мяч располагается возле бедра на ладони. Пальцы расслаблены и обращены вперёд. Почти полностью выпрямленная рука отводится назад, за бедро. Баскетболист разворачивается к выбранному игроку, перекладывая вес тела на левую опорную ногу. Производится замах, во время которого снаряд стремительно подаётся вперёд. Бросок совершается кистью.  Обучение движениям при ловле и передаче мяча двумя руками.  Упражнение №1.  Ловля высоколетящего мяча двумя руками.  Высоко летящий мяч следует ловить в прыжке. Для этого нужно сильно оттолкнуться от пола и выпрыгнуть, вытягивая вверх конечности с раздвинутыми пальцами в виде «воронки». Чтобы усмирить скорость полёта, нужно согнуть локти для удержания баланса. Когда снаряд коснётся пальцев, надо обхватить его боковые стороны ладонями, затем опустить руки вниз, а после притянуть к груди вместе со снарядом.  Упражнение №2  Передача мяча двумя руками от головы.  Мяч держится чуть выше уровня глаз, но не заносится над головой. Левая нога немного выставляется вперёд, опора идёт на правую. Тело выпрямлено. Мячик резко посылается вперёд. Выпускается в момент, когда находится впереди головы. Даже после того, как снаряд выпущен, руки продолжают стремительное движение вперёд почти до полного выпрямления. Вес переносится на выставленную левую ногу, правая поднимается на носок.  Упражнение №3  Передача мяча двумя руками снизу - назад.  Мяч держится обеими руками, пальцы широко расставлены. Правая нога выводится вперёд. Спортсмен немного наклоняется вниз. Это исходное положение. Далее, следует обманное движение: спортсмен начинает выпрямлять руки, создавая впечатление, что сейчас будет отдан пас, и ещё больше подаётся вперёд. Руки резко опускаются, отводятся назад за бедро, и выталкивают мяч кистями в сторону партнёра.  Упражнение №4  Передача мяча двумя руками от головы с прыжком.  Перед замахом игрок приседает, затем совершает стремительный прыжок вверх. Руки в этот момент находятся в вертикальном положении. Находясь в высшей точке прыжка, спортсмен резко выбрасывает мяч, направляя его кистями в сторону выбранного партнёра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 16.** Совершенствование техники ловли и передачи мяча, развитие координационных способностей.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель** Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте в баскетболе, развитие координационных способностей.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов, проверка присутствующих студентов на занятии  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!». |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча, развитие координационных способностей.  Упражнение №1.  Ловля мяча одной рукой с прижиманием мяча.  Для того чтобы осуществить такой приём, необходимо, чтобы снаряд летел слева. Для ловли — выпрямить левую руку так, чтобы она была почти на прямой линии с предплечьем, в то же время левая нога отставлена в сторону. Пальцы должны быть расставлены и расслаблены и когда снаряд их коснётся, нужно согнуть конечность в локте и дать снаряду как бы по инерции вкатится в кисть. В этот момент можно ощутить, как плечо тянется назад. Продолжать сгибать левую руку, пока мяч не коснётся предплечья. Только после этого можно будет прижать его к телу.  Упражнение №2.  Передача мяча одной рукой над головой.  Мяч находится в опущенной руке, и крепко прижат к предплечью. Спортсмен встаёт левым боком по направлению к партнёру. Ноги слегка расставлены: правая — опорная, левая — поставлена на носок. Рука со снарядом поднимается до вертикального положения, слегка отводится назад, сгибается в локте, затем резко разгибается. Производится стремительный бросок, во время которого кисть должна находиться точно над головой баскетболиста.  Упражнение №3  Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком.  Мяч располагается возле бедра на ладони. Пальцы расслаблены и обращены вперёд. Почти полностью выпрямленная рука отводится назад, за бедро. Баскетболист разворачивается к выбранному игроку, перекладывая вес тела на левую опорную ногу. Производится замах, во время которого снаряд стремительно подаётся вперёд. Бросок совершается кистью.  Совершенствование движений при ловле и передаче мяча двумя руками.  Упражнение №1.  Ловля высоколетящего мяча двумя руками.  Высоко летящий мяч следует ловить в прыжке. Для этого нужно сильно оттолкнуться от пола и выпрыгнуть, вытягивая вверх конечности с раздвинутыми пальцами в виде «воронки». Чтобы усмирить скорость полёта, нужно согнуть локти для удержания баланса. Когда снаряд коснётся пальцев, надо обхватить его боковые стороны ладонями, затем опустить руки вниз, а после притянуть к груди вместе со снарядом.  Упражнение №2  Передача мяча двумя руками от головы.  Мяч держится чуть выше уровня глаз, но не заносится над головой. Левая нога немного выставляется вперёд, опора идёт на правую. Тело выпрямлено. Мячик резко посылается вперёд. Выпускается в момент, когда находится впереди головы. Даже после того, как снаряд выпущен, руки продолжают стремительное движение вперёд почти до полного выпрямления. Вес переносится на выставленную левую ногу, правая поднимается на носок.  Упражнение №3  Передача мяча двумя руками снизу - назад.  Мяч держится обеими руками, пальцы широко расставлены. Правая нога выводится вперёд. Спортсмен немного наклоняется вниз. Это исходное положение. Далее, следует обманное движение: спортсмен начинает выпрямлять руки, создавая впечатление, что сейчас будет отдан пас, и ещё больше подаётся вперёд. Руки резко опускаются, отводятся назад за бедро, и выталкивают мяч кистями в сторону партнёра.  Упражнение №4  Передача мяча двумя руками от головы с прыжком.  Перед замахом игрок приседает, затем совершает стремительный прыжок вверх. Руки в этот момент находятся в вертикальном положении. Находясь в высшей точке прыжка, спортсмен резко выбрасывает мяч, направляя его кистями в сторону выбранного партнёра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 17.** Обучение технике броска мяча в движении, развитие координационных возможностей.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике броска мяча в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!». |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике броска мяча в движении, развитие координационных возможностей.  Упражнение №1.  Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.  Упражнение №2.  Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.  Упражнение №3  Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.  Упражнение №4.  Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой.  Упражнение №5  То же, медленно бегом.  Упражнение №6  То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.  Упражнение №7  Бросок в движении, после ловли мяча | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 18.** Совершенствование техники броска мяча в движении, развитие координационных возможностей.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Закрепление техники броска мяча в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники броска мяча в движении.  Упражнение №1.  Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.  Упражнение №2.  Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.  Упражнение №3  Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.  Упражнение №4.  Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой.  Упражнение №5  То же, медленно бегом.  Упражнение №6  то же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.  Упражнение №7  Бросок в движении, после ловли мяча  Прием контрольного норматива №3 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 19.** Обучение технике бросков в кольцо.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике бросков в кольцо.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение техники бросков в кольцо Упражнение №1.  Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.  Упражнение №2.  Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.  Упражнение №3  Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.  Упражнение №4  Бросок в кольцо с штрафной линии  Упражнение №5  Бросок в кольцо с точек  Упражнение №6  Бросок в кольцо с трехочковой линии. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 20.** Совершенствование техники бросков в кольцо.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники бросков в кольцо.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники бросков в кольцо.  Упражнение №1.  Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.  Упражнение №2.  Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.  Упражнение №3  Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.  Прием контрольного упражнения №4 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 21.** Обучение технике ведения мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике ведения мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике ведения мяча.  Упражнение №1.  Ведение противоходом. Учащийся с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.  Упражнение №2.  Ведение по разметке баскетбольной площадки.  Упражнение №3.  Ведение мяча зигзагом «змейкой»).  Упражнение №4  Двусторонняя игра  Развитие координации.  Упражнение №1  Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.  Упражнение №2  Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.  Упражнение №3  Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 22.** Совершенствование техники ведения мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники ведения мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники ведения мяча.  Упражнение №1.  Ведение противоходом. Учащийся с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.  Упражнение №2.  Ведение по разметке баскетбольной площадки.  Упражнение №3.  Ведение мяча зигзагом «змейкой»).  Упражнение №4  Двусторонняя игра  Развитие координации.  Упражнение №1  Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.  Упражнение №2  Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.  Упражнение №3  Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.  Прием контрольного упражнения № 6 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 23.** Обучение технике броска мяча, подбор мяча после броска.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель.** Создать представление о технике броска мяча, подбор мяча после броска.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2- вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике броска мяча, подбор мяча после броска.  Упражнение №1.  Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.  Упражнение №2.  Бросок партнеру или в стену без работы ног.  Упражнение №3  Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.  Упражнение №4.  Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой.  Упражнение №5  То же, медленно бегом.  Упражнение №6  то же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.  Упражнение №7  Бросок в движении, после ловли мяча. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 24.** Совершенствование техники броска мяча, подбор мяча после броска.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники броска мяча, подбор мяча после броска.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели, задач занятия.  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии.  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники броска мяча, подбор мяча после броска. Упражнение №1.  Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.  Упражнение №2.  Бросок партнеру или в стену без работы ног.  Упражнение №3  Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.  Упражнение №4.  Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой.  Упражнение №5  То же, медленно бегом.  Упражнение №6  то же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.  Упражнение №7  Бросок в движении, после ловли мяча. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 25.** Обучение технике перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.  Упражнение №1.  Высокая стойка (угол сгибания в коленных суставах более 145º).  Упражнение №2  Средняя стойка (угол сгибания 110º-145º).  Упражнение №3  Низкая стойка (угол сгибания менее 110º).  Обучение основным способам перемещений.  Упражнение №1.  Ходьба.  К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение на площадке.  Упражнение №2.  Бег — главное средство перемещения.  Упражнение №3  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 10’  10’  10’  10’  5’  5’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 26.** Совершенствование техники перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.Упражнение №1.  Высокая стойка (угол сгибания в коленных суставах более 145º).  Упражнение №2  Средняя стойка (угол сгибания 110º-145º).  Упражнение №3  Низкая стойка (угол сгибания менее 110º).  Совершенствование основных способов перемещений.  Упражнение №1.  Ходьба.  К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение на площадке.  Упражнение №2.  Бег — главное средство перемещения.  Упражнение №3  Двусторонняя игра  Прием контрольного норматива № 6 (Представлен в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 10’  10’  10’  10’  5’  5’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 27.** Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча одной рукой от плеча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике передачи мяча одной от плеча.  Упражнение №1.  Передача мяча одной рукой над головой.  Упражнение №2  Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком.  Упражнение №3  Передача мяча двумя руками от головы.  Упражнение №4  Передача мяча двумя руками снизу - назад.  Упражнение №5  Передача мяча двумя руками от головы с прыжком.  Упражнение №6  Передача мяча правой от плеча.  Упражнение№ 7  Передача мяча левой от плеча.  Упражнение №8  Передача мяча в пол правой от плеча.  Упражнение №9  Передача мяча в пол левой от плеча. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 28.** Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча одной от плеча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча.  Упражнение №1.  Передача мяча одной рукой над головой.  Упражнение №2  Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком.  Упражнение №3  Передача мяча двумя руками от головы.  Упражнение №4  Передача мяча двумя руками снизу - назад.  Упражнение №5  Передача мяча двумя руками от головы с прыжком.  Упражнение №6  Передача мяча правой от плеча.  Упражнение№ 7  Передача мяча левой от плеча.  Упражнение №8  Передача мяча в пол правой от плеча.  Упражнение №9  Передача мяча в пол левой от плеча. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 29.** Обучение технике броска с двух шагов.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике броска с двух шагов.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике броска с двух шагов.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой из под кольца.  Упражнение №3  Бросок одной рукой с двух шагов.  Упражнение №4  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 30.** Совершенствованиетехники броска с двух шагов.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники броска с двух шагов.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники броска с двух шагов.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой из под кольца.  Упражнение №3  Бросок одной рукой с двух шагов.  Упражнение №4  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 31.** Совершенствованиетехники броска с двух шагов.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники броска с двух шагов.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1    3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники броска с двух шагов.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой из под кольца.  Упражнение №3  Бросок одной рукой с двух шагов.  Упражнение №4  Двусторонняя игра.  Прием контрольного норматива № 7 (представлен в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 32.** Обучение дистанционным броскам с места, развитие прыгучести.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о дистанционных бросках с места в баскетболе, развитие прыгучести.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение дистанционным броскам с места.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в [движении](http://www.psihdocs.ru/razrabotka-tehnicheskogo-zadaniya-videomontaj.html).  Упражнение №3  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 33.** Совершенствование дистанционных бросков с места, развитие прыгучести.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники дистанционных бросков с места в баскетболе, развитие прыгучести.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование дистанционных бросков с места, развитие прыгучести.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в [движении](http://www.psihdocs.ru/razrabotka-tehnicheskogo-zadaniya-videomontaj.html).  Упражнение №3  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и баскетбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 1**. Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 34.** Совершенствование дистанционных бросков с места, развитие прыгучести.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники дистанционных бросков с места в баскетболе, развитие прыгучести.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование дистанционных бросков с места, развитие прыгучести.  Упражнение №1.  Бросок одной рукой от плеча *—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  Упражнение №2.  Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в [движении](http://www.psihdocs.ru/razrabotka-tehnicheskogo-zadaniya-videomontaj.html).  Упражнение №3  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на основную стойку корпуса, легкость передачи мяча, принятие мяча и напряженное выполнение упражнения в целом.  Обратить особое внимание на исходное положение. Руки движутся согласно выполняемому упражнению. Упражнение проводится на баскетбольных площадках с определенной разметкой. | 15’  15’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и баскетбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема.** Правила игры баскетбол.

**Цель.** Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема** Зачет.

**Цель.** Определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по волейболу, создать представление о правилах игры в волейбол.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о волейболе:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику терминологии: доигровка, взлет, организованный блок, первый темп и др.  - ознакомить с правилами игры в волейбол.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и инвентарь для занятия волейболом, место для занятий (спортивный зал).

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 2.** Обучение технике передачи мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических навыков передачи мяча  Обучение технике передачи мяча.  Упражнение №1.  В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №2  В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.  Упражнение №3  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.  Упражнение №4  1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.  Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».  Упражнение №5  В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.  Упражнение №6  Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.  Упражнение №7  Передача над собой | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 3.** Совершенствование техники передачи мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических навыков передачи мяча  Совершенствование техники передачи мяча.  Упражнение №1.  В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №2  В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.  Упражнение №3  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.  Упражнение №4  1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.  Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».  Упражнение №5  В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.  Упражнение №6  Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.  Упражнение №7  Передача над собой | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 4.** Совершенствование техники передачи мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических навыков передачи мяча  Совершенствование техники передачи мяча.  Упражнение №1.  В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №2  В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.  Упражнение №3  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.  Упражнение №4  1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.  Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».  Упражнение №5  В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.  Упражнение №6  Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.  Упражнение №7  Передача над собой  Прием контрольного норматива №1 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 5.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча сверху, снизу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки п в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2. | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике передачи мяча сверху.  Упражнение №1  В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.  Упражнение №2.  В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).  Упражнение №3  Упр.2, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.  Упражнение №4. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру ( то же в прыжке).  Обучение технике передач сверху двумя руками.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 6.** Совершенствование техники передачи мяча сверху.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча сверху, снизу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе,  затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2. | Отработка практических умений навыков  Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу.  Упражнение №1  В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.  Упражнение №2.  В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).  Упражнение №3  Упр.2, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.  Упражнение №4. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру ( то же в прыжке).  Совершенствование передач сверху двумя руками.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 7.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча сверху, снизу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе,  затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2.  3.3  3.4 | Отработка практических умений навыков  Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу.  Упражнение №1  В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.  Упражнение №2.  В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).  Упражнение №3  Упр.2, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.  Упражнение №4. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру ( то же в прыжке).  Совершенствование передач сверху двумя руками.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие).  Прием контрольного упражнения № 2 (представлено в ФОС).  Прием контрольного упражнения №3 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 8.** Обучение технике приема мяча после подачи.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике приема мяча после подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение приему мяча после подачи.  Упражнение №1  В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.  Упражнение №2  Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса.  Упражнение №3  Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу  Прием контрольного норматива №2 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 9.** Совершенствование техники приема мяча после подачи.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники приема мяча после подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование приема мяча после подачи.  Упражнение №1  В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.  Упражнение №2  Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса.  Упражнение №3  Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу  Прием контрольного норматива № 4 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 10.** Обучение технике нижней прямой подачи.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике нижней прямой подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических навыков передачи мяча  Обучение техники нижней прямой подачи.  Упражнение №1  Нижняя подача мяча над собой на месте;  Упражнение №2  Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет нижний приём над собой.  Упражнение №3  Подача в зоны. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса | 7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 11.** Совершенствование техники нижней прямой подачи.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники нижней прямой подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических навыков передачи мяча.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Упражнение №1  Нижняя передача мяча над собой на месте;  Упражнение №2  Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет нижний приём над собой.  Упражнение №3  Нижняя прямая подача в зоны площадки. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса | 7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 12.** Совершенствование техники нижней прямой подачи.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники нижней прямой подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических навыков передачи мяча  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Упражнение №1  Нижняя передача мяча над собой на месте;  Упражнение №2  Один учащийся набрасывает мяч другому, тот выполняет нижний приём над собой.  Упражнение № 3  Нижняя прямая пдача в зоны волейбольной площадки.  Прием контрольного упражнения №1 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса | 7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема.** История возникновения игры волейбол.

**Цель.** Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 13.** Обучение технике передачи мяча в парах в движении.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча в парах в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике передачи мяча в парах в движении.  Упражнение №1  В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.  Упражнение №2.  В парах. Один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (тоже в прыжке).  Упражнение №3  Упр.2, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.  Упражнение №4. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (тоже в прыжке).  Упражнение №5.  В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №6  В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №7  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 14.** Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча в парах в движении.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении. Упражнение №1  В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.  Упражнение №2.  В парах. Один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (тоже в прыжке).  Упражнение №3  Упр.2, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.  Упражнение №4. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (тоже в прыжке).  Упражнение №5.  В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №6  В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №7  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу.  Прием контрольного норматива № 3 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 15.** Обучение технике верхней прямой подаче.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике верхней прямой подаче.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике верхней прямой подаче.  Упражнение №1.  Подача в стену с расстояния 6-9 м;  Упражнение №2  Подача в парах (игроки на боковых линиях);  Упражнение №3.  Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;  Упражнение №4.  Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;  Упражнение №5.  Подача в правую, левую половину площадки;  Упражнение №6.  Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;  Упражнение №7.  Подача на точность в зоны 1,6,5. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 16.** Совершенствование техники верхней прямой подаче.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники верхней прямой подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники верхней прямой подаче.  Упражнение №1.  Подача в стену с расстояния 6-9 м;  Упражнение №2  Подача в парах (игроки на боковых линиях);  Упражнение №3.  Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;  Упражнение №4.  Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;  Упражнение №5.  Подача в правую, левую половину площадки;  Упражнение №6.  Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;  Упражнение №7.  Подача на точность в зоны 1,6,5. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 17.** Совершенствование техники верхней прямой подаче.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники верхней прямой подачи.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники верхней прямой подаче.  Упражнение №1.  Подача в стену с расстояния 6-9 м;  Упражнение №2  Подача в парах (игроки на боковых линиях);  Упражнение №3.  Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;  Упражнение №4.  Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;  Упражнение №5.  Подача в правую, левую половину площадки;  Упражнение №6.  Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;  Упражнение №7.  Подача на точность в зоны 1,6,5.  Прием контрольного упражнения № 4 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 18.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу над собой.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча сверху, снизу над собой.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике передачи мяча сверху, снизу, над собой.  Упражнение №1  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №2  1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.  Себе подкинуть - высоко-высоко, передать.  Упражнение №3  В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м)  Упражнение №4  Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.  Упражнение №5  Передача мяча сверху над собой.  Упражнение №6  Передача мяча снизу над собой.  Прием контрольного норматива № 6 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация |  | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 19.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу над собой.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча сверху, снизу, над собой.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, над собой.  Упражнение №1  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №2  1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.  Себе подкинуть - высоко-высоко, передать.  Упражнение №3  В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м)  Упражнение №4  Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.  Упражнение №5  Передача мяча сверху над собой.  Упражнение №6  Передача мяча снизу над собой.  Прием контрольного упражнения № 5 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация |  | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 20.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу над собой.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча сверху, снизу, над собой.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, над собой.  Упражнение №1  1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу.  Упражнение №2  1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.  Себе подкинуть - высоко-высоко, передать.  Упражнение №3  В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м)  Упражнение №4  Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.  Упражнение №5  Передача мяча сверху над собой.  Упражнение №6  Передача мяча снизу над собой.  Прием контрольного упражнения № 6 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация |  | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 21.** Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);  Упражнение №4  Выполнение передачи над собой с собственного подбрасывания.  Упражнение №5  Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.  Упражнение №6  В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.  Упражнение №7  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 22.** Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);  Упражнение №4  Выполнение передачи над собой с собственного подбрасывания.  Упражнение №5  Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.  Упражнение №6  В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.  Упражнение №7  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 23.** Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);  Упражнение №4  Выполнение передачи над собой с собственного подбрасывания.  Упражнение №5  Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.  Упражнение №6  В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.  Упражнение №7  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.  Прием контрольного норматива №7 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2**. Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 24.** Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  Упражнение №1  Передачи в различных направлениях (вперед, назад);  Упражнение №2  Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);  Упражнение №3  Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);  Упражнение №4  Выполнение передачи над собой с собственного подбрасывания.  Упражнение №5  Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.  Упражнение №6  В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.  Упражнение №7  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на четкое выполнение упражнений | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование и волейбольный инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема.** Правила игры волейбол.

**Цель.** Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема.** Зачет.

**Цель.** Определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 1:** Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по футболу, создать представление о правилах соревнований.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности провизора) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о футболе:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику футбольной терминологии: футболист, ворота, гол, голкипер, дисквалификация, мяч и др.  - ознакомить с правилами соревнований по футболу: количество игроков, продолжительность игры, штрафные, борьба за мяч.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнение на внимание * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, оборудование для баскетбола и инвентарь, места занятий для работы с мячом.

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 2.** Обучение технике передвижения футболиста.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передвижения футболиста.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент.  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике передвижения футболиста.  Упражнение №1.  Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м.  Упражнение №2  Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.  Упражнение №3  Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой.  Упражнение №4  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 3.** Совершенствование техники передвижения футболиста.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передвижения футболиста.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники передвижения футболиста.  Упражнение №1.  Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м.  Упражнение №2  Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.  Упражнение №3  Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой.  Упражнение №4  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

**-** материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 4.** Обучение технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.  Упражнение №1.  Имитация удара. Выполнить ударное движение ногой без мяча.  Упражнение №2  Медленный удар. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе.  Упражнение №3  Точный удар. На стенке изображается квадрат 1x1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.  Упражнение №4  Между флажков. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками.  Упражнение №5  Двусторонняя игра  Прием контрольного норматива № 2 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 5.** Совершенствование техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.  Упражнение №1.  Имитация удара. Выполнить ударное движение ногой без мяча.  Упражнение №2  Медленный удар. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе.  Упражнение №3  Точный удар. На стенке изображается квадрат 1x1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.  Упражнение №4  Между флажков. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками.  Упражнение №5  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 6.** Совершенствование техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-4 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.  Упражнение №1.  Имитация удара. Выполнить ударное движение ногой без мяча.  Упражнение №2  Медленный удар. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе.  Упражнение №3  Точный удар. На стенке изображается квадрат 1x1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.  Упражнение №4  Между флажков. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками.  Упражнение №5  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 7.** Обучение технике ведения мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о техники ведения мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике ведения мяча.  Упражнение №1.  Медленный дриблинг. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.  Упражнение №2  Чередуя ноги. То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой.  Упражнение №3  По кругу. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема, а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.  Упражнение №4  По коридору. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы  Упражнение №5  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 8.** Совершенствование техники ведения мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Закрепление техники ведения мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники ведения мяча.  Упражнение №1.  Медленный дриблинг. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.  Упражнение №2  Чередуя ноги. То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой.  Упражнение №3  По кругу. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема, а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.  Упражнение №4  По коридору. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы  Упражнение №5  Двусторонняя игра  Прием контрольного упражнения № 5 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 9.** Совершенствование техники ведения мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Закрепление техники ведения мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники ведения мяча.  Упражнение №1.  Медленный дриблинг. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.  Упражнение №2  Чередуя ноги. То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой.  Упражнение №3  По кругу. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема, а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.  Упражнение №4  По коридору. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы  Упражнение №5  Двусторонняя игра  Прием контрольного упражнения № 6 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 10.** Обучение технике жонглирования мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о технике жонглирования мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике жонглирования мяча. Упражнение №1.  Жонглирование мячом двумя ногами.  Упражнение №2  Жонглирование мячом двумя ногами, внутренними сторонами стоп.  Упражнение №3  Жонглирование мячом двумя ногами, бедрами.  Упражнение №4  Жонглирование девятки: жонглирование мячом двумя ногами, правой и левой, а так же, внутренними сторонами стоп, внешними сторонами стоп, подкидывая на бедро (правое и левое). Подкидывая мяч любой ногой, бедром вверх и приём на грудь.  Упражнение №5  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 11.** Совершенствование техники жонглирования мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Закрепление техники жонглирования мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники жонглирования мяча.  Упражнение №1.  Жонглирование мячом двумя ногами.  Упражнение №2  Жонглирование мячом двумя ногами, внутренними сторонами стоп.  Упражнение №3  Жонглирование мячом двумя ногами, бедрами.  Упражнение №4  Жонглирование девятки: жонглирование мячом двумя ногами, правой и левой, а так же, внутренними сторонами стоп, внешними сторонами стоп, подкидывая на бедро (правое и левое). Подкидывая мяч любой ногой, бедром вверх и приём на грудь.  Упражнение №5  Двусторонняя игра. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 12.** Совершенствование техники жонглирования мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Закрепление техники жонглирования мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. Медленно встать на носки, руки вверх, потянуться;  2) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. Наклон вправо, влево.  3) И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Пружинящие наклоны вперед  4) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Выпад вправо и влево.  5) И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. Присед.  6) И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены. Поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.  7) И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера). Прыжки на левой и правой ноге. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники жонглирования мяча.  Упражнение №1.  Жонглирование мячом двумя ногами.  Упражнение №2  Жонглирование мячом двумя ногами, внутренними сторонами стоп.  Упражнение №3  Жонглирование мячом двумя ногами, бедрами.  Упражнение №4  Жонглирование девятки: жонглирование мячом двумя ногами, правой и левой, а так же, внутренними сторонами стоп, внешними сторонами стоп, подкидывая на бедро (правое и левое). Подкидывая мяч любой ногой, бедром вверх и приём на грудь.  Упражнение №5  Двусторонняя игра.  Прием контрольного упражнения № 2 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на положение ног. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 13.** Обучение технике остановки катящегося мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о технике остановки катящегося мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике остановки катящегося мяча.  Упражнение №1.  Ударь и останови. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.  Упражнение №2  Прием и передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.  Упражнение №3  Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой. После пяти ударов партнеры меняются ролями.  Упражнение №4  Мяч в центр. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.  Упражнение №5  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 14.** Обучение технике остановки катящегося мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о технике остановки катящегося мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике остановки катящегося мяча.  Упражнение №1.  Ударь и останови. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.  Упражнение №2  Прием и передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.  Упражнение №3  Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой. После пяти ударов партнеры меняются ролями.  Упражнение №4  Мяч в центр. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.  Упражнение №5  Двусторонняя игра  Прием контрольного норматива № 1 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 15.** Совершенствование техники остановки катящегося мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Закрепление техники остановки катящегося мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться,развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники остановки катящегося мяча.  Упражнение №1.  Ударь и останови. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.  Упражнение №2  Прием и передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.  Упражнение №3  Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой. После пяти ударов партнеры меняются ролями.  Упражнение №4  Мяч в центр. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.  Упражнение №5  Двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 16.** Совершенствование техники остановки катящегося мяча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель**: Закрепление техники остановки катящегося мяча.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячом  1) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п.  2) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  3) И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  4) И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.  1-перенести мяч в лево, коснуться пола  2-вернуться в и.п.  Упражнение выполнять с увеличением темпа.  5) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  6) И.п.- лежа на спине, мяч вверху.  1-достать мяч ногами  2-вернуться в и.п.  7) И.п. – мяч внизу.  1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх;  3 – мяч на грудь;  4 – и.п. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствование техники остановки катящегося мяча.  Упражнение №1.  Ударь и останови. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.  Упражнение №2  Прием и передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.  Упражнение №3  Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой. После пяти ударов партнеры меняются ролями.  Упражнение №4  Мяч в центр. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.  Упражнение №5  Двусторонняя игра  Прием контрольного норматива № 6 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить особое внимание на слегка согнутую в колене опорную ногу. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. | 10’  10’  10’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, футбольное оборудование и инвентарь, места для занятий футболом (спортивный зал).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема.** История возникновения игры футбол. Правила игры футбол**.**

**Цель.** Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольных работ по изученным темам. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольных работ. |

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема.** Зачет.

**Цель** контроль уровня усвоения учебного материала.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 1.** Гандбол. Инструктаж по технике безопасности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по гандболу.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности провизора) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о легкой атлетике:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику легкоатлетической терминологии: аут, вратарь, ловля мяча, мини-гандбол, угловой бросок, штрафной бросок и т.д  - ознакомить с правилами соревнований по гандболу: размер площадки, сколько таймов в гандболе, начало состязания, тайм-аут, когда производится замена участников.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС) * упражнение на внимание * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, гандбольное оборудование и инвентарь, места для занятий гандболом.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 2.** Обучение технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь,, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.  Упражнение №1.  И.п - мяч на левой кисти, правая ладонь сверху.  1-4-вращение мыча вокруг кисти от себя.  1-4-вращение мыча вокруг кисти на себя.  Упражнение №2.  И.п.- мяч в руках перед собой.  1-4- вращение мяча вокруг головы в левую сторону.  1-4- вращение мяча вокруг головы в правую сторону.  Упражнение №3  И.п.- мяч в руках перед собой.  1-4- вращение мяча вокруг туловища в левую сторону.  1-4- вращение мяча вокруг туловища в правую сторону.  Упражнение №4  Двусторонняя игра.  Прием контрольного норматива № 1 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Особое внимание обратить на технику ведения мяча: Стараться не ронять мяч,  Добиваемся быстрого темпа.  Мяч перекладываем с руки на руку,  Мячом не касаясь головы.  Мяч не касается туловища. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, гандбольное оборудование и инвентарь, места для занятий гандболом.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 3.** Совершенствование техники ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь,, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков  Обучение технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.  Упражнение №1.  И.п - мяч на левой кисти, правая ладонь сверху.  1-4-вращение мыча вокруг кисти от себя.  1-4-вращение мыча вокруг кисти на себя.  Упражнение №2.  И.п.- мяч в руках перед собой.  1-4- вращение мяча вокруг головы в левую сторону.  1-4- вращение мяча вокруг головы в правую сторону.  Упражнение №3  И.п.- мяч в руках перед собой.  1-4- вращение мяча вокруг туловища в левую сторону.  1-4- вращение мяча вокруг туловища в правую сторону.  Упражнение №4  Двусторонняя игра.  Прием контрольного упражнения № 2 (представлено в ФОС).  Прием контрольного упражнения № 4 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Особое внимание обратить на технику ведения мяча: Стараться не ронять мяч,  Добиваемся быстрого темпа.  Мяч перекладываем с руки на руку,  Мячом не касаясь головы.  Мяч не касается туловища. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, гандбольное оборудование и инвентарь, места для занятий гандболом.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 4.** Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике передачи мяча одной рукой от плеча**.**

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков.  Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча.  Упражнение № 1  Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.  Упражнение № 2  Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера.  Упражнение № 3  Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая \*впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.  Прием контрольного норматива № 2 (представлено в ФОС).  Прием контрольного норматива № 6 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Особое внимание обратить на технику ведения мяча: Стараться не ронять мяч,  Добиваемся быстрого темпа.  Мяч перекладываем с руки на руку,  Мячом не касаясь головы.  Мяч не касается туловища. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, гандбольное оборудование и инвентарь, места для занятий гандболом.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 5.** Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча**.**

**План проведения учебного занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход налево «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с. Круговые вращения головой влево и вправо  3) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков.  Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнение № 1  Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.  Упражнение № 2  Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера.  Упражнение № 3  Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая \*впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.  Прием контрольного упражнения № 3 (представлено в ФОС). | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Особое внимание обратить на технику ведения мяча: Стараться не ронять мяч,  Добиваемся быстрого темпа.  Мяч перекладываем с руки на руку,  Мячом не касаясь головы.  Мяч не касается туловища. | 15’  15’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомеры, гандбольное оборудование и инвентарь, места для занятий гандболом.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема.** История возникновения игры гандбол. Правила игры гандбол.

**Цель.** Контроль самостоятельной работы

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольных работ по изученным темам. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольных работ. |

**Модуль 4**. Спортивные игры. Гандбол.

**Тема.** Зачет.

**Цель.** Определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Теоретические вопросы.  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.