Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по учебной дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 21.02.19 Землеустройство

Челябинск, 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методические рекомендации по выполнению практических работ составлены в соответствии с Программой учебной дисциплины | ОДОБРЕНО  Предметной (цикловой)  комиссией ИТ  протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023 г.  Председатель ПЦК  Малахова М.В. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УМР  \_\_\_\_\_Т.Ю. Крашакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

## Составитель: Потапов О.Ю. преподаватель Южно-Уральского государственного технического колледжа.

# Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи освоения дисциплины
3. Алгоритм выполнения практических заданий
4. Содержание практических заданий
   1. Легкая атлетика
   2. Гимнастика
   3. Баскетбол
   4. Волейбол
   5. Определение уровня физической подготовленности студентов

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования. В образовательных учреждениях реализующие программы среднего профессионального образования физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на три основные разновидности:

* учебный предмет «Физическая культура»;
* внеурочная спортивно-массовая работа;
* общеколледжные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности школьников в единый процесс физического воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что предмет выступает как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности учащейся молодежи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния детей школьного возраста. Все это обусловливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения.

Предмет «Физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Учебно-воспитательный процесс по предметам, представляющим филологические, общественные, естественные, математические науки, отличается определенной общностью использования дидактических принципов, методов, форм организации. Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся весьма специфичны.

Базовые (дидактика общая и средней школы; теория физической культуры или физического воспитания; психология общая, педагогическая, физического воспитания; физиология человека: общая, возрастная, физических упражнений; гигиена: общая, школьная, физических упражнений; биомеханика; спортивная метрология; информатика и др.) и смежные (методика физического воспитания, теории и методики спортивно-педагогических дисциплин, теории и методики внеурочных форм организации физического воспитания в школе и др.) науки с теорией и методикой обучения предмету «Физическая культура» получили значительное развитие. Разработаны альтернативные концептуальные подходы к обновлению этой области общего образования. Накоплен фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в колледже. Возрастают потребности общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине. Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания теории и методики обучения предмету «Физическая культура».

**Цель и задачи освоения дисциплины «Физическая культура»**

В результате проведения цикла практических работ, студенты приобретают определенную систему знаний, умений и навыков работы с биологическими объектами. Приведенные практические занятия призваны сформировать базовый уровень практических умений и навыков у студентов, необходимый им для освоения курса учебного предмета. Важнейшим компонентом обучения является не только приобретение студентами системы теоретических знаний. Большое значение при освоении программы учебного предмета играет приобретение конкретных практических умений.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура отводится 172 часа, в том числе 170 часов – практические занятия.

Выполнение обучающимися практических заданий направлено на:

* обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины;
* формирование общих компетенций ОК 4, ОК 8.

Целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной и профессиональной деятельности.

Содержание практических занятий по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура направлено на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.20 «Прикладная геодезия». Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися работ, заданий на практических занятиях направлены на проверку освоения умений, практического опыта, развития общих компетенций, определённых программой учебной дисциплины.

Оценки за выполнение заданий на практических занятиях выставляются по пятибалльной системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

# Перечень практических занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема программы** | **Тема работы** | **Количество часов** |
|  | **3 семестр** | |  |
| 1 | **Тема 1.1 Определение уровня физической подготовленности студентов** | Практическое занятие№ 1  Техника безопасности на занятиях физической культурой Выполнение нормативов ГТО | 2 |
| 2 | **Тема 2.1 Легкая**  **атлетика** | Практическое занятие№2 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения | 2 |
| 3 | Практическое занятие№ 3 Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.  Развитие выносливости | 2 |
| 4 | Практическое занятие № 4 Бег по | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дистанции, прохождение  поворотов (работа рук, стопы) | |  |  |
| 5-6 | Практическое занятие № 5, 6 Техника бега на средние  дистанции | | 4 |  |
| 7-8 | Практическое занятие № 7, 8  Техника бега на длинные  дистанции | | 4 |  |
| 9-10 | Практическое занятие № 9, 10  Контрольные нормативы по  легкой атлетике | | 4 |  |
| 11 | **Тема2.2 Гимнастика** | Практическое занятие№ 11 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | |  | 2 |
| 12 | Практическое занятие№ 12 Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с мячом, с гимнастической скамейкой | | 2 |  |
| 13 | Практическое занятие№ 13 Группировки, перекаты, кувырки, равновесие | | 2 |  |
| 14 | Практическое занятие№ 14 Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Промежуточная аттестация | | 2 |  |
| 15 |  | Практическое занятие№15 **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)** | |  | **2** |
| **4 семестр** | | | | |  |
| 16 | **Тема 3.1. Баскетбол**                                  **Тема 3.2. Волейбол** | Практическое занятие№ 16 Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | |  | 2 |
| 17-18 | Практическое занятие № 17,18 Техника передачи мяча | | 4 |  |
| 19-20 | Практическое занятие № 19,20 Техника бросков мяча в кольцо | | 4 |  |
| 21-22 | Практическое занятие № 21,22 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | | 4 |  |
| 23 | Практическое занятие № 23 Тактика игры в защите и в нападении. |  | 2 |  |
| 24-25 | Практическое занятие № Техника передач мяча | 24,25 | 4 |  |
| 26-27 | Практическое занятие № Техника подач и приема мяч | 26,27 а | 4 |  |
| 28 | Практическое занятие № 28 Тактические действия в защите и нападении | | 2 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 |  | Практическое занятие № 29  Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |  |
| 30-31 |  | Практическое занятие № 30,31 Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх |  | 4 |
| 32 |  | Практическое занятие № 32 Технико – тактические действия в учебно – тренировочных  соревнованиях |  | 2 |
| 33 |  | Практическое занятие № 33 **Промежуточная аттестация по**  **дисциплине (зачёт)** |  | 2 |
| **5 семестр** | | | |  |
| 34-35 | **Введение Тема 1.1** Определение уровня физической подготовленности студентов | Практическое занятие № 34,35 Техника безопасности на занятиях физической культурой Выполнение нормативов ГТО |  | 4 |
| 36-37        38-39 | **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | Практическое занятие № 36, 37 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; |  | 4 |
| Практическое занятие № 38, 39 Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | 4 |  |
| 40-41 | Практическое занятие № 40,41  Техника бега на средние  дистанции | 4 |  |
| 42-43 | Практическое занятие № 42,43  Техника бега на длинные  дистанции | 4 |  |
| 44-45 |  | Практическое занятие № 44,45 Контрольные нормативы по легкой атлетике |  | 4 |
| 46-47 | **Тема 2.2**  **Гимнастика** | Практическое занятие№ 46,47 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов |  | 4 |
| 48 | Практическое занятие№ 48 Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой | 2 |  |
| 49 | Практическое занятие№ 49 **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)** | **2** |  |
| **6 семестр** | | | |  |
| 50 | **Тема 3.1. Баскетбол** | Практическое занятие № 50 Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты |  | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема 3.2. Волейбол** | отскока |  |  |
| 51 | Практическое занятие № 51 Техника передачи мяча | 2 |  |
| 52      53    54 | Практическое занятие № 52  Техника бросков мяча в кольцо | 2 |  |
| Практическое занятие № 53 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |  |
| Практическое занятие № 54 Тактика игры в защите и в нападении. | 2 |  |
| 55 | Практическое занятие № 55 Техника передач мяча | 2 |  |
| 56 | Практическое занятие № 56  Техника подач и приема мяча | 2 |  |
| 57 | Практическое занятие№ 57  Тактические действия в защите и нападении | 2 |  |
| 58 | Практическое занятие № 58 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |  |
| 59 | Практическое занятие № 59 Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | 2 |  |
| 60 | Практическое занятие № 60 **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)** | **2** |  |
|  |  |  |  |
| **7 семестр** | | | |  |
| 61-62 | **Тема 1.1** **Определение уровня физической подготовленности студентов** | Практическое занятие № 61,62 Техника безопасности на занятиях физической культурой Выполнение нормативов ГТО |  | 4 |
| 63 | **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | Практическое занятие № 63 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; |  | 2 |
| 64-65 | Практическое занятие № 64-65 Бег по дистанции, прохождение | 4 |  |
|  |  | поворотов (работа рук, стопы) |  |  |
| 66-67 | Практическое занятие № 66,67  Техника бега на средние  дистанции | 4 |  |
| 68-69 | Практическое занятие № 68,69  Техника бега на длинные  дистанции | 4 |  |
| 70-71 | Практическое занятие № 70,71 Контрольные нормативы по легкой атлетике | 4 |  |
| 72-73 | **Тема 2.2.**  **Гимнастика** | Практическое занятие № 72,73 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов |  | 4 |
| 74-75 | Практическое занятие № 74,75 Общеразвивающие (ОРУ) упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой | 4 |  |
| 76 |  | Практическое занятие№ 76 **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)** |  | **2** |
|  | **8 семестр** | |  |  |
| 77 | **Тема 3.1. Баскетбол** | Практическое занятие № 77 Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока |  | 2 |
| 78 | Практическое занятие№ 78 Техника передачи мяча. | 2 |  |
| 79 | Практическое занятие№ 79 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |  |
| 80 |  | Практическое занятие№ 80 Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх |  | 2 |
| 81 | **Тема 3.2. Волейбол** | Практическое занятие№ 81 Техника передач мяча |  | 2 |
| 82 |  | Практическое занятие№ 82  Техника подач и приема мяча |  | 2 |
| 83 |  | Практическое занятие№ 83 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх |  | 2 |
| 84 |  | Практическое занятие№ 84 Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх |  | 2 |

# Порядок выполнения практических работ

Алгоритм выполнения практических заданий представлен в содержании, так как к каждому занятию он индивидуален.

**Тема 1.1 Определение уровня физической подготовленности студентов**

**1, 34,35, 61,62. Выполнение нормативов ГТО**

**Алгоритм выполнения**

**1.Выполненить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
* бег с захлестыванием голени назад;
* многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
* бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров.

**ОРУ 1 комплекс**

1. и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок, согнутые перед собой

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть) 2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть) 4 -и.п.

1. и.п. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверху

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

1. и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
   * 1. - коленом правой коснуться локтя левой руки
     2. - и.п.
     3. - коленом левой коснуться локтя правой руки
     4. - и.п. (спину держать прямо)
2. и.п. – о.с. руки на поясе
   * + 1. – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
       2. – взмах правой, хлопок руками под ней
       3. – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
       4. – взмах левой, хлопок руками под ней
3. и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны
   * + 1. – левой рукой коснуться носка правой ноги
       2. – правой рукой коснуться носка левой ноги
4. и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
   * + 1. – присед на правую, руки на пр.колено (покачиваясь)
       2. – присед на левую, руки на лев. колено (покачиваясь)
       3. – наклон касаясь вперед 4 – и.п.
5. и.п. упор присев
   * + 1. – упор лежа
       2. – руки согнуть 3 – выпрямить 4 – и.п.

8)и.п. – руки на поясе

Прыжки из глубокого приседа, руки вверх

**2. Нормативы ГТО**

Нормативы ГТО: челночный бег 3х10м; подтягивание в висе (юноши); отжимание в упоре лежа на полу; подъем туловища из положения лежа за 1 минуту.



**Челночный бег 3х10**

Проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

**Техника выполнения**

По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Преподаватель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Ошибки, в результате которых норматив не засчитывается:**

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Подтягивание в висе (юноши)**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

**Ошибки, в результате которых норматив не засчитывается:**

* нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
* нарушение техники выполнения норматива;
* подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
* фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
* подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Отжимание в упоре лежа на полу**

Проводится в гимнастическом (спортивном) зале.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, в результате которых норматив не засчитывается:**

* нарушение требований к исходному положению;
* нарушение техники выполнения испытания;
* нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.

**Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту**

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.

Нормативы ГТО: тест на гибкость, прыжок в длину

**Тест на гибкость**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обущающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении теста по команде преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

**Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:**

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

## Прыжок в длину

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Обучающемуся дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки, в результате которых прыжок не засчитывается:**

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Тема 2.1 Легкая атлетика**

**2, 36, 37, 63.Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения** **Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
* бег с захлестыванием голени назад;
* многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
* бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров. **ОРУ 1 комплекс**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу; 2. 2 – и. п.;

3. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу; 4. 4 – и. п. 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

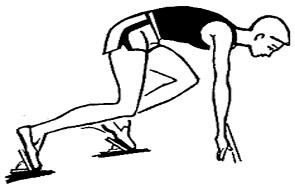
1. 1-4 – вращение кистями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1. 1-4 – вращение плечами вперед;
2. 5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

1. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

1- поворот туловища влево;

1. 2 – то же вправо;
2. 3 – то же влево;
3. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх. 1. 1 – 2 - наклон вправо; 2. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

1. 1 – наклон внутрь круга;
2. 2 – И.п.;
3. 3 – наклон вне круга;
4. 4 – И.п.

**2.Бег на короткие дистанции По команде «На старт!»:**

* подойти к колодкам и встать за ними;
* наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
* толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
* опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
* поставить руки к линии старта;
* четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
* большие пальцы обращены кнаружи;
* руки расставлены на ширину плеч;
* плечи над стартовой линией;
* тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
* голова держится свободно;
* взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

### Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

* колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
* таз приподнимается выше плеч;
* коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
* спина слегка приподнята;
* голова опущена, как при команде «На старт!»;
* тяжесть тела перенесена на руки.

**Выполнение команды «Марш!»** По команде «Марш!»:

* постараться вложить всю силу в первое движение;
* тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
* находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
* кисти слегка отталкиваются от грунта;
* руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
* взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов. Стартовый разбег:
* касаться грунта передней частью стопы;
* перемещать стопы по одной линии;
* делать широкие и быстрые шаги;
* энергично отталкиваться стопами;
* высоко поднимать маховую ногу;
* руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
* не сжимать руки в кулаки;
* наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице; • не стискивать зубы, не напрягать рот.

**Выполнение зачетных нормативов в беге 60м. и 100м.**

#### 2. Норматив 100 метров

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| оценка | «5» | «4» | «3» |
| юноши | 14,9 | 15,3 | 15,9 |
| девушки | 17,2 | 17,5 | 18,0 |

1. **Норматив 60 метров**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| оценка | «5» | «4» | «3» |
| юноши | 8,6 | 9,0 | 9,4 |
| девушки | 9,7 | 10,2 | 10,7 |

1. **Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
* бег с захлестыванием голени назад;
* многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
* бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров.

**ОРУ на гибкость**

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть) 2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть) 4 -и.п.

2) и.п. – о.с.; правая рука вверху

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

* + - 1. - коленом правой коснуться локтя левой руки
      2. - и.п.
      3. - коленом левой коснуться локтя правой руки
      4. - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать

5) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох) 2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться) 4 – и.п.

6) и.п. – руки вверху

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

7) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней 2 – и.п.

* + - * 1. – левую в сторону, наклон касаются к ней
        2. – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

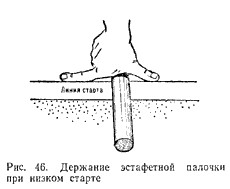
8) и.п. – ноги на ширине плеч

* + - * 1. – присед, руки вперед
        2. – встать, руки в сторону
        3. – присед, руки вперед
        4. – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

**2. Выполнение эстафетного бега**

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рис. 46).

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости. Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис. 47).

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом.

Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки.

Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки,

стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.

Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

**3. Развитие выносливости**

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие.

1. Бег в равномерном темпе Дозировка: 7-14 мин.
2. Переменный бег 1000 м. Студенты бегут 200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления. Дозировка: 1 серия, после отдыха 4-5 мин. повторить серию.
3. Повторный бег 1000 м. Дозировка: 2 х1000 м, темп бега в зоне умеренной интенсивности, отдых между сериями 4- 5 мин,;

**4,38, 39, 64, 65. Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
* бег с захлестыванием голени назад;
* многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
* бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров.

**ОРУ на гибкость**

1. и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть) 2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть) 4 -и.п.

1. и.п. – о.с.; правая рука вверху

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

1. и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
   * 1. - коленом правой коснуться локтя левой руки
     2. - и.п.
     3. - коленом левой коснуться локтя правой руки
     4. - и.п. (спину держать прямо)
2. и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать

1. и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох) 2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться) 4 – и.п.

1. и.п. – руки вверху

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

1. и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней 2 – и.п.

* + - 1. – левую в сторону, наклон касаются к ней
      2. – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

1. и.п. – ноги на ширине плеч
   * + 1. – присед, руки вперед
       2. – встать, руки в сторону
       3. – присед, руки вперед
       4. – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

**3. Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)**

Техника бега при входе в поворот, или как ее еще называют *«бег по поворотам (на виражах)»*, отличается от техники бега по прямой переходом на круговое движение. И чтобы эти изменения траектории существенно не повлияли на скорость, спортсмену следует придерживаться пяти основных правил:

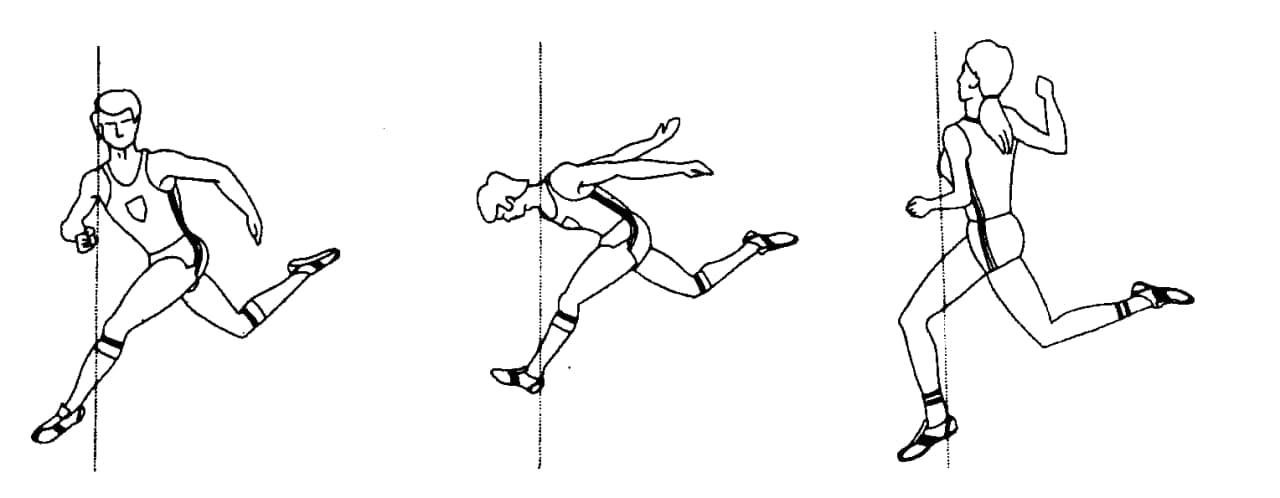
* **правила постановки корпуса**: приближаясь к центру поворота, слегка наклоните корпус влево для снижения давления центробежной силы. Чем больше радиус поворота, чем больше скорость, тем больше должен быть наклон.
* **правила движения рук**: а) увеличьте скорость движения правой руки и снизьте скорость движения левой руки; б) вынесите правое плечо чуть вперед, отклонив левое плечо немного назад; в) локоть правой руки при движении назад отведите немного в сторону, а при движении вперед — больше внутрь; г) движение кисти левой руки должно идти больше наружу.
* **правила движения ног**: а) немного сократите длину шага левой ноги; б) правую ногу ставьте на поверхность с небольшим разворотом стопы внутрь *(то есть влево)*; в) уменьшите беговую посадку за счет снижения угла коленного сгиба и большего выпрямления ног. Это усилит нагрузку на колени, но позволит предотвратить резкое снижение скорости.
* **правила движения тела**: все движения при входе в поворот и выходе из него осуществляйте плавно. В противном случае вас может вынести центробежной силой в сторону, в результате чего будут потеряны драгоценные секунды за счет преодоления лишних метров, а также есть риск столкновения с другими бегунами. Оптимально осуществлять наклон и выход из наклона в течение 20-30 м до и после поворота.

**-правило выхода из поворота**: при выходе из поворота на прямую первые 20-30 м сохраняйте свободный размашистый бег и набранную скорость. Это называется *«свободный ход»* или бег по инерции, когда спортсмен не прилагает мышечных усилий для увеличения скорости. Это поможет избежать усиления мышечного перенапряжения, которое возникает при входе в поворот. Такой бег проводится на отрезке 8-10 м (4-5 беговых шагов). После «свободного хода» можно вновь включиться в активную работу и начать постепенно увеличивать скорость на прямой.

### Оптимальное расположение на дистанции для входа в поворот

Чем выше радиус поворота, тем меньше физических и технических усилий требуется для его прохождения. Но чем дальше дорожка расположена от внутреннего края, тем длиннее пробегаемый круг. На стадионе длина каждой последующей дорожки больше на 7 м, в манеже - на 3 м. Поэтому оптимальные дорожки для поворота на стадионе - вторая (при четырех дорожках) и третья (при восьми-девяти дорожках), в манеже - вторая (при четырех дорожках) и третья (при шести дорожках).

### Типичные ошибки в поворотной технике



1. Неправильный наклон корпуса за счет изгиба в пояснице и наклона головы на бок.
2. Резкий наклон корпуса влево или резкий выход корпуса из наклона.
3. Преждевременный наклон корпуса влево задолго до входа в поворот или затяжной выход корпуса из наклона после выхода на прямую.
4. Чрезмерный наклон корпуса влево.
5. Сильное сгибание ног в коленях.
6. Одинаковая работа рук на протяжении всей дистанции.

**Специальные упражнения для улучшения техники бега на повороте *Основное упражнение - короткое ускорение на повороте***.

Тренировочная дистанция - 50-80 м. Начинать тренировки лучше с большего радиуса поворота на крайней дорожке стадиона или манежа, уменьшая радиус постепенно по мере улучшения техники бега.

При выполнении упражнения движение начинается за 10-20 м от поворота. Скорость зависит от тренировочной дорожки - на крайней дороже она должна составлять 80-90% от максимальной, на 1-2 дорожках - 50-80% от максимальной.

#### *Ускорение на повороте с выходом на прямую*

Тренировочная дистанция - 80-100 м. Ускорения выполняются с разной скоростью. Задача спортсмена ускориться на повороте и плавно выйти на прямую. Сложность задачи возрастает по мере уменьшения радиуса поворота.

#### *Ускорение на прямой со входом в поворот*

Тренировочная дистанция - 80-100 м. Ускорения выполняются с разной скоростью. Задача спортсмена - ускориться на прямой и плавно войти в поворот. Сложность задачи возрастает по мере уменьшения радиуса поворота.

#### *Бег по малому кругу на разных скоростях*

Тренировочная дистанция - 10-50 м. Ускорения выполняются с разной скоростью. Задача спортсмена отработать технику кругового движения под разным углом, начиная с бега по кругу в 50 м, постепенно уменьшая его радиус до 10 м.

#### *Равномерный бег по повороту*

Тренировочная дистанция - 60-80 м. Задача спортсмена в спокойном равномерном темпе - отрабатывать бег по повороту, начиная с крайних дорожек, постепенно доходя до 1 и 2 дорожки.

#### *Имитация работы рук на повороте*

Это упражнение выполняется стоя на одном месте. Работают только руки. Все движения выполняются плавно и ритмично. Количество повторений каждого из упражнений зависит от подготовленности спортсмена - оптимально начинать с выполнения трёх повторений, постепенно увеличивая до 8-10. Выполняя эти простые упражнения, вы сможете усовершенствовать свою технику бегу, что поможет максимально эффективно и экономично с точки зрения энергозатрат преодолевать любые дистанции за меньший отрезок времени.

**5, 6, 40,41,66,67. Техника бега на средние дистанции. Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
* бег с захлестыванием голени назад;
* многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
* бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров.

**Комплекс ОРУ:**

1. и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох) 2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться) 4 – и.п.

1. и.п. – руки вверху

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме) 3) и.п. – руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней 2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней 4 – и.п.

1. и.п. – руки на поясе

1 – выпад правой вперед, руки на колено

2-3 – пружинистые покачивания

4 – и.п., тоже самое левой

1. и.п. – руки в стороны
   * 1. – присед, руки вперед
     2. – встать, руки в сторону
     3. – присед, руки вперед
     4. – встать, руки в сторону
2. и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать) 7) и.п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз Девушки – 6 - 8 раз

8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

**2. бег на средние дистанции**

Техника и тактика бега на средние дистанции основана на последовательном преодолении 4 фаз: старт, разгон, бег и финиш. Учимся грамотно входить в каждый этап и успешно совмещать их в единое целое. Все усилия направлены на умение правильно расходовать энергию, поддерживая предельную скорость движения. Рассмотрим все фазы бега на средние дистанции по отдельности.

**По команде старт:**

* + начинают движение с высокого старта. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая позади, расстояние между стопами 20-35 см. Ноги полусогнуты в коленях, вес туловища перенесен на переднюю, голова опущена, взгляд смотрит вниз. Руки согнуты в локтях, расслаблены, кисти собраны в слабые кулаки;
  + по правилам бега на средние дистанции, здесь отсутствует команда «Внимание», сразу после «На старт» следует «Марш». Как только последняя прозвучит, спортсмен делает мощный толчок вперед.

**Разгон:**

* + разгоняться следует сразу до максимума с первых секунд забега. Позже скорость немного снизится, для эффективного расхода энергии;
  + стартовая скорость всегда больше дистанционной, ведь атлету психологически важно вырваться вперед в самом начале дистанции;
  + ближе к 70-100 метрам необходимо постепенно прийти к желаемому скоростному режиму, при котором спортсмен успешно завершит маршрут, не потеряв позицию; **Бег:**
  + длина шага должна составлять около 2 метров, атлет совершает 3-5 шагов в секунду; **-** туловище слегка наклоняют вперед, буквально, на 5°;
  + руки согнуты в локтях, двигаются разноименно с ногами, причем, интенсивность их движений сильно влияет на скорость перемещения. Чем активнее спортсмен работает верхними конечностями, тем быстрее преодолевает маршрут; **-** верхняя часть тела максимально расслаблена.

**Финиш:**

* + этот этап начинается еще за 300 м до конца средней дистанции;
  + атлет наращивает частотность шагов;
  + туловище сильнее наклоняется вперед, чтобы воспользоваться преимуществом инерции;
  + практикуется спрут или финишное ускорение, при котором спортсмен собирает остатки сил и совершает мощное ускорение;
  + разрешается использовать финальный рывок на финишную ленту – выпад грудью или плечом.

**Частые ошибки в технике:**

* 1. На старте толчковая нога не должна располагаться слишком близко к нулевой линии. Плечи не выносят за стартовую черту. Ноги не сгибают до полуприседа – правильно лишь слегка согнуть их в коленках;
  2. В процессе разгона ноги, согнутые в коленях, не выкидывают сильно вверх, а стопа в воздухе всегда остается параллельно полу (не задирать вверх);
  3. Во время бега подбородок прижимают к груди, по сторонам не смотрят, взгляд сконцентрирован на беговой дорожке;
  4. Руки не вскидывают вверх, на финише, особенно при рывке грудью, их даже отводят слегка назад.
  5. Обратить внимание на постановку стопы при беге на средние дистанции – носки слегка выворачивают внутрь.

**7,8, 42,43,68,69. Техника бега на длинные дистанции Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* + бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
  + бег с захлестыванием голени назад;
  + многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
  + бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров. **ОРУ 2 комплекс:**

1) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох) 2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться) 4 – и.п.

2) и.п. – руки вверху

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

3) и.п. – руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней 2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней 4 – и.п.

4) и.п. – руки на поясе

1 – выпад правой вперед, руки на колено

2-3 – пружинистые покачивания

4 – и.п., тоже самое левой

5) и.п. – руки в стороны

* + 1. – присед, руки вперед
    2. – встать, руки в сторону
    3. – присед, руки вперед
    4. – встать, руки в сторону

6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

1. и.п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз Девушки – 6 - 8 раз

1. и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

**2. Бег на длинные дистанции**

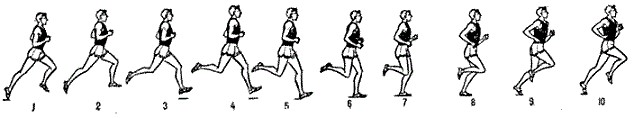
Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

Старт происходит из высокого положения. Все участвующие спортсмены бегут в одном единственном забеге. Подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде спортсмен занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции. Спортсмены пытаются занять удобное расположение в группе соперников, чтобы постараться навязать борьбу лидерам или напротив соревноваться во второй группе преследователей.

Бег по дистанции характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, спортсмены уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Редки случаи, когда занявший лидерство с самого начала стайер финишировал первым.

Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей спортсмена и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов.



Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание. Финиширование начинается за 400 метров до финишной черты. **9,10, 44,45,70,71. Контрольные нормативы по легкой атлетике Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**Специальные беговые и прыжковые упражнения**

* бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
* бег с захлестыванием голени назад;
* многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
* бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге; - семенящий бег, руки расслаблены; - бег с ускорением 10-15 метров.

ОРУ на гибкость

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть) 2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть) 4 -и.п.

1. и.п. – о.с.; правая рука вверху

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

1. и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
2. - коленом правой коснуться локтя левой руки
3. - и.п.
4. - коленом левой коснуться локтя правой руки
5. - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать 5) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох) 2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться) 4 – и.п.

1. и.п. – руки вверху

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

1. и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней 2 – и.п.

* + 1. – левую в сторону, наклон касаются к ней
    2. – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

1. и.п. – ноги на ширине плеч
   * 1. – присед, руки вперед
     2. – встать, руки в сторону
     3. – присед, руки вперед
     4. – встать, руки в стороны (спину держим прямо)
     5. **Выполнение зачетных нормативов в беге 100м. и 60м. Норматив 100 метров**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| оценка | «5» | «4» | «3» |
| юноши | 14,9 | 15,3 | 15,9 |
| девушки | 17,2 | 17,5 | 18,0 |

**Норматив 60 метров**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| оценка | «5» | «4» | «3» |
| юноши | 8,6 | 9,0 | 9,4 |
| девушки | 9,7 | 10,2 | 10,7 |

* + 1. **Выполнение зачетных нормативов в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши). Норматив 2000 м (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| оценка | «5» | «4» | «3» |
| девушки | 12,00 | 12,50 | 14,00 |
| **Норматив 3000м (юноши)** | |  |  |
| оценка | «5» | «4» | «3» |
| юноши | 13,50 | 14,30 | 16,00 |

**Тема 2.2 Гимнастика**

**11, 46,47, 72,73. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов Алгоритм выполнения: 1. Выполнение разминки** Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием: - правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами. - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону. - бег с изменением направления. - бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх. 3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

1. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх 2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх 4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх 2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх 4- и.п.

5-8- тоже вне круга

1. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху. 1,2- наклоны вправо 3-4- наклоны влево.
2. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед 2- и.п.

3- присед, руки вверх 4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1. мах правой вперед
2. мах правой назад 3- мах правой вперед 4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой, руки вперед 3-4- и.п.

5-8- на другой ноге 9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

##### 2. Техника общеразвивающих упражнений без предметов: Комплекс №1

И.п. – основная стойка. 1-2 – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги.

И.п. основная стойка, 1-2 – круговые движения руками вперед, на 3-4 – назад.

И.П. руки перед грудью. Рывки в стороны 1-2 согнутыми руками; 3-4 прямыми руками с поворотом влево;

И.п. – основная стойка руки за головой. 1 – поворот направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

И.П. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вперед 1-2 к левой ноге, 3-4 к правой ноге

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.;. 3-4 – то же с другой ноги.

И.П. ноги вместе, руки за голову. 1 присесть на носочки;2 -И.П.

И.п. – основная стойка 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

И.п. – основная стойка 1 – правую на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую за голову; 4 – левую за голову; 5 – руки в стороны; 6 – хлопок над головой; 7 – руки в стороны; 8 – руки вниз, и.п.

И.п. – основная стойка руки к плечам. 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок ноги вместе, руки за голову; 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны. 4 – прыжок ноги вместе, руки к плечам, и.п.

**Комплекс №2**

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз);

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз);

И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз);

И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз);

И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз);

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз);

И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

**Комплекс №3**

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение

(8 раз);

И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево (6 раз);

И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз);

И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4вернуться в исходное положение (6-8 раз);

И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой

(правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз);

И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз);

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**12, 48, 74,75. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с мячом, с гимнастической скамейкой.**

**Алгоритм выполнения: 1. Выполнение разминки** Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием: - правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами. - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону. - бег с изменением направления. - бег с ускорением. **ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

**2. Техника общеразвивающих упражнений с мячом.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.**

1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая;
2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять;
3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:

* поднимать до горизонтального положения и опускать;
* отпускать до горизонтального положения и поднимать вверх;

1. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки;
2. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны;
3. Броски мяча из-за головы верх с ловлей его перед грудью;
4. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднимание мяча назад до отказа, держа его за спиной;
5. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут;
6. Передача мяча вверху из одной руки в другую. Передав мяч, руки развести в стороны;
7. Броски мяча вверх толчком руками (от груди) и небольшим толчком ногами за счет резкого разгибания ног в коленях.
8. Лежа на спине, поочередная передача мяча из одной руки в другую перед грудью и разведение рук в стороны.
9. Лежа на спине, покачивание мяча на прямых руках вправо и влево.
10. Лежа на спине, круговые движения мячом на прямых руках.
11. Лежа на спине, броски мяча вверх и ловля его перед грудью.

**Упражнения для ног**

1. Приседания - мяч вверх, вставания -мяч вниз;
2. Приседания с мячом внизу-сзади. Туловище держать прямо;
3. Поочередные вставания на носки и на пятки, поднимая мяч вверх. При переходе на пятки руки вверх поднимать, не торопясь: быстрое движение ими может привести к потере равновесия;
4. Лежа на спине, ноги вперед мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног в коленях;
5. Перекладывание мяча с одной руки на другую под ногой;
6. Подбрасывание мяча вверх-наружу (внутрь) из-под ноги и ловля его обеими руками;
7. Лежа на животе в упоре на локтях, предплечьями внутрь, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног;
8. Стоя на лопатках, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног; **3. Техника общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой Упражнения на силу мышц живота.**
9. И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны туловища назад с различными положениями рук.
10. То же сгибая ногу, стоящую на скамейке.
11. И.п. – стоя на одной ноге спиной к скамейке, другая, отведенная назад, опираясь носком на скамейку. Пружинистые наклоны туловища назад.
12. И.п. – сидя на скамейке, ноги вытянуты. Сгруппироваться, обхватывая голени руками (с задержкой в положении группировки и без задержки); затем медленно вернуться в и.п.
13. И.п. – то же, держась руками за край скамейки. Не отрывая ступни от пола, наклон туловища назад.
14. И.п. – то же. Ложиться на скамейку, принимая горизонтальное положение, и возвращаться в и.п.
15. То же, но в горизонтальном положении поднять ноги вертикально вверх.
16. И.п. – сед углом. Движения прямыми ногами вперед, назад и в стороны скрестно.
17. И.п. – лежа на скамейке, держась руками за край. Сед углом, высоко поднимая ноги (с задержкой и без задержки в этом положении).
18. И.п. – лежа на скамейке, держась вытянутыми вверх руками за края. Сгибаясь, достать ногами скамейку за головой.
19. Упражнения с партнером. И.п. – синя на скамейке, руки вперед. Наклон туловища назад с поддержкой ног партнером и возвращение в и.п.
20. То же, но партнер удерживает высоко поднятые ноги.
21. И.п. – сед верхом на скамейке. Наклоны туловища вперед и назад. То же зацепившись носками с боков скамейки при наклоне назад.

**13. Группировки, перекаты, кувырки, равновесие Алгоритм выполнения:**

***1.Выполнение разминки*** Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием: - правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами. - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону. - бег с изменением направления. - бег с ускорением.

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

**2.** **Акробатика (5-6 упражнений) на гимнастических ковриках.**

**Группировки**

Группировка - положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя И. п.- сед с опорой на руки. 1-2 - группировка; 3-4 - и. п. То же, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.

Группировка в приседе. И, п.- упор присев. 1-2 - группировка в приседе на носках; 3- 4 - упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки, приседая.

Группировка лежа на спине И. п. лежа на спине, руки вверху. 1-2 - группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3-4 - и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

**Перекаты в группировке**

1.перекат назад из седа И.п. – сед, руки в стороны.1-2 - перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол; 3-4 - не останавливаясь, перекатом вперед и. п. То же, но из сед угла с опорой на руки сзади.

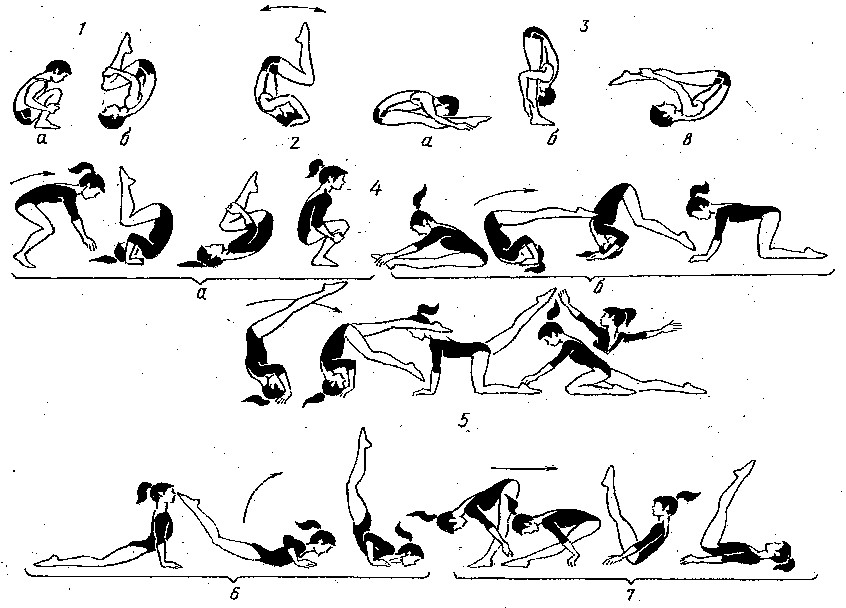
1. Перекат назад из упора присев. И. п.- упор присев. 1-2 - группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3-4 - не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.
2. Перекат назад до опоры ладонями у плеч И. п.- упор присев. 1-2 - группируясь, перекат назад, в конце' переката опереться ладонями на пол у плеч; 3-4 - не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. То же, но после прыжка вверх.
3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.- стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1-2- группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3-4 - перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

Перекаты выполняют в спокойном темпе 3 - 6 раз подряд. По мере освоения темп, - регулируемый педагогом, увеличивают.

1. Поза согнувшись сидя. И. п.- сед, руки в стороны. 1 -2 - наклон вперед, приближая грудь к ногам 3-4

И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3-6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.

1. Поза согнувшись стоя. И. п.- о. с,, руки в стороны. 1-2- наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам 3-4 - и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3-б сек.
2. Поза согнувшись лежа на спине. И. п лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3-4 - и. п. То же, но в положении руки вверху.

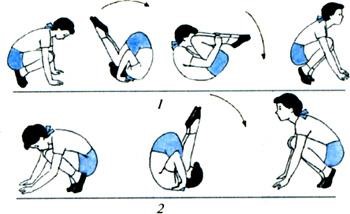


**Перекаты согнувшись**

1. Перекат назад из седа. И. п.- сед, руки в стороны. 1 - наклон вперед, руки вниз; 2-3 - перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 - перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.
2. Перекат назад до опоры ладонями о пол у плеч. И. п. -сед, руки в стороны. 1 - наклон вперед, руки вперед; 2-3 -перекат назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол; 4 —- перекатом вперед согнувшись и. п.
3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.- стойка на лопатках с опорой руками под спину. 1-2 - перекат вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол; 3-4 - и. п. То же, но перекат согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перекат вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.

**Техника выполнения кувырка вперед.**

1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди - расстояние от носков до 35 - 45 см
2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их 3. Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки
3. С амортизировав руками движение тела, быстро сгруппироваться, захватывая ладонями голени и ускоряя вращение
4. Сохраняя группировку, завершить кувырок до положения приседа и лишь затем поднять голову и руки вперед
5. Инерции вращения должно хватить для начала второго кувырка или выхода в стойку



**Техника выполнения кувырка назад:**

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев 1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях с помощью.

2. То же, но без помощи.

**14. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.**

**Алгоритм выполнения:**

***1.Выполнение разминки*** Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием: - правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами. - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону. - бег с изменением направления. - бег с ускорением.

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

**2.** **Акробатика (5-6 упражнений) на гимнастических ковриках.**

**Группировки**

Группировка - положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя И. п.- сед с опорой на руки. 1-2 - группировка; 3-4 - и. п. То же, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.

Группировка в приседе. И, п.- упор присев. 1-2 - группировка в приседе на носках; 3- 4 - упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки, приседая.

Группировка лежа на спине И. п. лежа на спине, руки вверху. 1-2 - группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3-4 - и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

**Перекаты в группировке**

1.перекат назад из седа И.п. – сед, руки в стороны.1-2 - перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол; 3-4 - не останавливаясь, перекатом вперед и. п. То же, но из сед угла с опорой на руки сзади.

1. Перекат назад из упора присев. И. п.- упор присев. 1-2 - группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3-4 - не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.
2. Перекат назад до опоры ладонями у плеч И. п.- упор присев. 1-2 - группируясь, перекат назад, в конце' переката опереться ладонями на пол у плеч; 3-4 - не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. То же, но после прыжка вверх.
3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.- стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1-2- группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3-4 - перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

Перекаты выполняют в спокойном темпе 3 - 6 раз подряд. По мере освоения темп, - регулируемый педагогом, увеличивают.

1. Поза согнувшись сидя. И. п.- сед, руки в стороны. 1 -2 - наклон вперед, приближая грудь к ногам 3-4

И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3-6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.

1. Поза согнувшись стоя. И. п.- о. с,, руки в стороны. 1-2- наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам 3-4 - и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3-б сек.
2. Поза согнувшись лежа на спине. И. п лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3-4 - и. п. То же, но в положении руки вверху.

**Перекаты согнувшись**

1. Перекат назад из седа. И. п.- сед, руки в стороны. 1 - наклон вперед, руки вниз; 2-3 - перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 - перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.
2. Перекат назад до опоры ладонями о пол у плеч. И. п. -сед, руки в стороны. 1 - наклон вперед, руки вперед; 2-3 -перекат назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол; 4 —- перекатом вперед согнувшись и. п.
3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.- стойка на лопатках с опорой руками под спину. 1-2 - перекат вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол; 3-4 - и. п. То же, но перекат согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перекат вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.

**Техника выполнения кувырка вперед.**

1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди - расстояние от носков до 35 - 45 см
2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их 3. Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки
3. С амортизировав руками движение тела, быстро сгруппироваться, захватывая ладонями голени и ускоряя вращение
4. Сохраняя группировку, завершить кувырок до положения приседа и лишь затем поднять голову и руки вперед
5. Инерции вращения должно хватить для начала второго кувырка или выхода в стойку **Техника выполнения кувырка назад:**

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев 1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях с помощью.

2. То же, но без помощи.

**15, 49, 76. Промежуточная аттестация**

**Зачет по дисциплине**

задания для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

#### НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** |  | **ЮНОШИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 100 м** | 14,9 | 15,3 | 15,9 |
| **Бег 3000 м** | 13,50 | 14,30 | 16,00 |
| **Прыжки в длину с места** | 220 | 205 | 190 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 7,7 | 8,0 | 8,4 |
| **Подтягивание** | 8 | 7 | 6 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.** | 55 | 47 | 40 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 75 | 60 | 45 |

#### НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** |  | **ДЕВУШКИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 100 м** | 17,2 | 17,5 | 18,0 |
| **Бег 2000 м** | 12,00 | 12,50 | 14,00 |
| **Прыжки в длину с места** | 205 | 180 | 160 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 8,6 | 8,9 | 9,4 |
| **Отжимание от пола** | 15 | 10 | 7 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.** | 55 | 47 | 40 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 75 | 60 | 45 |

**Раздел 3. Спортивные игры**

**Тема 3.1 Баскетбол**

**16, 50, 77. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
2. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

**2. Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.**

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадки. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительные сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

* И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.
* И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.



**4. Учебно – тренировочная игра**

**17,18, 51, 78. Техника передачи мяча**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

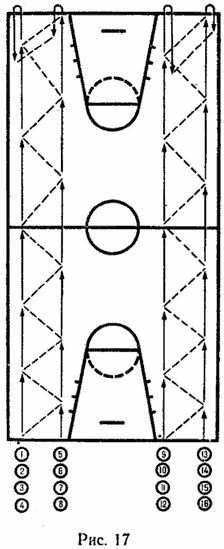
1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

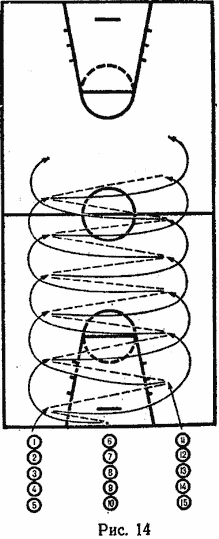
1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого. 10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

**2. Передача мяча**

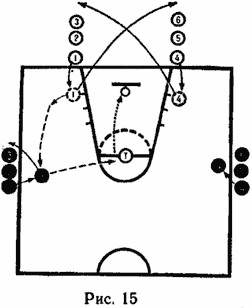
* передача мяча в парах с места;
* передача в парах, продвигающихся вдоль площадки(рис. 17)



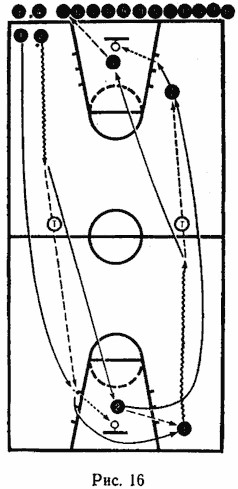
* упражнение в тройках со сменой мест (рис.14);



* добивание мяча и передача из-под корзины (рис.15);



* упражнение в длинных передачах(рис. 16)



**Передача мяча двумя руками от груди**

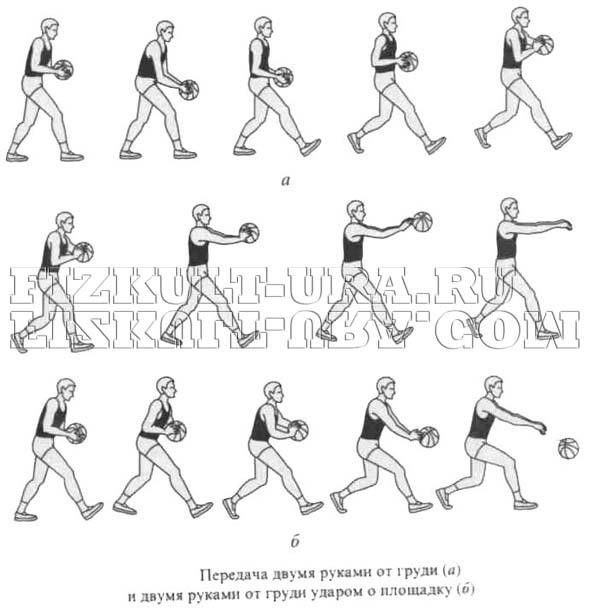
Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

*Подготовительная фаза:* кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

*Основная фаза:* мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

*Завершающая фаза:* после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

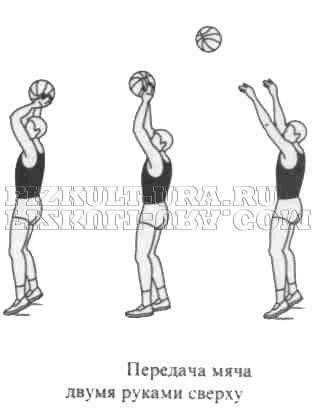
Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.



**Передачи мяча двумя руками сверху**

Чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

*Подготовительная фаза:* игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.



*Основная фаза:* игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

**Передача мяча двумя руками снизу**

Применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

*Подготовительная фаза:* мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

*Основная фаза:* маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.



**Передача одной рукой от головы или сверху**

Позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

*Подготовительная фаза:* правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.



*Основная фаза:* мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем. **Передача мяча одной рукой от плеча**

Наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

*Подготовительная фаза:* руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



*Основная фаза:* мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

*Завершающая фаза:* после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

**Передача одной рукой снизу**

Выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

*Подготовительная фаза:* прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.



*Основная фаза:* руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

**Передача одной рукой сбоку**

Сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

*Подготовительная фаза:* замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.



*Основная фаза:* рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

**4.Отработка элементов в учебно – тренировочной игре** **19,20,52, Техника бросков мяча в кольцо Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого. 10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

##### 2. Техника бросков в кольцо

 Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы:

подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач,

обусловленных установкой на бросо

к.

Эти установки могут быть направлены на регулирование:

точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);

точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);

быстроты

выполнения;

высоты траектории полета мяча.

**Бросок двумя руками от груди**

преим

ущественно

используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет

активного противодействия защитника. Этот способ броска

занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его

структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

**Бросок двумя рук**

**ами сверху**

целесообразно выполнять

со средних дистанций при плотной опеке соперника.



**Бросок двумя руками снизу** выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



**Бросок двумя руками сверху вниз** все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать

этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



*Подготовительная фаза:* баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

*Основная фаза:* резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

*Завершающая фаза:* после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

**Бросок одной рукой от плеча** - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

**Бросок одной рукой сверху** используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.



*Подготовительная фаза:* мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

*Основная фаза:* в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

**Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)** - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.



*Подготовительная фаза:* игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

*Основная фаза:* игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

*Основным бросковым движением* становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

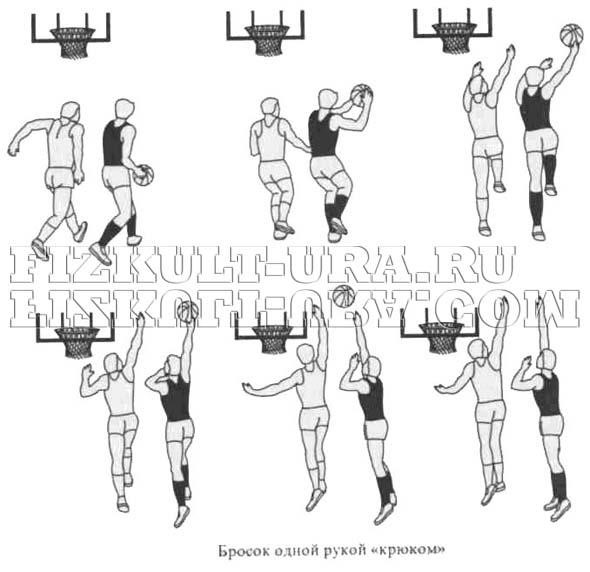


**Бросок в прыжке с отклонением туловища назад** стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

**Бросок одной рукой «крюком»** часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



*Подготовительная фаза:* игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

*Основная фаза:* отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

**Бросок одной рукой снизу** применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

**Добивание мяча**. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти. **3. Отработка элементов в учебно – тренировочной игре**

**21,22, 53, 79. Навыки судейства в учебно – тренировочных играх**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;

-правым ,левым боком;

-спиной вперед;

-в защитной стойке с поворотом;

- «салки» в парах с касанием спины партнера.

Раздать мячи.

**ОРУ** с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1. 4-вращение мяча вокруг шеи 5-8- в другую сторону 2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо 5-8- в другую сторону.

1. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

1. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой 5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1. вращение мяча вокруг шеи
2. вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой1- мах правой, мяч под ней в левую 2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую 4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу 1- выпад правой, мяч вверх 2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу 1- подкинуть мяч вверх

1. сед
2. 4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать 2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать 4-и.п.

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

**2. Навыки судейства**

Основные жесты баскетбольного судьи можно разделить на группы в порядке важности значимости для игрока:1. Официальные жесты судей в баскетболе, связанные с нарушениями:







1. Жесты, связанные с типами фолов:







1. Жесты набора очков



1. Особые фолы



**3. Навыки судейства в учебно – тренировочной игре.** **23, 54, 80. Тактика игры в защите и в нападении. Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку** Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением. Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх. 3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

1. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх 2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх 4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх 2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх 4- и.п.

5-8- тоже вне круга

1. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху. 1,2- наклоны вправо 3-4- наклоны влево.
2. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед 2- и.п.

3- присед, руки вверх 4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1. мах правой вперед
2. мах правой назад 3- мах правой вперед 4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед 3-4- и.п.

5-8- на другой ноге 9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

**2. Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.**

1. Студенты делятся на тройки - один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.
2. Студенты располагаются пятерками - три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.
3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.
4. Студенты располагаются четверками - два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.
5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.
6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.
7. Личная защита в области штрафного броска.

8.Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

1. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.
2. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.
3. Зонная защита с использованием варианта «3−2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.
4. Зонная защита с использованием варианта «2−3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.
5. Зонная защита с использованием варианта «2−1−2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

8. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

1. Зонная защита с использованием варианта «1−3−1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре - еще один, на флангах - быстрые и рослые защитники, а впереди - самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.
2. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.
3. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.
4. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.
5. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.
6. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

**3. Тактические действия в нападении.**

**В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы и тактики игры в нападении:**

1. [Быстрый прорыв](http://www.streetball-omsk.ru/stati/napadenie/bystryj-proryv-v-basketbole) (в том числе сверхбыстрый прорыв).
2. «[Отдай и выйди»](http://www.streetball-omsk.ru/stati/napadenie/sistema-otday-i-vyjdi), или подвижное нападение пятью игроками.
3. [Длительный контроль мяча.](http://www.streetball-omsk.ru/stati/napadenie/dlitelnyi-kontrol-myacha)
4. [«Восьмерка»](http://www.streetball-omsk.ru/stati/napadenie/vosmerka-v-basketbole).
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.

10.Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

##### 4. Учебно – тренировочная игра Тема 3.2 Волейбол

**24,25, 55, 81. Техника передач мяча**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок. Бег, бег с ускорением

Ходьба

**ОРУ** в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

1. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки 2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх 4-и.п.

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены 1- встать на носки, руки вверх 2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед 4-и.п.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1- поворот вправо 2-и.п.

3- поворот влево 4-и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед 4-и.п. 7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон 4-и.п.

1. И.п.- упор сидя сзади 1- сед углом

2-сед с прямыми ногами 3-сед с согнутыми ногами 4-и.п.

1. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев 2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев 4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед 2-и.п.

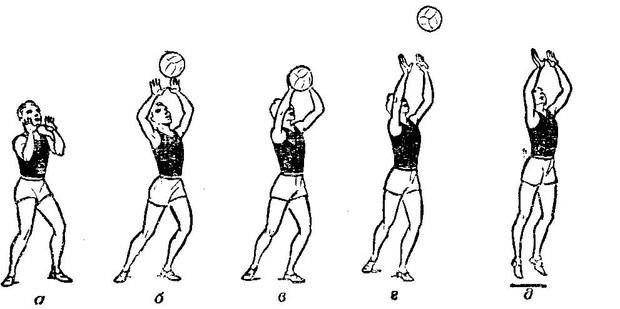
3-выдвинуть таз вперед 4-и.п.

**Разминка с мячами**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние между собой до 12-16 м, а затем постепенно уменьшают, до 1,5-2 метров и т. д.

**2. Техника верхней и нижней передачи**

**Верхняя передача мяча.** От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



#### Верхняя передача мяча

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

* Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
* Туловище находится в вертикальном положении
* руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях Собственно обработка мяча:
* руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
* кисти находятся в положении тыльного сгибания
* пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
* основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
* ноги и руки выпрямляются
* разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняется в средней или низкой стойках.

**Нижняя передача мяча**

В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед-вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед - вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

**Упражнения**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.

**3. Учебная игра.**

**26,27, 56, 82. Техника подач и приема мяча Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

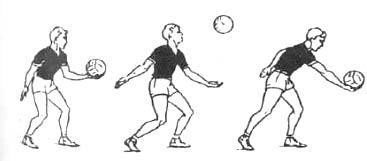
10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

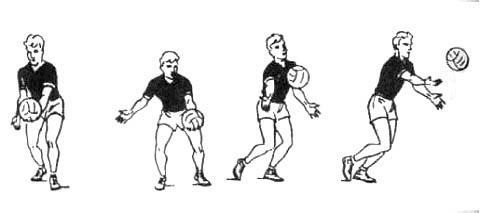
**Разминка с мячами**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние между собой до 12-16 м,

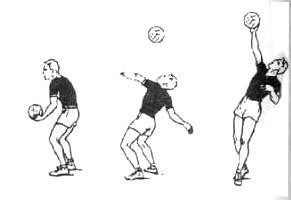
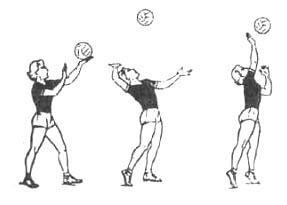
а затем постепенно уменьшают, до 1,5-2 метров и т. д.

**2. Техника подачи**

**Нижняя прямая подача.** Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзадивниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)

**Нижняя боковая подача.** Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.

**Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверхназад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.



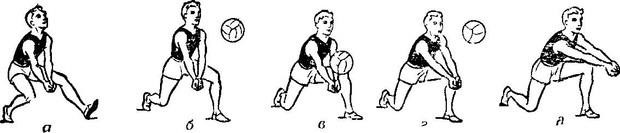
**Верхняя боковая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.

Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки коло 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх. **Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.** Исходное положение игрока перед подачей в 3-5

м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

**3. Техника приема мяча**

**Прием мяча снизу двумя руками.** По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.



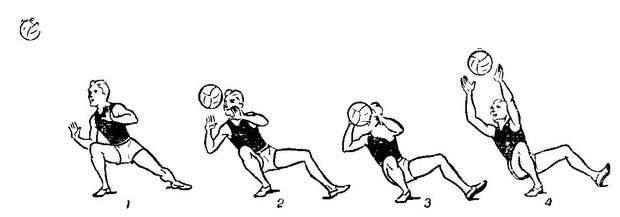
#### Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение, а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

**Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением** и перекатом в сторону на бедро и спину.



#### Прием мяча сверху с падением

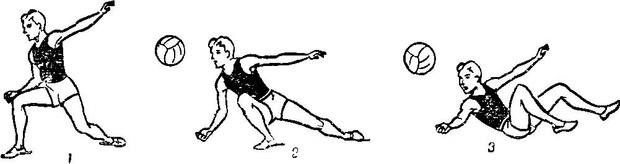
Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

**Прием мяча снизу одной рукой с падением.**

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами. Деленное



#### Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги. **4. Учебная игра**

**28, 57. Тактические действия в защите и в нападении Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

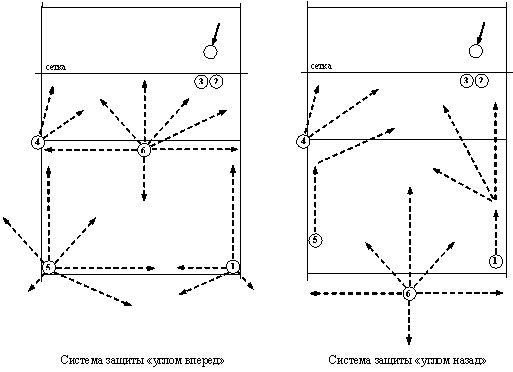
**Разминка с мячами**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние между собой до 12-16 м, а затем постепенно уменьшают, до 1,5-2 метров и т. д.
19. **Тактические действия в защите**  **Углом вперед.**

При такой тактике игрок 6 располагается в районе линии нападения, причем угол, который образуют игроки 6,1,5, направлен строго вперед, то есть в сторону серединной линии.

**Углом назад.**

Здесь обратная ситуация: технический прием защиты основан на том, что игрок 6 располагается приблизительно в 1 метре за лицевой линии, вследствие чего угол, образованный игроками 1,6 и 5 имеет направление назад.



1. **Тактические действия в нападении**

Тактические действия в нападении осуществляются подачами, передачами и нападающими ударами.

**Тактика подачи** имеет основную задачу - ввести мяч в игру, при этом затрудняя его приём и организацию последующих действий соперника. Основной задачей тактики передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения **завершающего**удара.

**Тактика нападающего удара** разнообразна и связана непосредственно с комбинациями, разыгрываемыми на волейбольной площадке.

**Комбинаций атак:**

1. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.
2. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4.
3. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию. Для успешной организации атаки приём подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.
4. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.
5. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего.
6. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2.
7. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападая с задней линии.

**4. Выполнение атакующих действий в учебно – тренировочных играх.**

**29, 58, 83. Навыки судейства в учебно – тренировочных играх Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

**Разминка с мячами**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние между собой до 12-16 м, а затем постепенно уменьшают, до 1,5-2 метров и т. д.

**2. Жесты судьи**



1. **РАЗРЕШЕНИЕ ПОДАВАТЬ** (жест выполняет 1-ый судья) **Движением руки указать направление подачи**

1-ый судья разрешает [подачу](http://voleybol-ksendzov.ru/podacha-v-volejbole/) (дает свисток) после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.



1. **ПОДАЮЩАЯ КОМАНДА** (жест выполняет 1-ый и 2-ой судья) **Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать**

Если ошибка зафиксирована свистком 1го судьи, он/она должен показать в следующем порядке: а) команду, которая будет подавать;

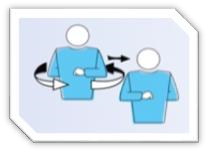
б) характер ошибки;

с) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости).

Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он/она должен показать: а) характер ошибки;

б) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости);

с) команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи.



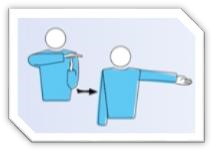
1. **СМЕНА ПЛОЩАДОК** (жест выполняет 1-ый судья)

**Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса**

После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками и позиции игроков остаются теми же.

Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же.



1. **ТАЙМ-АУТ** (жест выполняет 2-ой судья, в случае необходимости – 1-ый судья)

*Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду*

Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.



1. **ЗАМЕНА** (жест выполняют 1-ый и 2-ой судьи, в случае необходимости)

*Круговое движение предплечьями вокруг друг друга*

Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.



6а. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Показать желтую карточку для предупреждения*

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1-го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.



6б.  **ЗАМЕЧАНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья) *Показать красную карточку для замечания*

Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника (предъявляется КРАСНАЯ КАРТОЧКА).



1. **УДАЛЕНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Показать обе карточки вместе для удаления*

Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий. Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.



1. **ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Показать красную и желтую карточки раздельно для дисквалификации*

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.



1. **КОНЕЦ ПАРТИИ (ИЛИ МАТЧА)** (жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой судья)

*Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью*

Партия, (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; и т.д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

При равном счете 2-2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.



1. **МЯЧ НЕ ПОДБРОШЕН ИЛИ НЕ ВЫПУЩЕН ПРИ УДАРЕ НА ПОДАЧЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Поднять вытянутую руку с обращенной вверх ладонью*

Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).



1. **ЗАДЕРЖКА ПРИ ПОДАЧЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Поднять восемь разведенных пальцев*

Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.



1. **ОШИБКА ПРИ БЛОКИРОВАНИИ ИЛИ ЗАСЛОН** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

*Поднять обе руки вертикально ладонями вперед* [Блокирование](http://voleybol-ksendzov.ru/blok-v-voleibole/) подачи соперника.

Либеро не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь в боковом направлении во время выполнения подачи, или образуют группу, тем самым скрывая и подающего, и траекторию полета мяча до того, как мяч достигнет вертикальной плоскости сетки.



1. **ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА ИЛИ ОШИБКА ПРИ ПЕРЕХОДЕ** (жест выполняют и 1ый и 2-ой судьи)

*Совершить круговое движение указательным пальцем*

Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены и игра возобновляется, то это считается позиционной ошибкой с последствиями неправомерной замены.

Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

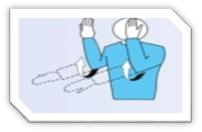


1. **МЯЧ "В ПЛОЩАДКЕ"** (жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой

судья)

*Указать рукой и пальцами в направлении пола*

Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.



1. **МЯЧ "ЗА"** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

*Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу* Мяч считается "за" когда: все части мяча, который контактирует с полом, находятся полностью за ограничительными линиями; он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека; он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;

он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию, когда мяч может быть возвращен из свободной зоны соперника

(Правила 10.1.2); он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.



1. **ЗАХВАТ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью* ЗАХВАТ: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.



1. **ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Поднять два разведенных пальца*

ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.



1. **ЧЕТЫРЕ УДАРА** (жест выполняет 1-ый судья)

*Поднять четыре разведенных пальца* ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча четыре раза до его возврата на сторону противника.



1. **КАСАНИЕ СЕТКИ ИГРОКОМ ИЛИ ПОДАННЫЙ МЯЧ КАСАЕТСЯ СЕТКИ**

**МЕЖДУ АНТЕННАМИ И НЕ ПЕРЕСЕКАЕТ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ**

**СЕТКИ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

*Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой* Игрок мешает игре, (среди прочего):

* касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом,
* используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости,

- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки,

– совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника игры с мячом, – хватаясь/держась за сетку.

Любой игрок, который находится близко к играемому мячу, и тот, кто совершает попытку игры с мячом, рассматривается как участвующий в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит. Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка (если сетка не используется в качестве поддержки.



**КАСАНИЕ ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Расположить руку над сеткой ладонью вниз*

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время [атакующего удара](http://voleybol-ksendzov.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/) соперника.

Игрок ударяет по мячу в игровом пространстве противоположной команды.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.



1. **ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

*Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью*

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена Либеро пальцами сверху в своей передней зоне.



1. **ПЕРЕХОД НА ПЛОЩАДКУ СОПЕРНИКА ИЛИ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ МЯЧОМ**

**НИЖНЕЙ ПЛОЩАДИ ИЛИ ПОДАЮЩИЙ КАСАЕТСЯ ПЛОЩАДКИ (ЛИЦЕВОЙ**

**ЛИНИИ) ИЛИ ИГРОК ЗАСТУПАЕТ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОЕЙ ПЛОЩАДКИ В МОМЕНТ**

**УДАРА НА ПОДАЧЕ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) *Указать на среднюю линию или на соответствующую линию* Мяч полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.

В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи.



1. **ОБОЮДНАЯ ОШИБКА ИЛИ ПЕРЕИГРОВКА** (жест выполняет 1-ый судья)

*Поднять оба больших пальца вертикально*

Если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ и розыгрыш переигрывается.

Если имеет место любая внешняя помеха во время игры, игра должна быть остановлена и розыгрыш переигран.



1. **КАСАНИЕ МЯЧА** (жест выполняет 1-ый судья)

*Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально*



1. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ / ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ** (жест выполняет 1-ый судья)

*Прикрыть запястье желтой карточкой (предупреждение) и красной карточкой (замечание)* Любой повторный неправильный запрос той же команды в матче является задержкой.

Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции “ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ”.

Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции “ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ”: очко и подача соперника.

**3. выполнение судейства в учебно – тренировочных играх**

**30,31, 59, 84. Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

**Разминка с мячами**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние

**2. Совершенствование технико – тактических действий в учебно – тренировочной игре**

**32. Технико – тактические действия в учебно – тренировочных соревнованиях Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки 1-2- руки вверх подняться на носки 3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему. 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо 4-и.п.

5,6,7-наклоны налево 8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях 1,2-присед 3-4-и.п. 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед 2-и.п.

3-присед 4-и.п.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3,4-наклоны
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

1. И.п. – взять партнера за ноги 1-4-ходьба на руках вправо 5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

1. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

**Разминка с мячами**

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние

**2. Совершенствование технико – тактических действий в учебно – тренировочной игре 33, 60. Промежуточная аттестация**

**Зачет по дисциплине**

задания для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

#### НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** |  | **ЮНОШИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек). | 8,0 | 8,3 | 8,6 |
| Штрафной бросок (10 бросков) | 6 | 5 | 4 |
| Ведение 2 шага бросок в кольцо (10 попыток) | 8 | 6 | 4 |
| Передача сверху двумя руками (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 |
| Передача снизу двумя руками (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 |
| Верхняя прямая подача (на точность попадания 5 попыток) | 4 | 3 | 2 |

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** |  | **ДЕВУШКИ** |  |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек). | 8,4 | 8,6 | 9,0 |
| Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 5 | 4 |
| Ведение 2 шага бросок в кольцо (10 попыток) | 8 | 6 | 4 |
| Передача сверху двумя руками (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 |
| Передача снизу двумя руками (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 |
| Верхняя прямая подача (на точность попадания, 5 попыток) | 4 | 3 | 2 |

**85. Дифференцированный зачет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАН**  **ИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** |  | | |  | | |
| **ЮНОШИ** | | | **ДЕВУШКИ** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 15,4 | 14,8 | 14,7 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| **Бег 3000 м** | 15,00 | 13,50 | 13,20 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 7,9 | 7.5 | 7,2 | 170 | 190 | 210 |
| **Прыжки в длину**  **с места** | 205 | 220 | 235 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| **Отжимание от пола** | 30 | 35 | 40 | 12 | 18 | 20 |
| **Подъём туловища из положения лёжа** | 25 | 28 | 31 | 30 | 35 | 37 |
| **Прыжки на**  **скакалке за 1 мин.** | 75 | 80 | 95 | 90 | 105 | 120 |