

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Б1. В.22 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 06.03.01 Биология

Профиль образовательной программы: Биоэкология

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы	8
2. Методические рекомендации по выполнению курсовой работы (проекта)(не предусмотрено РУП)	13
3. Методические рекомендации по подготовке реферата/эссе (не предусмотрено РУП)	13
4. Методические рекомендации по выполнению индивидуальных домашних заданий (не предусмотрено РУП).....	13
5. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов (не предусмотрено РУП)	13
6. Методические рекомендации по подготовке к занятиям	13
6.1 Легкая атлетика.....	13
6.2 Легкая атлетика.....	14
6.3 Легкая атлетика.....	14
6.4 Волейбол.....	14
6.5 Волейбол.....	15
6.6 Волейбол.....	15
6.7 Волейбол.....	15
6.8 Баскетбол.....	15
6.9 Баскетбол.....	16
6.10 Баскетбол.....	16
6.11 Баскетбол.....	16
6.12 Футбол.....	17
6.13 Футбол.....	17
6.14 Футбол.....	18
6.15 Футбол.....	18
6.16 Футбол.....	18
6.17 Футбол.....	19
6.18 Гимнастика.....	19
6.19 Гимнастика.....	19

6.20	Гимнастика.....	20
6.21	Гимнастика.....	20
6.22	Гимнастика.....	20
6.23	Легкая атлетика.....	21
6.24	Легкая атлетика.....	21
6.25	Легкая атлетика.....	21
6.26	Легкая атлетика.....	22
6.27	Легкая атлетика.....	22
6.28	Легкая атлетика.....	22
6.29	Легкая атлетика.....	23
6.30	Легкая атлетика.....	23
6.31	Легкая атлетика.....	23
6.32	Легкая атлетика.....	23
6.33	О.Ф.П. (общая физическая подготовка).....	24
6.34	О.Ф.П.....	24
6.35	О.Ф.П.....	24
6.36	О.Ф.П.....	25
6.37	О.Ф.П.....	25
6.38	Гимнастика.....	25
6.39	Гимнастика.....	26
6.40	Гимнастика.....	26
6.41	Футбол.....	26
6.42	Футбол.....	27
6.43	Футбол.....	27
6.44	Футбол.....	27
6.45	Футбол.....	28
6.46	Баскетбол.....	28
6.47	Баскетбол.....	28
6.48	Баскетбол.....	29
6.49	Баскетбол.....	29

6.50	Баскетбол.....	30
6.51	Баскетбол.....	30
6.52	Волейбол.....	31
6.53	Волейбол.....	31
6.54	Волейбол.....	31
6.55	Волейбол.....	31
6.56	Волейбол.....	32
6.57	Волейбол.....	32
6.58	Легкая атлетика.....	32
6.59	Легкая атлетика.....	33
6.60	Легкая атлетика.....	33
6.61	Легкая атлетика.....	33
6.62	Легкая атлетика.....	34
6.63	Легкая атлетика.....	34
6.64	Легкая атлетика.....	34
6.65	Легкая атлетика.....	35
6.66	Легкая атлетика.....	35
6.67	Легкая атлетика.....	35
6.68	Легкая атлетика.....	36
6.69	Волейбол.....	36
6.70	Волейбол.....	36
6.71	Баскетбол.....	37
6.72	Баскетбол.....	37
6.73	Футбол.....	37
6.74	Футбол.....	38
6.75	Гимнастика.....	38
6.76	Гимнастика.....	39
6.77	О.Ф.П.....	39
6.78	О.Ф.П.....	39
6.79	О.Ф.П.....	39

6.80	О.Ф.П.....	40
6.81	Легкая атлетика.....	40
6.82	Легкая атлетика.....	40
6.83	Легкая атлетика.....	41
6.84	Легкая атлетика.....	41
6.85	Легкая атлетика.....	41
6.86	Волейбол.....	42
6.87	Волейбол.....	42
6.88	Волейбол.....	43
6.89	Волейбол.....	43
6.90	Волейбол.....	43
6.91	Баскетбол.....	44
6.92	Баскетбол.....	44
6.93	Баскетбол.....	44
6.94	Баскетбол.....	45
6.95	Лыжная подготовка.....	45
6.96	Лыжная подготовка.....	45
6.97	Лыжная подготовка.....	46
6.98	Лыжная подготовка.....	46
6.99	Лыжная подготовка.....	46
6.100	Футбол.....	46
6.101	Футбол.....	47
6.102	Гимнастика.....	47
6.103	Гимнастика.....	48
6.104	О.Ф.П.....	48
6.105	О.Ф.П.....	48
6.106	О.Ф.П.....	48
6.107	О.Ф.П.....	49
6.108	О.Ф.П.....	49
6.109	О.Ф.П.....	49

6.110	О.Ф.П.	50
6.111	Волейбол.	50
6.112	Баскетбол.	50
6.113	Гимнастика.	51
6.114	Волейбол.	51
6.115	Волейбол.	51
6.116	Гимнастика.	52
6.117	Легкая атлетика.	52
6.118	Легкая атлетика.	52
6.119	Легкая атлетика.	53
6.120	Легкая атлетика.	53
6.121	Легкая атлетика.	53
6.122	Легкая атлетика.	54
6.123	О.Ф.П.	54
6.124	О.Ф.П.	54
6.125	О.Ф.П.	55
6.126	О.Ф.П.	55
6.127	О.Ф.П.	55
6.128	Гимнастика.	56
6.129	Гимнастика.	56
6.130	Гимнастика.	56
6.131	Гимнастика.	57
6.132	Гимнастика.	57
6.133	Баскетбол.	57
6.134	Баскетбол.	58
6.135	Баскетбол.	58
6.136	Баскетбол.	59
6.137	Волейбол.	59
6.138	Волейбол.	60
6.139	Волейбол.	60

6.140	Волейбол.....	60
6.141	Волейбол.....	60
6.142	Легкая атлетика.....	61
6.143	Легкая атлетика.....	61
6.144	Легкая атлетика.....	61
6.145	Легкая атлетика.....	62
6.146	Легкая атлетика.....	62

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы (из табл. 5.1 РПД)				
		подготовка курсового проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИБ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
2	Тема 1-3 Легкая атлетика					-
3	Тема 4 -7 Волейбол					-
4	Тема 8-11 Баскетбол					-
5	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
6	Тема 12- 16 Спортивные игры (футбол)					-
7	Тема 17-21 Гимнастика					-
8	Тема 22-26 Легкая атлетика					-
9	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной					4

	й направленностью.					
10	Тема 27 Легкая атлетика					2
11	Тема 28 Волейбол					2
12	Раздел 4 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					6
13	Тема 29 Спортивные игры (футбол)					2
14	Тема 30 Гимнастика					2
15	Тема 31 Легкая атлетика					2
16	Раздел 5 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					-
17	Тема 32-36 Легкая атлетика					-
18	Тема 37-41 О.Ф.П.					-
19	Тема 42-44 Гимнастика					-
20	Тема 45-48 Спортивные игры (футбол)					-
21	Раздел 6 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					-
22	Тема 49-53 Баскетбол					-
23	Тема 54-59 Волейбол					-

24	Тема 60-67 Легкая атлетика					-
25	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
26	Тема 68-71 Легкая атлетика					-
27	Тема 72-73 Волейбол					-
28	Тема 74-75 Баскетбол					-
29	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
30	Тема 76-77 Спортивные игры (футбол)					-
31	Тема 78-79 Гимнастика					-
32	Тема 80-84 О.Ф.П.					-
33	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					4
34	Тема 85-86 Баскетбол					4
35	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
36	Тема 87-90 Легкая атлетика					-
37	Тема 91-96					-

	Волейбол					
38	Тема 97-99 Баскетбол					-
39	Раздел 11 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					-
40	Тема 100-105 Лыжная подготовка					-
41	Тема 106-107 Спортивные игры (футбол)					-
42	Тема 108-109 Гимнастика					-
43	Тема 110-115 О.Ф.П.					-
44	Раздел 12 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					4
45	Тема 116-117 Лыжная подготовка					4
46	Раздел 13 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					6
47	Тема 118-120 Спортивные игры (футбол)					6
48	Раздел 14 Физкультурное образование с профессионально й направленностью.					-
49	Тема 121-					-

	122О.Ф.П.					
50	Тема 123 Волейбол					-
51	Тема 124 Баскетбол					-
52	Тема 125 Гимнастика					-
53	Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
54	Тема 126-127 Волейбол					-
55	Тема 128 Гимнастика					-
56	Тема 129-130 Легкая атлетика					-
57	Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					6
58	Тема 131-133 Спортивные игры (футбол)					6
59	Раздел 17 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-
60	Тема 134-137 Легкая атлетика					-
61	Тема 138-141 О.Ф.П.					-
62	Тема 142-146 Гимнастика					-
63	Раздел 18 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.					-

	й направленностью.					
64	Тема 147-150 Баскетбол					-
65	Тема 151-155 Волейбол					-
66	Тема 156-160 Легкая атлетика					-

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) (не предусмотрено РУП)

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА/ЭССЕ (не предусмотрено РУП)

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ (не предусмотрено РУП)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ (не предусмотрено РУП)

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

6.1 Практическое занятие 1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.
Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

6.2 Практическое занятие 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

6.3 Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике низкого старта
- 2.Совершенствование технике бега по дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.4 Практическое занятие 4 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней передачи
- 2.Обучение технике нижней, прямой подачи

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация верхней передачи мяча, выполнение в парах, в тройках, через сетку.

Имитация нижней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.5 Практическое занятие 5 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.6 Практическое занятие 6 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подачи мяча.
- 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.

Имитация передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах, выполнение передачи мяча через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6. 7 Практическое занятие 7 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике нижней передачи мяча
- 2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку.

Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.8 Практическое занятие 8 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки баскетболиста.

2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад. Руки согнуты перед грудью.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.9 Практическое занятие 9 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике стойки баскетболиста.

2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад. Руки согнуты перед грудью.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.10 Практическое занятие 10 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике ловли и передачи мяча.

2.Обучение технике ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

6.11 Практическое занятие 11 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

2.Совершенствование техники ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

6.12 Практическое занятие 12 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Результаты и выводы:

Обучение технике ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

6.13 Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Результаты и выводы:

Обучение техники ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

6.14 Практическое занятие 14 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники передачи мяча.
2. Обучение техники остановки мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи делают ногой, головой. Короткие передачи внутренней частью стопы, дальние и средние - подъёмом стопы. Также короткие передачи выполняют головой. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром.

Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая и завершающая. Залог успешной передачи мяча – хорошая техника ударов ногой и головой.

6.15 Практическое занятие 15 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

6.16 Практическое занятие 16 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча
2. Обучение технике обводки противника.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

6.17 Практическое занятие 17 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча
2. Обучение технике обводки противника.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

6.18 Практическое занятие 18 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.).

Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

2.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.19 Практическое занятие 19 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.).
Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.
- 2.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.20 Практическое занятие 20 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.).
Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.
- 2.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.21 Практическое занятие 21 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.).
Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.
- 2.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.22 Практическое занятие 22 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.23 Практическое занятие 23 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.

2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление.

Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.24 Практическое занятие 24 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

6.25 Практическое занятие 25 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)

2. Обучение технике вбегания в гору.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.26 Практическое занятие 26 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Обучение технике метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.27 Практическое занятие 27 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники метания малого мяча.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Повторить метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель.

Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.28 Практическое занятие 28 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление.

Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.29 Практическое занятие 29 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

6.30 Практическое занятие 30 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)
2. Обучение технике вбегания в гору.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.31 Практическое занятие 31 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Обучение технике метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.32 Практическое занятие 32 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники метания малого мяча.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Повторить метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель.

Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.33 Практическое занятие 33 (2 часа)

Тема: О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
- 2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.34 Практическое занятие 34 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.35 Практическое занятие 35 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.36 Практическое занятие 36 (2 часа)

Тема: О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
- 2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.37 Практическое занятие 37 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.38 Практическое занятие 38 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.
2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.39 Практическое занятие 39 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.40 Практическое занятие 40 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.41 Практическое занятие 41 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

6.42 Практическое занятие 42(2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча
2. Обучение технике обводки противника.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

6.43 Практическое занятие 43 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике остановки мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперед. Остановка мяча головой преимущественно серединой лба. В учебной игре задание: не более трёх касаний мяча одному игроку.

6.44 Практическое занятие 44 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперед.

6.45 Практическое занятие 45 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперед.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

6.46 Практическое занятие 46 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.47 Практическое занятие 47 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование техники ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

2. Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1. Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

2. Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

6.48 Практическое занятие 48 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.49 Практическое занятие 49 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.

2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

6.50 Практическое занятие 50 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить имитацию передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.51 Практическое занятие 51 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование техники ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).
2. Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1. Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
2. Ведение следует выполнять дальше от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

6.52 Практическое занятие 52 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике передачи мяча в прыжке
- 2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.

Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.53 Практическое занятие 53 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике нижней передачи мяча
- 2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку.

Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.54 Практическое занятие 54 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить верхнюю передачу мяча над собой и партнеру, в парах.

Повторить нижнюю передачу мяча перед собой и партнеру, в парах.

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.55 Практическое занятие 55 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике нижней передачи.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация нижней передачи мяча, выполнение передачи в парах, через сетку.

Повторить нижнюю, прямую подачу в парах, выполнение подачи через сетку, по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.56 Практическое занятие 56 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике прямого нападающего удара.
2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация нападающего удара без мяча, с мячом в парах, над сеткой.

Повторить подачу мяча в парах, через сетку, по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.57 Практическое занятие 57 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике прямого нападающего удара.
2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация нападающего удара без мяча, с мячом в парах, над сеткой.

Повторить подачу мяча в парах, через сетку, по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.58 Практическое занятие 58 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение техники финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

6.59 Практическое занятие 59 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.60 Практическое занятие 60 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.61 Практическое занятие 61 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Воспитание силовых качеств.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Стигание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки

через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

6.62 Практическое занятие 62 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега с высокого старта
2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища.

Упражнения с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.

Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.63 Практическое занятие 63 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение техники финиширования.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Выполнение финишного «броска» (резкий наклон туловища на последнем шаге), «бросок грудью» (наклон, грудью вперед, отводя обе руки назад), «бросок плечом» (наклон с поворотом плеч и разноименном движением руками).

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

6.64 Практическое занятие 64 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение техники финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

6.65 Практическое занятие 65 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.66 Практическое занятие 66 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.67 Практическое занятие 67 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.68 Практическое занятие 68 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.69 Практическое занятие 69 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике прямого нападающего удара.
2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация нападающего удара без мяча, с мячом в парах, над сеткой.

Повторить подачу мяча в парах, через сетку, по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.70 Практическое занятие 70 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.71 Практическое занятие 71 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.72 Практическое занятие 72 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

6.73 Практическое занятие 73 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике остановки мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперед. Остановка мяча головой преимущественно серединой лба. В учебной игре задание: не более трёх касаний мяча одному игроку.

6.74 Практическое занятие 74 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

6.75 Практическое занятие 75 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2. Выполнение элемента из приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.76 Практическое занятие 76 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
- 2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

- 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.77 Практическое занятие 77 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

- 2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.78 Практическое занятие 78 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

- 2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.79 Практическое занятие 79 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.

2. Выполнение эстафеты с мячами, обручами и без предметов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.80 Практическое занятие 80 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).

2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.81 Практическое занятие 81 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

6.82 Практическое занятие 82 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.83 Практическое занятие 83 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.84 Практическое занятие 84 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.85 Практическое занятие 85 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега

2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

6.86 Практическое занятие 86 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.87 Практическое занятие 87 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.88 Практическое занятие 88 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.89 Практическое занятие 89 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.90 Практическое занятие 90 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.91 Практическое занятие 91 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.92 Практическое занятие 92 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание гибкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Выполнение упражнений на растягивание и гибкость на акробатической дорожке, около гимнастической стенке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.93 Практическое занятие 93 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание быстроты.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Подвижные игры «Кто быстрее?», «Пустое место» (с баскетбольным мячом).

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.94 Практическое занятие 94 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание быстроты.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Подвижные игры «Кто быстрее?», «Пустое место» (с баскетбольным мячом).

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.95 Практическое занятие 95 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов

2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

6.96 Практическое занятие 96 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов.

2. Совершенствование техники подъемов и спусков.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

6.97 Практическое занятие 97 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

6.98 Практическое занятие 98 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Совершенствование техники подъемов и спусков.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

6.99 Практическое занятие 99 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

6.100 Практическое занятие 100 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.

2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

6.101 Практическое занятие 101 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

6.102 Практическое занятие 102 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2. Выполнение элемента из положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.103 Практическое занятие 103 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
- 2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно
- 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.104 Практическое занятие 104 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.
- 2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.105 Практическое занятие 105 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.
2. Выполнение эстафеты с мячами, обручами и без предметов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.106 Практическое занятие 106 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на вису + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление в положении лежа и стоя. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.107 Практическое занятие 107 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.
2. Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.108 Практическое занятие 108 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.
2. Выполнение эстафеты с мячами, обручами и без предметов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.109 Практическое занятие 109 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).

2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.110 Практическое занятие 110 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

2. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление в положении лежа и стоя. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.111 Практическое занятие 111 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2.Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.112 Практическое занятие 112 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание ловкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.113 Практическое занятие 113 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.114 Практическое занятие 114 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2.Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.115 Практическое занятие 115 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.116 Практическое занятие 116 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2. Повторить перекаты в группировке, кувырок вперед на повышенную плоскость, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.117 Практическое занятие 117 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники метания малого мяча.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Повторить метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель.

Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.118 Практическое занятие 118 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.
2. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.

Выполнение прыжка, подтягивая колени к груди на месте, прыжок в длину способом согнув ноги с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.119 Практическое занятие 119 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике прыжка в длину, способом прогнувшись.
2. Воспитание скоростной выносливости.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.

Выполнение прыжка, прогнувшись на месте, с гимнастической скамейке, прыжок в длину способом прогнувшись с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега в прыжковую яму.

Ускорения 20 метров через 200 метров отдых шагом, повторить 5 раз.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.120 Практическое занятие 120 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)
2. Обучение технике вбегания в гору.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.121 Практическое занятие 121 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Обучение технике метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.122 Практическое занятие 122 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники метания малого мяча.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Повторить метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель.

Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.123 Практическое занятие 123 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.124 Практическое занятие 124 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.
2. Выполнение эстафеты с мячами, обручами и без предметов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.125 Практическое занятие 125 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).
- 2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.126 Практическое занятие 126 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.
2. Выполнение эстафеты с мячами, обручами и без предметов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.127 Практическое занятие 127 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).

2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.128 Практическое занятие 128 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.129 Практическое занятие 129 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.130 Практическое занятие 130 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Повторить перекаты в группировке, кувырок вперед на повышенную плоскость, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке. Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.131 Практическое занятие 131 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
- 2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно
- 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.132 Практическое занятие 132 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
- 2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно
- 2.Повторить перекаты в группировке, кувырок вперед на повышенную плоскость, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке. Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.133 Практическое занятие 133 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

6.134 Практическое занятие 134 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить имитацию передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.135 Практическое занятие 135 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

6.136 Практическое занятие 136 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить имитацию передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.137 Практическое занятие 137 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Повторить имитацию приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.138 Практическое занятие 138 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Повторить имитацию приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

6.139 Практическое занятие 139 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Повторить имитацию приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.140 Практическое занятие 140 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Повторить имитацию приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

6.141 Практическое занятие 141 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.142 Практическое занятие 142 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции
2. Воспитание скоростной выносливости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

6.143 Практическое занятие 143 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление.

Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.144 Практическое занятие 144 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

6.145 Практическое занятие 145 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции
2. Воспитание скоростной выносливости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

6.146 Практическое занятие 146 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление.

Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.