

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. Б.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки : 27.03.04. Управление в технических системах

Профиль подготовки Интеллектуальные системы обработки информации и управления

Квалификационная выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие №1(2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике бега на короткие дистанции

Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

**Краткое описание проводимого занятия Разминка (медленный бег,ОРУ)
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.**

Практическое занятие №2 (2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике низкого старта

Совершенствование техники бега по дистанции

Краткое описание проводимого занятия

**Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения,
прыжковые упражнения**

**Выполнение команды «на старта» , положение рук, ног. Ускорения с
низкого старта 30 метров – 6 раз .Совершенствование техники бега по
дистанции 400 метров. Упражнения на расслабление**

**Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные
задачи занятия.**

Практическое занятие №3 (2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике бега со старта.

Совершенствование технике бега на короткие дистанции

Краткое описание проводимого занятия

Разминка(медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения с низкого старта 30 метров – 3 раза.

Ускорения 200 метров 4 раза .Темп выполнения средний

Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

Практическое занятие №4(2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение техники финиша бега на короткие дистанции

Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые

упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6

раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний

Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

Практическое занятие №5(2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

Воспитание скоростной выносливости

Воспитание силовых качеств

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров –5 раз через 3 минуты отдыха. Бег 15 минут с ускорениями 20 метров.

Упражнения на тренажерах на все группы мышц.

Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

Практическое занятие №6(2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике эстафетного бега
Воспитание скоростной выносливости**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) 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: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие №7(2 часа).

Тема легкая атлетика.

Задание для работы:

Обучение технике бега на средние дистанции

Воспитание силовых качеств

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши)

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

3.8 Практическое занятие №8(2 часа).

Тема легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) 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.

Практическое занятие №9(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия: И.П средняя стойка , ноги согнуты . Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.

И.П. средняя стойка . ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

Практическое занятие №10(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подаче мяча**
- 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху**

Краткое описание проводимого занятия: Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие №11(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней прямой подачи

Краткое описание проводимого занятия: Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра .

Результаты и выводы: В результате студенты справились с задачами занятия.

Практическое занятие №12(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: Прыжок с выпрямление рук и передачей мяча . мяч над головой. Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке . разносторонняя нога бьющей руке впереди . Локоть бьющей руки на уровне головы

Результаты и выводы: В результате студенты справились с задачами занятия.

Практическое занятие №13(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

**Краткое описание проводимого занятия: Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , супинированы . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед .
Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .**

Результаты и выводы: В результате студенты справились с задачами занятия.

Практическое занятие №14(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди**
- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы: Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

- 1. Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется не глядя на мяч.**

Практическое занятие №15(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху**
- 2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча от груди**

Краткое описание проводимого занятия: . 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
сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие №16(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину сверху.**
- 2. Обучение техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.**

Краткое описание проводимого занятия: Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева).

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

- 2. При обучении броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху,**

отталкиваться для прыжка нужно передней частью стопы. Прыгнув вверх, игрок

должен произнести слово «пауза», после чего выполнить бросок.

Укрепить кисть

можно с помощью теннисного мяча, отжимаясь от пола.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие №17(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.**

Краткое описание проводимого занятия: . Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман

на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

2.Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с

близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие №18(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.

2. Обучение техники удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия: 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: Студенты правильно выполнили поставленные задачи

Практическое занятие №19(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники передачи мяча.

2. Обучение техники остановки мяча ногой

Краткое описание проводимого занятия: 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

Практическое занятие №20(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Обучение технике ведения мяча;

2.Обучение технике удара головой

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейное движение, Ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения.

При ударе головой активно выполнять замах туловищем

Практическое занятие №21 (2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Обучение техники остановки мяча

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

Краткое описание проводимого занятия: Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

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

Практическое занятие №22 (2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Обучение техники ведения мяча.

2.Совершенствование техники удара мяча головой

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары

боковой частью лба

Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

3.23 Практическое занятие №23(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: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

Практическое занятие №24(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы:

- 1. Обучение технике перекатов и кувыроков.**
- 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.**

Практическое занятие №25(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: Показанные приемы студенты освоили и
способны применять их на практике.**

Практическое занятие №26(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 с помощью и самостоятельно

Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие №27(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

Задание для работы:

Выбор лыжного инвентаря

Обучение строевым приемам

Краткое описание проводимого занятия: Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря(как правильно надеть лыжи, палки.)Выполнение строевых команд: « Равняйся, смирно! На лыжи становись!» Перемещение переступанием вправо и влево.

Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

Практическое занятие №28(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

Задание для работы: Обучение технике передвижения на лыжах.

Обучение технике отталкивания от снега палками и лыжами.

Краткое описание проводимого занятия: Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы , чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад за тулowiще, свободны без напряжения.

Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

Практическое занятие №29(2 часа).

Тема 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:

Результаты и выводы:

Практическое занятие №30(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.30.1 Задание для работы:

1. Воспитание ловкости и быстроты.

2. Воспитание общей выносливости.

Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие №31(2 часа).

Тема 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: .Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие №32(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений с

гимнастическими палками

2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие №33(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений с

гимнастическими палками

2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие №34(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.

2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений на

гимнастической скамейке

2.Проведение эстафет с эстафетной палкой, челночный бег.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие №35(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

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

2. Воспитание скоростных способностей

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие №36(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

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

2. Воспитание скоростных способностей

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №37(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Воспитание ловкости и быстроты.

2. Воспитание общей выносливости.

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №38(2 часа).

Тема 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: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №39(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Воспитание ловкости и быстроты.

2. Воспитание общей выносливости.

**Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

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: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №41(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 положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №42(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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №43(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы:

- 1. Обучение технике подъема силой.**
- 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №44(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы:

- 1. Обучение технике подъема силой.**
- 2. Обучение техники 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №45(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы:

- 1. Совершенствование технике подъема силой.**
- 2. Совершенствование технике кувырка вперед из различных 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы: **Обратить внимание на правильную работу рук, ног**

Практическое занятие №46(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники ведения мяча.**
- 2. Обучение техники обводки противника**

Краткое описание проводимого занятия: **Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.**

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы: **Обратить внимание на правильную работу рук, ног**

Практическое занятие №47(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

Краткое описание проводимого занятия: **Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок –**

начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Результаты и выводы: 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.

Практическое занятие №48(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Результаты и выводы: 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.

Практическое занятие №49(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №50(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Обучение техники вбрасывания мяча.

2. Обучение техники фингтов

Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №51(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди**
- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №52(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия: 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
сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №53(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

Краткое описание проводимого занятия: 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
сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №54(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча

Краткое описание проводимого занятия: 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
сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №55(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху

2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия: 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
сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №56(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней прямой подачи

Краткое описание проводимого занятия: Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №57(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней прямой подачи

Краткое описание проводимого занятия: Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №58(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: Прыжок с выпрямление рук и передачей мяча . мяч над головой.

Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке . разносторонняя нога бьющей руке впереди . Локоть бьющей руки на уровне головы.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №59(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

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

**Краткое описание проводимого занятия: Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , супинированы . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед
Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №60(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

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

**Краткое описание проводимого занятия: Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.
Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра .**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №61(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) 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.

Практическое занятие №62(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике вбегания в гору

Обучение технике сбегания с горы.

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 10 минут. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Сбегание с горы 5 раз. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие №63(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике спортивной ходьбы

Совершенствование техники прохождения поворотов.

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Основные элементы спортивной ходьбы .Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров .Техника прохождения поворотов. Медленный бег, упражнения на растягивание
Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №64(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике бега с высокого старта
Обучение технике эстафетного бега.

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.
Передача эстафетной палочки в движении, на месте 8-10 раз. Эстафета по кругу. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №65(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике бега на средние дистанции
Совершенствование технике бега с высокого старта

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши)

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №66(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике метания гранаты

Совершенствование техники эстафетного бега.

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Обучение технике метания гранаты с места , с разбега.

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

Практическое занятие №67(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Совершенствование техники метания гранаты

Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Совершенствование метания гранаты с места , с разбега

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №68(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике низкого старта

Развитие скоростно-силовой выносливости

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №69(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги
Совершенствование техники низкого старта**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.**

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №70(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике бега по повороту
Совершенствование техники низкого старта**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения Ускорения по повороту, положение рук, туловища -5 раз ускорения с места

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №71(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике барьерного бега
Совершенствование бега по виражу.**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Обучение технике барьерного бега .Подбор разбега, определение толчковой ноги, работа рук.**

Бег по повороту, ускорения 7 раз , работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №72(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги
Воспитание скоростно-силовой выносливости**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.**

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №73(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике бега с высокого старта
Совершенствование техники барьерного бега.**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.
Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров. Барьерный бег 40 метров – 4 раза, упражнения на расслабление**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №74(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике прохождения поворотов
Воспитание общей выносливости**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз. 200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов
упражнения на расслабление**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №75(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Совершенствование технике передачи мяча в прыжке

2. Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия: Прыжок с выпрямление рук и передачей мяча . мяч над головой.

Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке . разносторонняя нога бьющей руке впереди . Локоть бьющей руки на уровне головы

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №76(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование технике нижней передачи мяча

2. Совершенствование технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия: Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , супинированы . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед

Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №77(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней боковой подачи мяча**
- 2. Совершенствование технике верхней передачи мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .

Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №78(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1. Совершенствование технике нижней передачи мяча**
- 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , супинированы . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед
Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №79(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике прямого нападающего удара**
- 2. Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой . Не заступать среднюю линию.

Слитный разбег

Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке . разносторонняя нога бьющей руке впереди . Локоть бьющей руки на уровне головы

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №80(2 часа).

Тема Баскетбол

3.80.1 Задание для работы:

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.

2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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
сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №81(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.

2. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в прыжке

Краткое описание проводимого занятия: 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 сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №82(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

Краткое описание проводимого занятия: 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 сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №83(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.**

- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

Краткое описание проводимого занятия: 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 сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №84(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху

2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия: 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 сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №85(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ведения мяча.

2. Совершенствование техники остановки мяча

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема

,ведение мяча головой. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвы, бедром.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №86(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Обучение техники ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча

головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №87(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: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча

головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №88(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча

головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №89(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1. Обучение технике вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение технике финтов.**

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча

головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №90(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: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №91(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вбрасывания мяча.

2. Обучение технике финтов.

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №92(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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №93(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

Задание для работы:

1.Обучение технике одновременного бесшажного хода.

2. Совершенствование технике четырехшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия: Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №94(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

Задание для работы:

1.Обучение технике одновременного бесшажного хода.

2. Совершенствование технике четырехшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия: Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №95(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия: 1. Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».

2. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №96(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

1. Воспитание координационных способностей.

2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты

Краткое описание проводимого занятия: 1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №97(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

- 1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.**
 - 2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.**
- Краткое описание проводимого занятия:** 1. Бег 150 метров + сгибание и разгибание рук в упоре лежа + прыжки через скакалку повторить 4 раза.
2.Выполнение дыхательных упражнение по методике Стрельниковой.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №98(2 часа).

Тема 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: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №99(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

Задание для работы:

- 1. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.**

2. Воспитание общей выносливости

Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №100(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

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.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №101(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы: 1. Обучение технике моста.
2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение элемента из и.п. лежа на спине, стоя ноги врозь с помощью и самостоятельно.**
- 2.Выполнение элемента на акробатической дорожке , по наклонным жердям и низким жердям, с помощью и самостоятельно**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №102(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы: 1. Обучение технике передвижения по бревну.
2. Обучение технике стойки на руках и голове

Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

1.Выполнение острого, широкого, высокого и танцевальных шагов на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.
2.Выполнение постановки рук и головы, спины. Выполнение элемента различными способами

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №103(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия: Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола

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

Практическое занятие №104(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия: Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола

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

Практическое занятие №105(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия: Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола

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

Практическое занятие №106(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники ведения мяча.**
- 2. Обучение техники обводки противника**

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами.

Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой. Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой».

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №107(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Краткое описание проводимого занятия: 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

сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №108(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.

2. Совершенствование технике броска мяча одной рукой в корзину

Краткое описание проводимого занятия: 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

сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №109(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: 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

сопротивление защитника.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №110(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике блокирования

2.Обучение технике приема мяча двумя руками снизу

Краткое описание проводимого занятия: И.п. Средняя стойка ,руки согнуты перед грудью , ноги согнуты . выпрыгивать вертикально вверх. Руки переносить на противоположную сторону сетки . Кисти напряжены.

Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №111(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники нападающего удара**
- 2.Совершенствование техники передач мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой . Не заступать среднюю линию.

Слитный разбег

Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №112(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники нападающего удара**
- 2.Совершенствование техники передач мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой . Не заступать среднюю линию.

Слитный разбег

Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №113(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование технике бега с высокого старта
Воспитание скоростной выносливости**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши Ускорения 50 метров 8 раз через 2 минуты отдыха. Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №114(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике прохождения поворотов
Воспитание скоростно-силовой выносливости**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз.200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов
упражнения на расслабление**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №115(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники низкого старта
Воспитание двигательных качеств**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения Выполнение команды «на старта» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Подвижные игры с мячом, челночный бег. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №116(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники спортивной ходьбы
Воспитание скоростно-силовой выносливости**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Основные элементы спортивной ходьбы .Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров . Прыжковые упражнения с отягощением, штангой, приседания с грифом 12 кг- девушки, 20 кг.- юноши . Медленный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №117(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники прыжка в длину способом ножницы
Воспитание силовых качеств посредством упражнений на тренажерах**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.**

Упражнения на тренажерах на все группы мышц. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №118(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники низкого старта
Воспитание двигательных качеств**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Выполнение команды «на старта» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Подвижные игры с мячом, челночный бег.
Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №119(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники спортивной ходьбы
Воспитание скоростно-силовой выносливости**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Основные элементы спортивной ходьбы .Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров . Прыжковые упражнения с отягощением, штангой, приседания с грифом 12 кг- девушки, 20 кг.- юноши . Медленный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №120(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники бега на длинные дистанции
Совершенствование техники прохождения поворотов**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров,400метров, 200 метров в среднем темпе через 5 минут отдыха Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз.200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов
упражнения на расслабление**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №121(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги
Воспитание скоростно-силовой выносливости**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.**

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №122(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике бега на короткие дистанции
Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег,ОРУ) 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 правильную работу рук, ног

Практическое занятие №123(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение техники финиша бега на короткие дистанции
Совершенствование техники бега со старта**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Акцент на последние метры финиша (набегание) Ускорения с низкого старта, положение рук, ног, туловища 30 метров – 7 раз.Медленный бег , упражнения на расслабление.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №124(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Совершенствование техники эстафетного бега.
Воспитание скоростно-силовых качеств**

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Приему и передача эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз.

100м+200м+300м через 5 минут отдыха Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №125(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике низкого старта
Развитие скоростно-силовой выносливости**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Выполнение команды «на старта» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №126(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги
Совершенствование техники низкого старта**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.**

Выполнение команды «на старта» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №127(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

**1.Совершенствование технике подаче мяча
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры**

Краткое описание проводимого занятия: Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Игра проводится по мини-волейболу . Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №128(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике блокирования**
- 2. Совершенствование технике перемещений**

Краткое описание проводимого занятия: И.п. Средняя стойка ,руки согнуты перед грудью , ноги согнуты . выпрыгивать вертикально вверх. Руки переносить на противоположную сторону сетки . Кисти напряжены.

И.П. средняя стойка . ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №129(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике двойного блокирования**
- 2.Совершенствование технике подачи мяча в прыжке**

Краткое описание проводимого занятия: И.п. Средняя стойка ,руки согнуты перед грудью , ноги согнуты . выпрыгивать вертикально вверх. Руки переносить на противоположную сторону сетки . Кисти напряжены. Выпрыгивание выполняется синхронно.

Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке . разносторонняя нога бьющей руке впереди . Локоть бьющей руки на уровне головы.
Мяч подбрасывать вертикально вверх-вперед

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №130(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.**

2. Воспитание силовых качеств средством упражнений с набивными мячами

Краткое описание проводимого занятия: Игра проводится по миниволейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы. Одной рукой от плеча. вес мячей 3-5 кг.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №131(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств средством упражнений со скамейками

Краткое описание проводимого занятия: Игра проводится 6х6,3х3,2х2 . Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Держаться за края скамейки. Важно указать положение занимающегося относительно скамейки

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №132(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди**
- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в

движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

- 1. При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №133(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху**
- 2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча от груди**

Краткое описание проводимого занятия: 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
сопротивление защитника.

3.133.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.134 Практическое занятие №134(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину сверху.**
- 2. Обучение техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.**

Краткое описание проводимого занятия: Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять

броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева).

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

2. При обучении броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху,

отталкиваться для прыжка нужно передней частью стопы. Прыгнув вверх, игрок

должен произнести слово «пауза», после чего выполнить бросок.

Укрепить кисть

можно с помощью теннисного мяча, отжимаясь от пола.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №135(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.**

Краткое описание проводимого занятия: Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман

на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

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

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №136(2 часа).

Тема Баскетбол

Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди**
- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательно движение к мячу).

- 1. При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.**

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №137(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике выбрасывания мяча.**
- 2.Обучение техники фингов**

Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Финг «уходом», финг «ударом», финг «остановкой».

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №138(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники ведения мяча.**
- 2.Совершенствование техники остановки мяча**

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Результаты и выводы: Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая и завершающая. При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейные движения, ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения.

Практическое занятие №139(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Учебная игра с ограничением касания на своей половине поля.
- 2.Штрафные удары.

Краткое описание проводимого занятия: На своей половине поля допускается два касания (прием и передача).
Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №140(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1. Тактические действия в нападении.
- 2.Учебная игра.

Краткое описание проводимого занятия: Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, Групповые и командные.

Учебная игра проводится по упрощенным правилам.

Результаты и выводы: Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону где находится партнер с мячом.

Практическое занятие №141(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Тактические действия в защите.
- 2.Техника игры вратаря.

Краткое описание проводимого занятия: Действия против игрока без мяча, с мячом, игра вратаря.

Ловля и отбивание мяча. Переводы и броски мяча

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №142(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ведения мяча.
- 2.Учебная игра.

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча средней частью подъема и носком, внутренней частью подъема, ведение мяча головой. На своей половине поля – не более трех касаний мяча.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №143(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники ведения мяча.**
- 2. Учебная игра.**

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча средней частью подъема и носком, внутренней частью подъема, ведение мяча головой. На своей половине поля – не более трех касаний мяча.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №144(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники ведения мяча.**
- 2. Учебная игра.**

Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча средней частью подъема и носком, внутренней частью подъема, ведение мяча головой. На своей половине поля – не более трех касаний мяча.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №145(2 часа).

Тема Гимнастика

Задание для работы: 1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.
2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия: 1. Выполнение кувырка вперед из различных и.п..
2. Выполнение стойки на голове и руках различными способами

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №146(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

Задание для работы:

- 1. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.**
- 2. Совершенствование техники двухшажного хода.**

Краткое описание проводимого занятия: Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №147(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

Задание для работы:

- 1. Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием.**
- 2. Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.**

Краткое описание проводимого занятия: Подъем осуществляется боковыми приставными шагами, лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро, шаг начинается с ноги расположенной выше по склону. Когда верхняя лыжа ставится на снег, приставляется верхняя лыжа, туловище при этом держится вертикально.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №148(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств средством упражнений с набивными мячами

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

Передачи мяча двумя руками от груди , из-за головы . Одной рукой от плеча . вес мячей 3-5 кг.

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №149(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств средством упражнений со скамейками

Краткое описание проводимого занятия: Игра проводится 6х6,3х3,2х2 . Совершенствуются способы передачи мяча . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Держаться за края скамейки . Важно указать положение занимающегося относительно скамейки

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №150(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.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №151(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 миниволейболу . Совершенствуются способы передачи мяча . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке Каждое упражнение начинается по свистку и заканчивается по свистку, - при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения,

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №152(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Совершенствование техники нападающего удара

2.Совершенствование техники передач мяча

Краткое описание проводимого занятия: Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой . Не заступать среднюю линию.

Слитный разбег

Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №153(2 часа).

Тема Волейбол

Задание для работы:

1.Совершенствование технике подаче мяча

2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Краткое описание проводимого занятия: Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Игра проводится по мини-волейболу . Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании .

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №154(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).

2.Учебная игра.

Краткое описание проводимого занятия: Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

В судействе принимают участие студенты.

Результаты и выводы: Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля.

Практическое занятие №155(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

Краткое описание проводимого занятия:

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №156(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники обманых движений, финтов.**
- 2.Совершенствование техники ударов ногой по мячу.**

Краткое описание проводимого занятия: Выполнение финтов «уходом», «ударом», «остановкой».

Выполнение ранее изученных ударов ногой.

Результаты и выводы: Выполнять непосредственно в единоборстве с противником.

Выполнять удары по воротам.

Практическое занятие №157(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

1.Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороны стопы.

2.Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия: Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

Ввод мяча из-за боковой линии вбрасывания из-за головы.

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

**Результаты и выводы: Передачу выполнять в парах и в движении.
Момент броска обязательное касание земли обеих ног**

Практическое занятие №158(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике бега по повороту
Совершенствование техники низкого старта**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Ускорения по повороту, положение рук, туловища -5 раз ускорения с места**

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №159(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

**Обучение технике барьерного бега
Совершенствование бега по виражу.**

**Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Обучение технике барьерного бега .Подбор разбега, определение толчковой ноги, работа рук.**

Бег по повороту, ускорения 7 раз , работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

Практическое занятие №160(2 часа).

Тема Легкая атлетика

Задание для работы:

Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги

Воспитание скоростно-силовой выносливости

Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног