

**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 старт» , 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 техники 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 , супенированы . 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 сопротивлением 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 технике 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 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.

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 туловище, 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 техники подъема силой.**
- 2. Совершенствование техники 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 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 №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 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 сопротивлением 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 сопротивлением 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 сопротивлением 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 сопротивлением 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 , супенированы . 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 , супенированы . 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 , супенированы . 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 наскоком 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 сопротивлением 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 сопротивлением 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 техники 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 сопротивлением 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 сопротивлением 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 сопротивлением 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: Введение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Введение 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: Введение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Введение 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: Обратит 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 упражнения по методике Стрельниковой.**

Результаты и выводы: Обратит 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: Обратит 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 сопротивлением 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 техники 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 сопротивлением 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 наскоком 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 наскоком 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 старт» , 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 старт» , 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 черз 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 технике 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 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 №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 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 №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 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 №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 сопротивлением 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 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 №137(2 часа).

Тема Футбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике выбрасывания 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. Финт «уходом», финт «ударом», финт «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 четырехшажного 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 мини-волейболу . 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 наскоком 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 обманных 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