

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра «физвоспитания и спорта»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах**

**Профиль образовательной программы Системы и средства автоматизации  
технологических процессов**

**Форма обучения очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Методические указания по проведению практических занятий**

### **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

## **1.1 Практическое занятие №1( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

### **1.1.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега на короткие дистанции**

**Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.**

### **1.1.2 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.**

### **1.1.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на работу рук и постановку стопы.**

## **1.2 Практическое занятие №2 ( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

### **3.2.1 Задание для работы:**

**Обучение технике низкого старта**

**Совершенствование техники бега по дистанции**

### **1.2.2 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**

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

## **3.3 Практическое занятие №3 ( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

### **3.3.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега со старта.**

**Совершенствование технике бега на короткие дистанции**

### **3.3.2 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**

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

### **3.4 Практическое занятие №4( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

#### **3.4.1 Задание для работы:**

**Обучение техники финиша бега на короткие дистанции**

**Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки**

#### **3.4.2 Краткое описание проводимого занятия**

**Разминка ( медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний**

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

### **3.5 Практическое занятие №5( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

#### **3.5.1 Задание для работы:**

**Воспитание скоростной выносливости**

**Воспитание силовых качеств**

**3.5.2 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.**

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

### **3.6 Практическое занятие №6( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

#### **3.6.1 Задание для работы:**

**Обучение технике эстафетного бега**

**Воспитание скоростной выносливости**

**3.6.2 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**

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

### **3.7 Практическое занятие №7( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика.**

#### **3.7.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега на средние дистанции**  
**Воспитание силовых качеств**

**3.7.2 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**

**3.7.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.**

**3.8 Практическое занятие №8( 2 часа).**

**Тема легкая атлетика**

**3.8.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега по преодолению препятствий ( рвов, ям)**

**Обучение технике бега по преодолению препятствий ( пригорков)**

**3.8.2 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.**

**3.8.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.**

**3.9 Практическое занятие №9( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.9.1 Задание для работы:**

**1.Обучение технике стойки волейболиста.**

**2.Обучение технике перемещений волейболиста**

**3.9.2 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.**

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

**3.10 Практическое занятие №10( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.10.1 Задание для работы:**

**1.Обучение технике подаче мяча**

**2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху**

**3.10.2 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.**

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

### **3.11 Практическое занятие №11( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

#### **3.11.1 Задание для работы:**

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

**3.11.2 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 .**

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

### **3.12 Практическое занятие №12( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

#### **3.12.1 Задание для работы:**

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

**3.12.2 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**

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

### **3.13 Практическое занятие №13( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

#### **3.13.1 Задание для работы:**

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

**3.13.2 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 .

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

### **3.14 Практическое занятие №14( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

#### **3.14.1 Задание для работы:**

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

**3.14.2 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.

1. **3.14.3 Результаты и выводы:** Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
2. Ведение следует выполнять дальше от соперника рукой, ведение выполняется не глядя на мяч.

### **3.15 Практическое занятие №15( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

#### **3.15.1 Задание для работы:**

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

**3.15.2 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.

**3.15.3 Результаты и выводы:** Обратить внимание на правильное дыхание.

### **3.16 Практическое занятие №16( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

### **3.16.1 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.**

- 1. 3.16.2 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.**

### **3.16.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.**

### **3.17 Практическое занятие №17( 2 часа).**

#### **Тема Баскетбол**

#### **3.17.1 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.**

- 3.17.2 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.**

### **3.17.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.**

### **3.18 Практическое занятие №18( 2 часа).**

#### **Тема Футбол**

#### **3.18.1 Задание для работы:**

- 1. Обучение техники ударов по мячу ногой.**
- 2. Обучение техники удара по мячу головой.**

- 3.18.2 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**

**3.18.3 Результаты и выводы:** Студенты правильно выполнили поставленные задачи

**3.19 Практическое занятие №19( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.19.1 Задание для работы:**

- 1. Обучение техники передачи мяча.**
- 2. Обучение техники остановки мяча ногой**

**3.19.2 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.

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

**3.20 Практическое занятие №20( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.20.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение технике ведения мяча;**
- 2.Обучение технике удара головой**

**3.20.2 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.

**3.20.3 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

**3.21 Практическое занятие №21 (2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.21.1 Задание для работы:**

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

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

**3.21.3 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.

### **3.22 Практическое занятие №22 (2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.22.1 Задание для работы:**

**1.Обучение техники ведения мяча.**

**2.Совершенствование техники удара мяча головой**

**3.22.2 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

**3.22.3 Результаты и выводы:** В результате студенты справились с заданиями.

### **3.23 Практическое занятие №23( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

#### **3.23.1 Задание для работы:**

**1. Обучение технике перекатов и кувырков.**

**2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине**

**3.23.2 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**

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

### **3.24 Практическое занятие №24( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

#### **3.24.1 Задание для работы:**

**1. Обучение технике перекатов и кувырков.**

**2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.**

**3.24.2 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**

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

**3.25 Практическое занятие №25( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

**3.25.1 Задание для работы:**

**1. Обучение технике упражнений в равновесии.**

**2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.**

**3.25.2 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.**

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

**3.26 Практическое занятие №26( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

**3.26.1 Задание для работы:**

**1. Обучение технике упражнений в равновесии.**

**2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.**

**3.32.2 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**

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

**3.27 Практическое занятие №27( 2 часа).**

**Тема Лыжная подготовка**

**3.27.1 Задание для работы:**

**Выбор лыжного инвентаря**

**Обучение строевым приемам**

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

**3.27.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.**

**3.28 Практическое занятие №28( 2 часа).**

**Тема Лыжная подготовка**

**3.28.1 Задание для работы: Обучение технике передвижения на лыжах.**

**Обучение технике отталкивания от снега палками и лыжами.**

**3.28.2 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.**

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

**3.29 Практическое занятие №29( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.29.1 Задание для работы:**

**1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**

**2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

**3.29.2 Краткое описание проводимого занятия:**

**3.29.3 Результаты и выводы:**

**3.30 Практическое занятие №30( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.30.1 Задание для работы:**

**1. Воспитание ловкости и быстроты.**

**2. Воспитание общей выносливости.**

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

**2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке**

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

**3.31 Практическое занятие №31( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.31.1 Задание для работы:**

**1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**

**2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

**3.31.2 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.**

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

**3.32 Практическое занятие №32( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.32.1 Задание для работы:**

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

**3.32.2 Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками**  
**2.Эстафеты с мячами.**

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

**3.33 Практическое занятие №33( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.33.1 Задание для работы:**

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

**3.33.2 Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками**  
**2.Эстафеты с мячами.**

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

**3.34 Практическое занятие №34( 2 часа).**

**Тема Лыжная подготовка**

**3.34.1 Задание для работы:**

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

**3.34.2 Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений на гимнастической скамейке**  
**2.Проведение эстафет с эстафетной палкой, челночный бег.**

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

**3.35 Практическое занятие №35( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

### **3.35.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.**
- 2. Воспитание скоростных способностей**
- 3.35.2 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.**

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

### **3.36 Практическое занятие №36( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

#### **3.36.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.**
- 2. Воспитание скоростных способностей**
- 3.36.2 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.**

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

### **3.37 Практическое занятие №37( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

#### **3.37.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание ловкости и быстроты.**
- 2. Воспитание общей выносливости.**
- 3.37.2 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.**

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

### **3.38 Практическое занятие №38( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

#### **3.38.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**
- 3.38.2 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.**

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

### **3.39 Практическое занятие №39( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

#### **3.39.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание ловкости и быстроты.**
- 2. Воспитание общей выносливости.**

**3.39.2 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.**

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

### **3.40 Практическое занятие №40( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

#### **3.40.1 Задание для работы:**

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

**3.40.2 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 .**

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

### **3.41 Практическое занятие №41( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

#### **3.41.1 Задание для работы:**

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

**3.41.2 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.**

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

### **3.42 Практическое занятие №42( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

#### **3.42.1 Задание для работы:**

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

**3.42.2 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.**

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

**3.43 Практическое занятие №43( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

**3.43.1 Задание для работы:**

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

**3.43.2 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.**

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

**3.44 Практическое занятие №44( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

**3.44.1 Задание для работы:**

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

**3.44.2 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.**

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

**3.45 Практическое занятие №45( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

**3.45.1 Задание для работы:**

- 1. Совершенствование технике подъема силой.**
- 2. Совершенствование технике кувырка вперед из различных положений.**

**3.45.2 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.**

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

**3.46 Практическое занятие №46( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

**3.46.1 Задание для работы:**

**1. Обучение техники ведения мяча.**

**2. Обучение техники обводки противника**

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

**Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».**

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

**3.47 Практическое занятие №47( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.47.1 Задание для работы:**

**1.Обучение техники вбрасывания мяча.**

**2. Обучение техники финтов**

**3.47.2 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.**

**3.47.3 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.**

**3.48 Практическое занятие №48( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.48.1 Задание для работы:**

**1.Обучение техники вбрасывания мяча.**

**2. Обучение техники финтов**

**3.48.2 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.**

**3.48.3 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.**

**3.49 Практическое занятие №49( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.49.1 Задание для работы:**

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

**3.49.2 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.**

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

**3.50 Практическое занятие №50( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.50.1 Задание для работы:**

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

**3.50.2 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.**

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

**3.51 Практическое занятие №51( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.51.1 Задание для работы:**

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

- 1. 3.51.2 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**

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

**3.52 Практическое занятие №52( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.52.1 Задание для работы:**

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

**3.52.2 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.**

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

**3.53 Практическое занятие №53( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.53.1 Задание для работы:**

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

**3.53.2 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.**

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

**3.54 Практическое занятие №54( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.54.1 Задание для работы:**

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

**3.54.2 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.

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

**3.55 Практическое занятие №55( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.55.1 Задание для работы:**

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

**3.55.2 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.

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

**3.56 Практическое занятие №56( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.56.1 Задание для работы:**

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

**3.56.2 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 .**

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

**3.57 Практическое занятие №57( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.57.1 Задание для работы:**

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

**3.57.2 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 .**

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

**3.58 Практическое занятие №58( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.58.1 Задание для работы:**

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

**3.58.2 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.**

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

**3.59 Практическое занятие №59( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.59.1 Задание для работы:**

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

**3.59.2 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 .**

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

**3.60 Практическое занятие №60( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.60.1 Задание для работы:**

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

**3.60.2 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 .**

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

**3.61 Практическое занятие №61( 2 часа).**

**Тема Волейбол.**

**3.61.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега по преодолению препятствий ( рвов, ям)**

**Обучение технике бега по преодолению препятствий ( пригорков)**

**3.61.2 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.**

**3.61.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.**

**3.62 Практическое занятие №62( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.62.1 Задание для работы:**

**Обучение технике вбегания в гору**

**Обучение технике сбегания с горы.**

**3.62.2 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**

**3.62.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.**

**3.63 Практическое занятие №63( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.63.1 Задание для работы:**

**Обучение технике спортивной ходьбы**

**Совершенствование техники прохождения поворотов.**

**3.63.2 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**

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

**3.64 Практическое занятие №64( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.64.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега с высокого старта  
Обучение технике эстафетного бега.**

**3.64.2 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.**

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

**3.65 Практическое занятие №65( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.65.1 Задание для работы:**

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

**3.65.2 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**

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

**3.66 Практическое занятие №66( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.66.1 Задание для работы:**

**Обучение технике метания гранаты  
Совершенствование техники эстафетного бега.**

**3.66.2 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**

**3.66.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре**

**3.67 Практическое занятие №67( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.67.1 Задание для работы:**

**Совершенствование техники метания гранаты**  
**Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки**

**3.67.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка ( медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование метания гранаты с места , с разбега**

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

**3.68 Практическое занятие №68( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.68.1 Задание для работы:**

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

**3.68.2 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**

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

**3.69 Практическое занятие №69( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.69.1 Задание для работы:**

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

**3.69.2 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**

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

**3.70 Практическое занятие №70( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.70.1 Задание для работы:**

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

**3.70.2 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**

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

**3.71 Практическое занятие №71( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.71.1 Задание для работы:**

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

**3.71.2 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**

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

**3.72 Практическое занятие №72( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.72.1 Задание для работы:**

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

**3.72.2 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**

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

**3.73 Практическое занятие №73( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.73.1 Задание для работы:**

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

**3.73.2 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**

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

**3.74 Практическое занятие №74( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.74.1 Задание для работы:**

**Обучение технике прохождения поворотов**  
**Воспитание общей выносливости**

**3.74.2 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**

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

**3.75 Практическое занятие №75( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.75.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча

**3.75.2 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

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

**3.76 Практическое занятие №76( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.76.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники нижней передачи мяча
2. Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча

**3.76.2 Краткое описание проводимого занятия:** Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , сгруппированы . 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 .

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

**3.77 Практическое занятие №77( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.77.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники верхней передачи мяча

**3.77.2 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.

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

**3.78 Практическое занятие №78( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.78.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники нижней передачи мяча
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча

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

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

**3.79 Практическое занятие №79( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.79.1 Задание для работы:**

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

**3.79.2 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**

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

**3.80 Практическое занятие №80( 2 часа).**

**Тема Волейбол.**

**3.80.1 Задание для работы:**

- 1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.**
- 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.**

**3.80.2 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.**

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

**3.81 Практическое занятие №81( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.81.1 Задание для работы:**

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

## **2. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в прыжке**

**3.81.2 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.

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

## **3.82 Практическое занятие №82( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.82.1 Задание для работы:**

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

**3.82.2 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.

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

## **3.83 Практическое занятие №83( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.83.1 Задание для работы:**

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

**3.83.2 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.

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

## **3.84 Практическое занятие №84( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

### **3.84.1 Задание для работы:**

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

**3.84.2 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.

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

### **3.85 Практическое занятие №85( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

#### **3.85.1 Задание для работы:**

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

**3.85.2 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.

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

### **3.86 Практическое занятие №86( 2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.86.1 Задание для работы:**

- 1. Обучение техники ведения мяча.**
- 2. Совершенствование техники удара мяча головой.**

**3.86.2 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.

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

### **3.87 Практическое занятие №87( 2 часа).**

**Тема Футбол**

### **3.87.1 Задание для работы:**

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

**3.87.2 Краткое описание проводимого занятия:** Ведение 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.

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

### **3.88 Практическое занятие №88( 2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.88.1 Задание для работы:**

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

**3.88.2 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.

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

### **3.89 Практическое занятие №89( 2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.89.1 Задание для работы:**

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

**3.89.2 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.

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

### **3.90 Практическое занятие №90( 2 часа).**

## **Тема Футбол**

### **3.90.1 Задание для работы:**

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

**3.90.2 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.**

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

## **3.91 Практическое занятие №91( 2 часа).**

### **Тема Футбол**

#### **3.91.1 Задание для работы:**

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

**3.91.2 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.**

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

## **3.92 Практическое занятие №92( 2 часа).**

### **Тема Футбол**

#### **3.92.1 Задание для работы:**

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

#### **3.92.2 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.**

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

### **3.93 Практическое занятие №93( 2 часа).**

**Тема Гимнастика**

#### **3.93.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение технике одновременного бесшажного хода.**
- 2. Совершенствование технике четырехшажного хода.**

**3.93.2 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.**

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

### **3.94 Практическое занятие №94( 2 часа).**

**Тема Лыжная подготовка**

#### **3.94.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение технике одновременного бесшажного хода.**
- 2. Совершенствование технике четырехшажного хода.**

**3.94.2 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.**

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

### **3.95 Практическое занятие №95( 2 часа).**

**Тема Лыжная подготовка**

#### **3.95.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание ловкости средством подвижных игр.**
- 2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.**

**3.95.2 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.**

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

### **3.96 Практическое занятие №96( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

#### **3.96.1 Задание для работы:**

- 1. Воспитание координационных способностей.**

## **2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты**

**3.96.2 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**

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

## **3.97 Практическое занятие №97( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.97.1 Задание для работы:**

**1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.**

**2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.**

**3.97.2 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.**

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

## **3.98 Практическое занятие №98( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.98.1 Задание для работы:**

**1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.**

**2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

**3.98.2 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.**

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

## **3.99 Практическое занятие №99( 2 часа).**

**Тема Общая физическая подготовка**

**3.99.1 Задание для работы:**

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

**2. Воспитание общей выносливости.**

**3.99.2 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.**

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

## **3.100 Практическое занятие №100( 2 часа).**

## **Тема Общая физическая подготовка**

### **3.100.1 Задание для работы:**

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

**3.100.2 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.**

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

### **3.101 Практическое занятие №101( 2 часа).**

## **Тема Общая физическая подготовка**

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

**3.101.2 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**

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

### **3.102 Практическое занятие №102( 2 часа).**

## **Тема Гимнастика**

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

**3.102.2 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**

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

### **3.103 Практическое занятие №103( 2 часа).**

## **Тема Гимнастика**

### **3.103.1 Задание для работы:**

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

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

**3.103.3 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.**

**3.104 Практическое занятие №104( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.104.1 Задание для работы:**

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

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

**3.104.3 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.**

**3.105 Практическое занятие №105( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.105.1 Задание для работы:**

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

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

**3.105.3 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.**

**3.106 Практическое занятие №106( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.106.1 Задание для работы:**

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

**3.106.2 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».**

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

**3.107 Практическое занятие №107( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.107.1 Задание для работы:**

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

**3.107.2 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.**

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

**3.108 Практическое занятие №108( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.108.1 Задание для работы:**

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

**3.108.2 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.**

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

**3.109 Практическое занятие №109( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.109.1 Задание для работы:**

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

**3.109.2 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.**

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

**3.110 Практическое занятие №110( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.110.1 Задание для работы:**

**1.Обучение технике блокирования**

**2.Обучение технике приема мяча двумя руками снизу**

**3.110.2 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**

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

**3.111 Практическое занятие №111( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.111.1 Задание для работы:**

**1.Совершенствование техники нападающего удара**

**2.Совершенствование техники передач мяча**

**3.111.2 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 .**

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

**3.112 Практическое занятие №112( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.112.1 Задание для работы:**

**1.Совершенствование техники нападающего удара**

**2.Совершенствование техники передач мяча**

**3.112.2 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 .**

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

**3.113 Практическое занятие №113( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.113.1 Задание для работы:**

**Совершенствование технике бега с высокого старта**

**Воспитание скоростной выносливости**

**3.113.2 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**

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

**3.114 Практическое занятие №114( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.114.1 Задание для работы:**

**Обучение технике прохождения поворотов**

**Воспитание скоростно-силовой выносливости**

**3.114.2 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**

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

**3.115 Практическое занятие №115( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

### **3.115.1 Задание для работы:**

**Совершенствование техники низкого старта  
Воспитание двигательных качеств**

**3.115.2 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**

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

### **3.116 Практическое занятие №116( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

#### **3.116.1 Задание для работы:**

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

**3.116.2 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 грфом 12 кг- девушки, 20 кг.-юноши . Медленный бег, упражнения на растягивание**

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

### **3.117 Практическое занятие №117( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

#### **3.117.1 Задание для работы:**

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

**3.117.2 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**

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

### **3.118 Практическое занятие №118( 2 часа).**

## **Тема Легкая атлетика**

### **3.118.1 Задание для работы:**

**Совершенствование техники низкого старта**

**Воспитание двигательных качеств**

**3.118.2 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**

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

### **3.119 Практическое занятие №119( 2 часа).**

## **Тема Легкая атлетика**

### **3.119.1 Задание для работы:**

**Совершенствование техники спортивной ходьбы**

**Воспитание скоростно-силовой выносливости**

**3.119.2 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 грфом 12 кг- девушки, 20 кг.-юноши . Медленный бег, упражнения на растягивание**

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

### **3.120 Практическое занятие №120( 2 часа).**

## **Тема Легкая атлетика**

### **3.120.1 Задание для работы:**

**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**

**Совершенствование техники прохождения поворотов**

**3.120.2 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**

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

**3.121 Практическое занятие №121( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.121.1 Задание для работы:**

**Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги**

**Воспитание скоростно-силовой выносливости**

**3.121.2 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**

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

**3.122 Практическое занятие №122( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.122.1 Задание для работы:**

**Обучение технике бега на короткие дистанции**

**Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.**

**3.122.2 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.**

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

**3.123 Практическое занятие №123( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.123.1 Задание для работы:**

**Обучение техники финиша бега на короткие дистанции**

**Совершенствование техники бега со старта**

**3.123.2 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.

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

**3.124 Практическое занятие №124( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.124.1 Задание для работы:**

**Совершенствование техники эстафетного бега.**

**Воспитание скоростно-силовых качеств**

**3.124.2 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**

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

**3.125 Практическое занятие №125( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.125.1 Задание для работы:**

**Обучение технике низкого старта**

**Развитие скоростно-силовой выносливости**

**3.125.2 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**

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

**3.126 Практическое занятие №126( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.126.1 Задание для работы:**

**Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги**

**Совершенствование техники низкого старта**

**3.126.2 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**

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

**3.127 Практическое занятие №127( 2 часа).**

**Тема Легкая атлетика**

**3.127.1 Задание для работы:**

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

**3.127.2 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**

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

**3.128 Практическое занятие №128( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.128.1 Задание для работы:**

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

**3.128.2 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.**

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

**3.129 Практическое занятие №129( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.129.1 Задание для работы:**

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

**3.129.2 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**

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

**3.130 Практическое занятие №130( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.130.1 Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.**
- 2.Воспитание силовых качеств средством упражнений с набивными мячами**

**3.130.2 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.**

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

**3.131 Практическое занятие №131( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.131.1 Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.**
- 2.Воспитание силовых качеств средством упражнений со скамейками**

**3.131.2 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**

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

**3.132 Практическое занятие №132( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.132.1 Задание для работы:**

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

**3.132.2 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.**

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

**3.133 Практическое занятие №133( 2 часа).**

**Тема Баскетбол**

**3.133.1 Задание для работы:**

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

**3.133.2 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**

**3.134.1 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.**

- 1. 3.134.2 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.**

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

**3.135 Практическое занятие №135( 2 часа).**

## **Тема Баскетбол**

### **3.135.1 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.**

**3.135.2 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.

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

**3.136 Практическое занятие №136( 2 часа).**

## **Тема Баскетбол**

### **3.136.1 Задание для работы:**

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

**1. 3.136.2 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).

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

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

**3.137 Практическое занятие №137( 2 часа).**

## **Тема Баскетбол**

### **3.137.1 Задание для работы:**

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

**3.137.2 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».

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

**3.138 Практическое занятие №138( 2 часа).**

## **Тема Футбол**

### **3.138.1 Задание для работы:**

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

**3.138.2 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.**

**3.138.3 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.**

### **3.139 Практическое занятие №139( 2 часа).**

## **Тема Футбол**

### **3.139.1 Задание для работы:**

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

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

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

### **3.140 Практическое занятие №140( 2 часа).**

## **Тема Футбол**

### **3.140.1 Задание для работы:**

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

**3.140.2 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.**

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

### **3.141 Практическое занятие №141( 2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.141.1 Задание для работы:**

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

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

**Ловля и отбивание мяча. Переводы и броски мяча**

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

### **3.142 Практическое занятие №142( 2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.142.1 Задание для работы:**

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

**3.142.2 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.**

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

### **3.143 Практическое занятие №143( 2 часа).**

**Тема Футбол**

#### **3.143.1 Задание для работы:**

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

**3.143.2 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.**

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

### **3.144 Практическое занятие №144( 2 часа).**

#### **Тема Футбол**

#### **3.144.1 Задание для работы:**

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

**3.144.2 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.**

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

### **3.145 Практическое занятие №145( 2 часа).**

#### **Тема Гимнастика**

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

**3.145.2 Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение кувырка вперед из различных и.п..**

**2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами**

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

### **3.146 Практическое занятие №146( 2 часа).**

#### **Тема Лыжная подготовка**

#### **3.146.1 Задание для работы:**

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

**3.146.2 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.**

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

### **3.147 Практическое занятие №147( 2 часа).**

#### **Тема Лыжная подготовка**

#### **3.147.1 Задание для работы:**

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

**3.147.2 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.

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

**3.148 Практическое занятие №148( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.148.1 Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
- 2.Воспитание силовых качеств средством упражнений с набивными мячами

**3.148.2 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.

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

**3.149 Практическое занятие №149( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.149.1 Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
- 2.Воспитание силовых качеств средством упражнений со скамейками

**3.149.2 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

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

**3.150 Практическое занятие №150( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.150.1 Задание для работы:**

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

**3.150.2 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**

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

**3.151 Практическое занятие №151( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.151.1 Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.**
- 2.Воспитание силовых качеств средством круговой тренировки**

**3.151.2 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,**

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

**3.152 Практическое занятие №152( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.152.1 Задание для работы:**

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

**3.152.2 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 .**

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

**3.153 Практическое занятие №153( 2 часа).**

**Тема Волейбол**

**3.153.1 Задание для работы:**

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

**3.153.2 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 .**

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

**3.154 Практическое занятие №154( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.154.1 Задание для работы:**

- 1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).**
- 2.Учебная игра.**

**3.154.2 Краткое описание проводимого занятия: Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. В судействе принимают участие студенты.**

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

**3.155 Практическое занятие №155( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.155.1 Задание для работы:**

**3.155.2 Краткое описание проводимого занятия:**

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

**3.156 Практическое занятие №156( 2 часа).**

**Тема Футбол**

**3.156.1 Задание для работы:**

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

**3.156.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение финтов «уходом», «ударом», «остановкой». Выполнение ранее изученных ударов ногой.**

**3.156.3 Результаты и выводы: Выполнять непосредственно в единоборстве с противником. Выполнять удары по воротам.**

### **3.157 Практическое занятие №157( 2 часа).**

#### **Тема Футбол**

##### **3.157.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороны стопы.**
- 2.Совершенствование техники вбрасывания мяча.**

**3.157.2 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.**

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

### **3.158 Практическое занятие №158( 2 часа).**

#### **Тема Легкая атлетика**

##### **3.158.1 Задание для работы:**

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

**3.158.2 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**

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

### **3.159 Практическое занятие №159( 2 часа).**

#### **Тема Легкая атлетика**

##### **3.159.1 Задание для работы:**

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

**3.159.2 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**

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

### **3.160 Практическое занятие №160( 2 часа).**

## **Тема Легкая атлетика**

### **3.160.1 Задание для работы:**

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

**3.160.2 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**

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

### **3.161 Практическое занятие №161( 2 часа).**

## **Тема Легкая атлетика**

### **3.161.1 Задание для работы:**

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

**3.161.2 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**

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

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

##### **ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1 Семинарское занятие №\_\_\_\_\_ ( \_\_ часа).**

**Тема:** « \_\_\_\_\_ »  
(указывается тема семинарского занятия в соответствии с рабочей программой дисциплины)

**4.1.1 Вопросы к занятию:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
- .....

**4.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

.....

*(По данной форме необходимо представить все семинарские занятия)*