

**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 (специальность) 38.03.04.Государственное и муниципальное управление

Профиль образовательной программы Государственная и муниципальная служба

Форма обучения: заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий

Практическое занятие 1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка, специальные беговые упражнения.

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз.

Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега со старта.
- 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег с низкого старта, руки на повышенной опоре, бег по отметкам, бег по сигналу через разные отрезки времени. Бег с хода 20, 30, 50 метров.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 4 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 5 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 6 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Практическое занятие 7 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 8 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 9 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 10 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 11 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 12 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

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

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

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

Практическое занятие 14 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой.

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

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

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

Практическое занятие 15 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

Практическое занятие 16 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 17 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 18 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 19 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 20 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 21 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 22 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 23 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 24 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 25 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 26 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 27 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике подачи мяча.

2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди .

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 28 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 29 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Прыжок с выпрямлением рук и передачей мяча, мяч над головой.

Верхняя подача- мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной «бьющей» руке, разноименной ноги «бьющей» руки впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 30 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди .

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 31 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 32 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Прыжок с выпрямлением рук и передачей мяча, мяч над головой.

Верхняя подача- мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной «бьющей» руке, разноименной ноги «бьющей» руки впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 33 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди .

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 34 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 35 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике передачи мяча в прыжке.

2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Прыжок с выпрямлением рук и передачей мяча, мяч над головой.

Верхняя подача- мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной «бьющей» руке, разноименной ноги «бьющей» руки впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 36 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике стойки баскетболиста.

2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 37 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике ловли и передачи мяча.

2.Обучение технике ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

Практическое занятие 38 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

2.Совершенствование техники ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

Практическое занятие 39 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике стойки баскетболиста.

2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 40 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

- 1.Обучение техники ловли и передачи мяча.
- 2.Обучение технике ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 41 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 42 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча.
2. Обучение технике остановки мяча ногой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 43 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

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

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

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

Практическое занятие 44 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча.
2. Обучение технике остановки мяча ногой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 45 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

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

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

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

Практическое занятие 46 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 47 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 48 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике моста.
2. Совершенствование техники упражнений в равновесии.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение моста из и.п. стоя на коленях, лежа на спине, на акробатической дорожке, стоя ноги врозь со страховкой и самостоятельно.
- 2.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 49 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 50 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения на лыжах.
2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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, руки свободны без напряжения.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 51 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.

2. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 52 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 53 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике подъемов различными способами.
2. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация подъемов различными способами, подъемы на небольшое возвышение и на гору.

Повторить выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!».

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 54 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 55 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения на лыжах.
2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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, руки свободны без напряжения.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 56 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 57 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 58 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике подъемов различными способами.
2. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация подъемов различными способами, подъемы на небольшое возвышение и на гору.

Повторить выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!».

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 59 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 60 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.
2. Воспитание общей выносливости.

Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

2. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха, выполнить 5 раз. Медленный бег 7 минут.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Практическое занятие 61 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 62 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.
2. Воспитание общей выносливости.

Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение эстафет с мячами, обручами.
2. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха, выполнить 5 раз. Медленный бег 7 минут.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Практическое занятие 63 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 64 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

2. Воспитание общей выносливости.

Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

2. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха, выполнить 5 раз. Медленный бег 7 минут.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Практическое занятие 65 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 66 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники подъема силой на перекладине.

2. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастического мата. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 67 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 68 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники подъема силой на перекладине.
- 2.Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Повторить выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастического мата. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 69 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 70 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы.

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 71 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 72 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

Практическое занятие 73 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Практическое занятие 74 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 75 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы.

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 76 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники остановки мяча

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 77 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча

2. Обучение технике обводки противника.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

Практическое занятие 78 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Практическое занятие 79 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация броска, выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 80 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.
2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 81 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение броска в парах, по корзине.

2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

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

2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 82 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники вырывания мяча.

2. Совершенствование техники выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 83 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.

2. Обучение технике перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация броска, выполнение броска в парах, по корзине.

2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

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

2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 84 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вырывания мяча.

2. Обучение технике выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 85 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 86 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 87 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 88 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 89 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 90 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди .

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 91 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней передачи мяча.

2.Обучение технике нижней, прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 92 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 93 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 94 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 95 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров, 400 метров, 200 метров в среднем темпе через 5 минут отдыха

Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз. 200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 96 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 97 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 98 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 99 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 100 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 101 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 102 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров, 400 метров, 200 метров в среднем темпе через 5 минут отдыха

Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз. 200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 103 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 104 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 105 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 106 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров, 400 метров, 200 метров в среднем темпе через 5 минут отдыха

Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз. 200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 107 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике верхней передачи

2. Обучение технике нижней, прямой подачи

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 108 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча в прыжке

2. Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Прыжок с выпрямлением рук и передачей мяча, мяч над головой.
Верхняя подача- мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной «бьющей» руке, разноименной ноги «бьющей» руки впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 109 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супенированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Туловище наклонено вперед.

«Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди.

Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача - мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 110 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 111 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Прыжок с выпрямлением рук и передачей мяча, мяч над головой.

Верхняя подача- мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной «бьющей» руке, разноименной ноги «бьющей» руки впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 112 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация броска, выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 113 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.
2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 114 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 115 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация броска, выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 116 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.
2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 117 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 118 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы.

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 119 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 120 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

Практическое занятие 121 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Практическое занятие 122 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 123 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы.

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 124 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 125 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

Практическое занятие 126 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Практическое занятие 127 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике моста.
2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 128 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения по бревну.
2. Обучение технике стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 129 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике стойки на руках.
2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение стойки на руках около гимнастической стенке, в парах, со страховкой и самостоятельно.

2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 130 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике простых прыжков.

2. Воспитание координации.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение прыжков в глубину, высоту.

2.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 131 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента из и.п. лежа на спине, стоя ноги врозь с помощью и самостоятельно.

2.Выполнение элемента на акробатической дорожке, по наклонным жердям и низким жердям, с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 132 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения по бревну.

2. Обучение технике стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение острого, широкого, высокого и танцевальных шагов на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

2.Выполнение постановки рук и головы, спины. Выполнение элемента различными способами

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 133 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике стойки на руках.
2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение стойки на руках около гимнастической стенке, в парах, со страховкой и самостоятельно.
- 2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 134 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике простых прыжков.
2. Воспитание координации.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение прыжков в глубину, высоту.
- 2.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 135 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Обучение технике одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствование техники четверёхшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Имитация движения руками (руки выносятся вперед на уровне плеч, резкий наклон вниз, ноги в коленях не сгибать). Руки назад за туловище. Выпрямление плавное.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 136 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике подъема способом переступанием.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Работа на учебном кругу. Имитация подъема, подъем на небольшое возвышение, подъем на гору. Выполнить 5-6 раз.

Повторить бесшажный ход, прохождение дистанции.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 137 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике спуска стоя.
2. Обучение технике подъемов переступанием.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Работа на учебном кругу.

Имитация спуска, спуск с небольшого возвышения, спуск с горы. Выполнить 5-6 раз.

Имитация подъема переступанием (выполнение на площадке), выполнение на небольшое возвышение, на гору 5-6 раз.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 138 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике подъемов скользящим и беговым шагами.
2. Совершенствование техники спуска стоя

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Работа на учебном кругу.

Имитация подъемов скользящим и беговым шагом (выполнение на площадке), выполнение на небольшое возвышение, на гору 5-6 раз.

Повторить спуск с небольшого возвышения, спуск с горы. Выполнить 5-6 раз.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 139 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов

2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 140 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супенированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Туловище наклонено вперед.

«Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди.

Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача - мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 141 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 142 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить передачу мяча на месте в парах. Выполнить передачу мяча в прыжке.

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

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 143 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить нижнюю передачу мяча в парах на месте. Выполнить передачу мяча в парах через сетку.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 144 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супенированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Туловище наклонено вперед.

«Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди.

Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача - мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 145 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 146 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить передачу мяча на месте в парах. Выполнить передачу мяча в прыжке.

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

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 147 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить нижнюю передачу мяча в парах на месте. Выполнить передачу мяча в парах через сетку.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 148 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супенированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Туловище наклонено вперед.

«Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача - мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 149 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 150 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить передачу мяча на месте в парах. Выполнить передачу мяча в прыжке.

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

Учебная игра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 151 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Повторить нижнюю передачу мяча в парах на месте. Выполнить передачу мяча в парах через сетку.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 152 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники вбрасывания мяча.

2. Обучение техники финтов

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы.

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

Результаты и выводы:

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

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

Практическое занятие 153 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ведения футбольного мяча.

2. Совершенствование техники остановки мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 154 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы.

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

2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 155 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники вбрасывания мяча.

2. Обучение техники финтов

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы.

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

Результаты и выводы:

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

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

Практическое занятие 156 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ведения футбольного мяча.

2. Совершенствование техники остановки мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 157 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы.

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

2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 158

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Упражнения на расслабление.

Повторить имитацию метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 159 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 160 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание

Практическое занятие 161 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Совершенствование техники вбегания в гору.

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча.

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание

Практическое занятие 162 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Упражнения на расслабление.

Повторить имитацию метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 163 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 164 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание

Практическое занятие 165 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Совершенствование техники вбегания в гору.

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча.

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание