

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

**Форма обучения очная**

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

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

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.1.1. Задание для работы:**

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

### **1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

### **1.1.3 Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

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

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.2.1. Задание для работы:**

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

### **1.2.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

### **1.2.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

## **1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.3.1. Задание для работы:**

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

### **1.3.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

### **1.3.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.4.1. Задание для работы:**

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

### **1.4.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

**1.4.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.5.1. Задание для работы:**

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

**1.5.2. 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

**1.5.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.6.1. Задание для работы:**

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

**1.6.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

**1.6.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.7.1. Задание для работы:**

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

**1.7.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

**1.7.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.8 Практическое занятие № 8 (2 часа)**

**Тема. Волейбол**

**1.8.1. Задание для работы:**

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

**1.8.2. 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.

### **1.8.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.9 Практическое занятие № 9 (2 часа)**

**Тема. Волейбол**

### **1.9.1. Задание для работы:**

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

### **1.9.2. 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.

### **1.9.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.10.1. Задание для работы:**

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

### **1.10.2. 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.

### **1.10.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.11 Практическое занятие № 11 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.11.1. Задание для работы:**

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

### **1.11.2 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.

### **1.11.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.12.1. Задание для работы:**

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

### **1.12.2. 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.

**1.12.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.13.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники ловли и передачи мяча.

2.Обучение технике ведения мяча.

**1.13.2. 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.

**1.13.3. 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.

**1.14 Практическое занятие № 14 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.14.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

**1.14.2. 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.

**1.14.3. 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.

**1.15 Практическое занятие № 15 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.15.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

**1.15.2. 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.

**1.15.3. 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.

### **1.16 Практическое занятие № 16 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.16.1. Задание для работы:**

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

#### **1.16.2. 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.

#### **1.16.3. Результаты и выводы:**

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

### **1.17 Практическое занятие № 17 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.17.1. Задание для работы:**

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

#### **1.17.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

#### **1.17.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.18 Практическое занятие № 18 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.18.1. Задание для работы:**

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

#### **1.18.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

#### **1.18.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.19 Практическое занятие № 19 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.19.1. Задание для работы:**

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

**1.19.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.19.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.20 Практическое занятие № 20 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.20.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

**1.20.2. 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

**1.20.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

**1.21 Практическое занятие № 21 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.21.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

**1.21.2. 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.

**1.21.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

**1.22 Практическое занятие № 22 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.22.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

**1.22.2. 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 x 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

**1.22.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

**1.23 Практическое занятие № 23 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.23.1. Задание для работы:**

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

**1.23.2. 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.

**1.23.3. Результаты и выводы:**

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

**1.24 Практическое занятие № 24 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.24.1. Задание для работы:**

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

**1.24.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.24.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.25 Практическое занятие № 25 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.25.1. Задание для работы:**

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

**1.25.2. 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 x 3-4 раза.

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

**1.25.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.26 Практическое занятие № 26 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.26.1. Задание для работы:**

1. Воспитание скоростной выносливости
2. Воспитание силовых качеств.

### **1.26.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Специальные беговые упражнения.

1. Бег по инерции после стартового разгона, повторный бег 60-80 метров.
2. Выполнение упражнений со штангой и гирями: толчок, рывок, приседания.

### **1.26.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.27 Практическое занятие № 27 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

### **1.27.1. Задание для работы:**

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

### **1.27.2. 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.

### **1.27.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

## **1.28 Практическое занятие № 28 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.28.1. Задание для работы:**

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

### **1.28.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.28.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.29 Практическое занятие № 29 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.29.1. Задание для работы:**

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

### **1.29.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.29.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.30 Практическое занятие № 30 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.30.1. Задание для работы:**

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

#### **1.30.2. 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.

#### **1.30.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

### **1.31 Практическое занятие № 31 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.31.1. Задание для работы:**

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

#### **1.31.2. 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.

#### **1.31.3. 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.

### **1.32 Практическое занятие № 32 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.32.1. Задание для работы:**

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

#### **1.32.2. 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.

#### **1.32.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.33 Практическое занятие № 33 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.33.1. Задание для работы:**

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

#### **1.33.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

**1.33.3. Результаты и выводы:**

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

**1.34 Практическое занятие № 34 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.34.1. Задание для работы:**

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

**1.34.2. 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.

**1.34.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

**1.35 Практическое занятие № 35 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

**1.35.1. Задание для работы:**

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

**1.35.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

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

**1.35.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

**1.36 Практическое занятие № 36 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

**1.36.1. Задание для работы:**

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

**1.36.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

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

**1.36.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

**1.37 Практическое занятие № 37 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

**1.37.1. Задание для работы:**

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

**1.37.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

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

**1.37.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

**1.38 Практическое занятие № 38 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

**1.38.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.

2.Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**1.38.2. 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.

**1.38.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

**1.39 Практическое занятие № 39 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

**1.39.1. Задание для работы:**

1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.

2.Обучение технике поворотов на месте и в движении.

**1.39.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

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

**1.39.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

**1.40 Практическое занятие № 40 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.40.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подачи мяча.

2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

**1.40.2. 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.

**1.40.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.41 Практическое занятие № 41 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.41.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней, прямой подачи

**1.41.2. 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.

**1.41.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.42 Практическое занятие № 42 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.42.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике передачи мяча в прыжке

2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

**1.42.2. 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.

**1.42.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.43 Практическое занятие № 43 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.43.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

**1.43.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супинированы. 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.

**1.43.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.44 Практическое занятие № 44 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.44.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.

2. Совершенствование техники нижней передачи мяча.

**1.44.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

Учебная игра.

**1.44.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.45 Практическое занятие № 45 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.45.1. Задание для работы:**

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

### **1.45.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.45.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.46 Практическое занятие № 46 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.46.1. Задание для работы:**

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

### **1.46.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супинированы. 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.

### **1.46.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.47 Практическое занятие № 47 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.47.1. Задание для работы:**

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

### **1.47.2. 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.

### **1.47.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.48 Практическое занятие № 48 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.48.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

### **1.48.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

### **1.48.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.49 Практическое занятие № 49 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.49.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

### **1.49.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

### **1.49.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.50 Практическое занятие № 50 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.50.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники передачи мяча в движении.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

### **1.50.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Передача мяча в парах на месте и в движении.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. К судейству игр привлекать студентов.

### **1.50.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.51 Практическое занятие № 51 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.51.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

### **1.51.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

### **1.51.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.52 Практическое занятие № 52 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.52.1. Задание для работы:**

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

### **1.52.2. 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.

### **1.52.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.53 Практическое занятие № 53 (2 часа)**

**Тема. Футбол**

### **1.53.1. Задание для работы:**

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

### **1.53.2. 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.

### **1.53.3. 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.

## **1.54 Практическое занятие № 54 (2 часа)**

**Тема. Футбол**

### **1.54.1. Задание для работы:**

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

### **1.54.2. 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.

### **1.54.3. 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.

## **1.55 Практическое занятие № 55 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.55.1. Задание для работы:**

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

### **1.55.2. 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.

### **1.55.3. Результаты и выводы:**

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

Залог успешной передачи мяча – хорошая техника ударов ногой и головой.

## **1.56 Практическое занятие № 56 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.56.1. Задание для работы:**

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

### **1.56.2. 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.

**1.56.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

**1.57 Практическое занятие № 57 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.57.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча

2. Обучение технике обводки противника.

**1.57.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение фингтов: «ударом», «остановкой».

**1.57.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

**1.58 Практическое занятие № 58 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.58.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике упражнений в равновесии.

2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

**1.58.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.58.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.59 Практическое занятие № 59 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.59.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

**1.59.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.59.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.60 Практическое занятие № 60 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.60.1. Задание для работы:**

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

**1.60.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

**1.60.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.61 Практическое занятие № 61 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.61.1. Задание для работы:**

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

**1.61.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

**1.61.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.62 Практическое занятие № 62 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.62.1. Задание для работы:**

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

**1.62.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.62.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.63 Практическое занятие № 63 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.63.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.63.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.

2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.63.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.64 Практическое занятие № 64 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.64.1. Задание для работы**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

### **1.64.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

### **1.64.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.65 Практическое занятие № 65 (2 часа)**

**Тема Общая физическая подготовка**

### **1.65.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

### **1.65.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
- 2.Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

### **1.65.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.66 Практическое занятие № 66 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.66.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

### **1.66.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

### **1.66.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.67 Практическое занятие № 67 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.67.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

### **1.67.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

### **1.67.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.68 Практическое занятие № 68 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.68.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

**1.68.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

**1.68.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.69 Практическое занятие № 69 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.69.1. Задание для работы:**

1. Упражнения на силу мышц спины и живота.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

**1.69.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений в положениях лежа на акробатической дорожки, на гимнастической стенки, на наклонной поверхности.
2. Выполнение упражнений на тренажерах на основные мышечные группы.

**1.69.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.70 Практическое занятие № 70 (2 часа)****Тема: Легкая атлетика****1.70.1. Задание для работы:**

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

**1.70.2. Краткое описание проводимого занятия**

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

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

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

**1.70.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.71 Практическое занятие № 71 (2 часа)****Тема: Легкая атлетика****1.71.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

**1.71.2. 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.

**1.71.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

## **1.72 Практическое занятие № 72 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.72.1. Задание для работы:**

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

### **1.72.2. 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 x 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

### **1.72.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.73 Практическое занятие № 73 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.73.1. Задание для работы:**

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

### **1.73.2. 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.

### **1.73.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.74 Практическое занятие № 74 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.74.1. Задание для работы:**

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

### **1.74.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

### **1.74.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

## **1.75 Практическое занятие № 75 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.75.1. Задание для работы:**

- 1.Обучение технике передачи мяча в прыжке

2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

**1.75.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка

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

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

**1.75.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.76 Практическое занятие № 76 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.76.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

**1.76.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.76.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.77 Практическое занятие № 77 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.77.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.

2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

**1.77.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение броска в парах, по корзине.

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

**1.77.3. 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.

**1.78 Практическое занятие № 78 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.78.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники вырывания мяча.

2. Совершенствование техники выбивания мяча.

**1.78.2. 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.

**1.78.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.79 Практическое занятие № 79 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.79.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники метания малого мяча.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

**1.79.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

**1.79.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.80 Практическое занятие № 80 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.80.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.

2. Воспитание двигательных качеств.

**1.80.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Старты из различных и.п. (сидя, упор лежа, упор присев и др.). Выбегание с ускорением из и.п. стоя в полуприседе, наклоняясь вперед.

В выпаде со штангой на плечах (30-40 кг.) смена положения ног прыжком. Выполнение упражнений с резиновым жгутом, гирей, с грифом штанги на плечах и на тренажерах.

**1.80.3. Результаты и выводы:**

Материал темы и сдачи нормативов доступен.

**1.81 Практическое занятие № 81 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.81.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

**1.81.2. 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.

**1.81.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

**1.82 Практическое занятие № 82 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.82.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча

2. Обучение технике обводки противника.

**1.82.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение фингтов: «ударом», «остановкой».

**1.82.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения фингта делать ложные движения.

## **1.83 Практическое занятие №83 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.83.1. Задание для работы:**

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

### **1.83.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

### **1.83.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.84 Практическое занятие № 84 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.84.1. Задание для работы:**

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

### **1.84.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.84.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.85 Практическое занятие № 85 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.85.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

### **1.85.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

### **1.85.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.86 Практическое занятие № 86 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.86.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

### **1.86.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

### **1.86.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.87 Практическое занятие № 87 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.87.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.
2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

### **1.87.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Бег 300 м. (скорость 70 % от максимальной), отдых 4 мин. – 3-4 серии.
2. Подвижные игры с использование мячей, теннисных шариков и ракеток.

### **1.87.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.88 Практическое занятие № 88 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.88.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание координационных способностей.

### **1.88.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
- 2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

### **1.88.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.89 Практическое занятие № 89 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.89.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

### **1.89.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
- 2.Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

### **1.89.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.90 Практическое занятие № 90 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.90.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

### **1.90.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

### **1.90.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.91 Практическое занятие № 91 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.91.1. Задание для работы:**

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

### **1.91.2. 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.

### **1.91.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.92 Практическое занятие № 92 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.92.1. Задание для работы:**

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

### **1.92.2. 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.

### **1.92.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.93 Практическое занятие № 93 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.93.1. Задание для работы:**

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

### **1.93.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.93.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.94 Практическое занятие № 94 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.94.1. Задание для работы:**

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

### **1.94.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.94.3. 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.

### **1.95 Практическое занятие № 95 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.95.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники вырывания мяча.
2. Совершенствование техники выбивания мяча.

#### **1.95.2. 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.

#### **1.95.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.96 Практическое занятие № 96 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.96.1. Задание для работы:**

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

#### **1.96.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

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

Сопровождать бросок рукой и кистью.

#### **1.96.3. Результаты и выводы:**

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

### **1.97 Практическое занятие № 97 (2 часа) гимн.**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.97.1. Задание для работы:**

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

#### **1.97.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

#### **1.97.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.98 Практическое занятие № 98 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.98.1. Задание для работы:**

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

**1.98.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

**1.98.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.99 Практическое занятие № 99 (2 часа) гимн.**

**Тема: Гимнастика**

**1.99.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

**1.99.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.99.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.100 Практическое занятие № 100 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.100.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике прямого нападающего удара.

2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.

**1.100.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.100.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.101 Практическое занятие № 101 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.101.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике нижней передачи.

2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.

**1.101.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.101.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.102 Практическое занятие № 102 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.102.1. Задание для работы:**

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

**1.102.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация нападающего удара без мяча, с мячом в парах, над сеткой.  
Повторить подачу мяча в парах, через сетку, по зонам.

**1.102.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.103 Практическое занятие № 103 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.103.1. Задание для работы:**

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

**1.103.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

**1.103.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.104 Практическое занятие № 104 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.104.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

**1.104.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить имитацию прямого нападающего удара, выполнить нападающий удар в парах, над сеткой.

**1.104.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.105 Практическое занятие № 105(2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.105.1. Задание для работы:**

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

**1.105.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

**1.105.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.106 Практическое занятие № 106 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.106.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники верхней передачи.

**1.106.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

**1.106.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.107 Практическое занятие № 107 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.107.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники нападающего удара.

2. Совершенствование техники передач мяча.

**1.107.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

**1.107.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.108 Практическое занятие № 108 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.108.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.

2. Совершенствование техники переползаний.

**1.108.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.

2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

**1.108.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.109 Практическое занятие № 109 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.109.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.

2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

**1.109.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).

2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.109.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.110 Практическое занятие № 110 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.110.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.

2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

**1.110.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).

2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.110.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.111 Практическое занятие № 111 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.111.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

**1.111.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.111.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.112 Практическое занятие № 112 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.112.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

**1.112.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.112.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.113 Практическое занятие № 113 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.113.1. Задание для работы:**

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

2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

**1.113.2. 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.

**1.113.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.114 Практическое занятие № 114 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.114.1. Задание для работы:**

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

### **1.114.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

### **1.114.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.115 Практическое занятие № 115 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.115.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

### **1.115.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

### **1.115.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.116 Практическое занятие № 116 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.116.1. Задание для работы:**

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

### **1.116.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.
2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

### **1.116.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.117 Практическое занятие № 117 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.117.1. Задание для работы:**

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

### **1.117.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.117.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.118 Практическое занятие № 118 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.118.1. Задание для работы:**

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

### **1.118.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.118.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.119 Практическое занятие № 119 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.119.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники вырывания мяча.
2. Совершенствование техники выбивания мяча.

### **1.119.2. 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.

### **1.119.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.120 Практическое занятие № 120 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.120.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники верхней передачи.

### **1.120.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

### **1.120.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.121 Практическое занятие № 121 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.121.1. Задание для работы:**

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

### **1.121.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

### **1.121.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.122 Практическое занятие № 122 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.122.1. Задание для работы:**

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

### **1.122.2. 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.

### **1.122.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.123 Практическое занятие № 123 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.123.1. Задание для работы:**

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

### **1.123.2. 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.

### **1.123.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.124 Практическое занятие № 124 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.124.1. Задание для работы:**

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

### **1.124.2. 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.

### **1.124.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.125 Практическое занятие № 125 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.125.1. Задание для работы:**

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

### **1.125.2. 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.

### **1.125.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.126 Практическое занятие № 126 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.126.1. Задание для работы:**

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

### **1.126.2. 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.

### **1.126.3. Результаты и выводы:**

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

## **1.127 Практическое занятие № 127 (2 часа) футбол**

**Тема: Футбол**

### **1.127.1. Задание для работы:**

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

### **1.127.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.127.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.128 Практическое занятие № 128 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.128.1. Задание для работы:**

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

### **1.128.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой.

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

### **1.128.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном 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.

**1.129 Практическое занятие № 129 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.129.1. Задание для работы:**

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

**1.129.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.129.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.130 Практическое занятие № 130 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.130.1. Задание для работы:**

- 1.Упражнения на силу мышц спины и живота.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

**1.130.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений в положениях лежа на акробатической дорожки, на гимнастической стенки, на наклонной поверхности.
2. Выполнение упражнений на тренажерах на основные мышечные группы.

**1.130.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.131 Практическое занятие № 131 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.131.1. Задание для работы:**

- 1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

**1.131.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
- 2.Выполнение упражнений на различные мышечные группы по станциям (8 станций пройти 3 раза).

**1.131.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.132 Практическое занятие № 132 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.132.1. Задание для работы:**

- 1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание координационных способностей.

**1.132.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
- 2.Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.132.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.133 Практическое занятие № 133 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка**

**1.133.1. Задание для работы:**

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

**1.133.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Выполнение упражнений на различные мышечные группы по станциям (8 станций пройти 3 раза).

**1.133.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.134 Практическое занятие № 134 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.134.1. Задание для работы:**

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание координационных способностей.

**1.134.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.134.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.135 Практическое занятие № 135 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.135.1. Задание для работы:**

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

**1.135.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.
2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

**1.135.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.136 Практическое занятие № 136 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.136.1. Задание для работы:**

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

**1.136.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».
2. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**1.136.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.137 Практическое занятие № 137 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.137.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

**1.137.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.137.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.138 Практическое занятие № 138 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.138.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

**1.138.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.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.

**1.138.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.139 Практическое занятие № 139 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.139.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники подъема силой на перекладине.

2. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений

**1.139.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно. Выполнение подъема силой 3-4 раза подряд.

2. Выполнение кувырка вперед из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка, в обруч.

**1.139.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.140 Практическое занятие № 140 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.140.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.

2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

**1.140.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).

2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.140.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.141 Практическое занятие № 141 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.141.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Совершенствование техники переползаний.

**1.141.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.

2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

**1.141.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.142 Практическое занятие № 142 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.142.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.142.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.142.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.143 Практическое занятие № 143 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.143.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.143.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.143.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.144 Практическое занятие № 144 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.144.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники передачи мяча в движении.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

**1.144.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Передача мяча в парах на месте и в движении.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. К судейству игр привлекать студентов.

**1.144.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.145 Практическое занятие № 145 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.145.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике вырываания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.

**1.145.2. 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.

**1.145.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.146 Практическое занятие № 146 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.146.1. Задание для работы:**

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

**1.146.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.146.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.147 Практическое занятие № 147 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.147.1. Задание для работы:**

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

**1.147.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

**1.147.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.148 Практическое занятие № 148 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.148.1. Задание для работы:**

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

**1.148.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.

Учебная игра с применением ранее изученных элементов.

**1.148.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.149 Практическое занятие № 149 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.149.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.

#### **1.149.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Выполнение перемещений во всех направлениях.

#### **1.149.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.150 Практическое занятие № 150 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.150.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

#### **1.150.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

#### **1.150.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.151 Практическое занятие № 151 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.151.1. Задание для работы:**

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

#### **1.151.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Игра проводится 6х6,3х3,2х2. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: руки на скамейке, ноги на скамейке с различным положением кистей и расстоянием между ними.

#### **1.151.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.152 Практическое занятие № 152 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.152.1. Задание для работы:**

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

#### **1.152.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

#### **1.152.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.153 Практическое занятие № 153 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.153.1. Задание для работы:**

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

### **1.153.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

### **1.153.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.154 Практическое занятие № 154 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.154.1. Задание для работы:**

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

### **1.154.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

### **1.154.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.155 Практическое занятие № 155 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.155.1. Задание для работы:**

- 1.Обучение технике бега с высокого старта
2. Обучение технике эстафетного бега.

### **1.155.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров.

Имитация передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки в парах на месте и в движении.

Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

### **1.155.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.156 Практическое занятие № 156 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

### **1.156.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники прохождения поворотов.

### **1.156.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Спортивная ходьба 2 раза по 500 метров.

Техника прохождения поворотов, ускорения 3 раза, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут.

**1.156.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.157 Практическое занятие № 157 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.157.1. Задание для работы:**

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

**1.157.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

**1.157.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.158 Практическое занятие № 158 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.158.1. Задание для работы:**

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

**1.158.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

**1.158.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Разработал

Н.А. Дудкин

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(по УП 2015-2016 гг.)**

**Специальность** 38.05.01 Экономическая безопасность

**Специализация** Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

**Форма обучения** очная

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

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

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.1.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

#### **1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

#### **1.1.3 Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

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

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.2.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

#### **1.2.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

#### **1.2.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

### **1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.3.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

#### **1.3.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

#### **1.3.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.4.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

#### **1.4.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

**1.4.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.5.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега со старта.

2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

**1.5.2. 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

**1.5.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.6.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

**1.6.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

**1.6.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.7.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

**1.7.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

**1.7.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.8 Практическое занятие № 8 (2 часа)**

**Тема. Волейбол**

**1.8.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

**1.8.2. 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.

**1.8.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.9 Практическое занятие № 9 (2 часа)**

**Тема. Волейбол**

#### **1.9.1. Задание для работы:**

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

#### **1.9.2. 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.

#### **1.9.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.10.1. Задание для работы:**

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

#### **1.10.2. 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.

#### **1.10.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.11 Практическое занятие № 11 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.11.1. Задание для работы:**

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

#### **1.11.2 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.

#### **1.11.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.12.1. Задание для работы:**

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

#### **1.12.2. 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.

### **1.12.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.13.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники ловли и передачи мяча.

2.Обучение технике ведения мяча.

### **1.13.2. 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.

### **1.13.3. 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.

## **1.14 Практическое занятие № 14 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.14.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

### **1.14.2. 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.

### **1.14.3. 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.

## **1.15 Практическое занятие № 15 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.15.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

### **1.15.2. 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.

### **1.15.3. 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.

### **1.16 Практическое занятие № 16 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.16.1. Задание для работы:**

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

#### **1.16.2. 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.

#### **1.16.3. Результаты и выводы:**

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

### **1.17 Практическое занятие № 17 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.17.1. Задание для работы:**

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

#### **1.17.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

#### **1.17.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.18 Практическое занятие № 18 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.18.1. Задание для работы:**

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

#### **1.18.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

#### **1.18.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.19 Практическое занятие № 19 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.19.1. Задание для работы:**

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

**1.19.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.19.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.20 Практическое занятие № 20 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.20.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

**1.20.2. 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

**1.20.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

**1.21 Практическое занятие № 21 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.21.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

**1.21.2. 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.

**1.21.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

**1.22 Практическое занятие № 22 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.22.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

**1.22.2. 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 x 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

**1.22.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

**1.23 Практическое занятие № 23 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.23.1. Задание для работы:**

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

**1.23.2. 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.

**1.23.3. Результаты и выводы:**

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

**1.24 Практическое занятие № 24 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.24.1. Задание для работы:**

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

**1.24.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.24.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.25 Практическое занятие № 25 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.25.1. Задание для работы:**

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

**1.25.2. 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 x 3-4 раза.

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

**1.25.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.26 Практическое занятие № 26 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.26.1. Задание для работы:**

1. Воспитание скоростной выносливости
2. Воспитание силовых качеств.

### **1.26.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Специальные беговые упражнения.

1. Бег по инерции после стартового разгона, повторный бег 60-80 метров.
2. Выполнение упражнений со штангой и гирями: толчок, рывок, приседания.

### **1.26.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.27 Практическое занятие № 27 (2 часа)**

**Тема: Лыжная подготовка**

### **1.27.1. Задание для работы:**

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

### **1.27.2. 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.

### **1.27.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

## **1.28 Практическое занятие № 28 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.28.1. Задание для работы:**

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

### **1.28.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.28.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.29 Практическое занятие № 29 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.29.1. Задание для работы:**

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

### **1.29.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.29.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.30 Практическое занятие № 30 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.30.1. Задание для работы:**

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

#### **1.30.2. 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.

#### **1.30.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

### **1.31 Практическое занятие № 31 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.31.1. Задание для работы:**

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

#### **1.31.2. 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.

#### **1.31.3. 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.

### **1.32 Практическое занятие № 32 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.32.1. Задание для работы:**

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

#### **1.32.2. 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.

#### **1.32.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.33 Практическое занятие № 33 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.33.1. Задание для работы:**

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

#### **1.33.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

#### **1.33.3. Результаты и выводы:**

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

### **1.34 Практическое занятие № 34 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.34.1. Задание для работы:**

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

2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

#### **1.34.2. 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.

#### **1.34.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

### **1.35 Практическое занятие № 35 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.35.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подачи мяча.

2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

#### **1.35.2. 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.

#### **1.35.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.36 Практическое занятие № 36 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.36.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней, прямой подачи

#### **1.36.2. 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.

#### **1.36.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.37 Практическое занятие № 37 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.37.1. Задание для работы:**

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

**1.37.2. 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.

**1.37.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.38 Практическое занятие № 38 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.38.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.38.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.38.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.39 Практическое занятие № 39 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.39.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.39.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.39.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.40 Практическое занятие № 40 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.40.1. Задание для работы:**

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

**1.40.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

**1.40.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

**1.41 Практическое занятие № 41 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.41.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
2. Воспитание двигательных качеств.

**1.41.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Старты из различных и.п. (сидя, упор лежа, упор присев и др.). Выбегание с ускорением из и.п. стоя в полуприседе, наклоняясь вперед.

В выпаде со штангой на плечах (30-40 кг.) смена положения ног прыжком. Выполнение упражнений с резиновым жгутом, гирей, с грифом штанги на плечах и на тренажерах.

**1.41.3. Результаты и выводы:**

Материал темы и сдачи нормативов доступен.

**1.42 Практическое занятие № 42 (2 часа)****Тема: Гимнастика****1.42.1. Задание для работы:**

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

**1.42.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

**1.42.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.43 Практическое занятие № 43 (2 часа)****Тема: Гимнастика****1.43.1. Задание для работы:**

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

**1.43.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.43.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.44 Практическое занятие № 44 (2 часа)****Тема: Футбол****1.44.1. Задание для работы:**

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

**1.44.2. 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.

**1.44.3. 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.

#### **1.45 Практическое занятие № 45 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

##### **1.45.1. Задание для работы:**

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

##### **1.45.2. 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.

##### **1.45.3. 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.

#### **1.46 Практическое занятие № 46 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

##### **1.46.1. Задание для работы:**

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

##### **1.46.2. 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.

##### **1.46.3. Результаты и выводы:**

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

#### **1.47 Практическое занятие № 47 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

##### **1.47.1. Задание для работы:**

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

##### **1.47.2. 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.

##### **1.47.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

#### **1.48 Практическое занятие № 48 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.48.1. Задание для работы:**

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

**1.48.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.48.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.49 Практическое занятие № 49 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.49.1. Задание для работы:**

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

**1.49.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.49.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.50 Практическое занятие № 50 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.50.1. Задание для работы:**

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

**1.50.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

**1.50.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.51 Практическое занятие № 51 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.51.1. Задание для работы:**

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

**1.51.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

**1.51.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.52 Практическое занятие № 52 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.52.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.52.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.52.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.53 Практическое занятие № 53 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.53.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

**1.53.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

**1.53.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.54 Практическое занятие № 54 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.54.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

**1.54.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

**1.54.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.55 Практическое занятие № 55 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.55.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.55.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.55.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.56 Практическое занятие № 56 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.56.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

**1.56.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

**1.56.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.57 Практическое занятие № 57 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.57.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега на короткие дистанции

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

**1.57.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

**1.57.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

**1.58 Практическое занятие № 58 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.58.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.

2. Воспитание двигательных качеств.

**1.58.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Старты из различных и.п. (сидя, упор лежа, упор присев и др.). Выбегание с ускорением из и.п. стоя в полуприседе, наклоняясь вперед.

В выпаде со штангой на плечах (30-40 кг.) смена положения ног прыжком. Выполнение упражнений с резиновым жгутом, гирей, с грифом штанги на плечах и на тренажерах.

**1.58.3. Результаты и выводы:**

Материал темы и сдачи нормативов доступен.

**1.59 Практическое занятие № 59 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.59.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники метания малого мяча.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

**1.59.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

**1.59.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.60 Практическое занятие № 60 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.60.1. Задание для работы:**

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

### **1.60.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

### **1.60.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.61 Практическое занятие № 61 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.61.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

### **1.61.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шлагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

### **1.61.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.62 Практическое занятие № 62 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.62.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

### **1.62.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

### **1.62.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.63 Практическое занятие № 63 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.63.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

### **1.63.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
- 2.Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

### **1.63.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.64 Практическое занятие № 64 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.64.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

### **1.64.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.

2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

### **1.64.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.65 Практическое занятие № 65 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.65.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

### **1.65.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

### **1.65.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.66 Практическое занятие № 66 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.66.1. Задание для работы:**

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

### **1.66.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.66.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.67 Практическое занятие № 67 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.67.1. Задание для работы:**

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

### **1.67.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.67.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.68 Практическое занятие № 68 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.68.1. Задание для работы:**

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

### **1.68.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

### **1.68.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.69 Практическое занятие № 69 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.69.1. Задание для работы:**

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

### **1.69.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

### **1.69.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.70 Практическое занятие № 70 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.70.1. Задание для работы:**

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

### **1.70.2. Краткое описание проводимого занятия**

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

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

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

### **1.70.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.71 Практическое занятие № 71 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.71.1. Задание для работы:**

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

### **1.71.2. 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.

### **1.71.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

## **1.72 Практическое занятие № 72 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.72.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

### **1.72.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

### **1.72.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.73 Практическое занятие № 73 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.73.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега с высокого старта

2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

### **1.73.2. 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.

### **1.73.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.74 Практическое занятие № 74 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.74.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

### **1.74.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

#### **1.74.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

### **1.75 Практическое занятие № 75 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.75.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике передачи мяча в прыжке

2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

#### **1.75.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка

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

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

#### **1.75.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.76 Практическое занятие № 76 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.76.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

#### **1.76.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

#### **1.76.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.77 Практическое занятие № 77 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.77.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.

2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

#### **1.77.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение броска в парах, по корзине.

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

#### **1.77.3. 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.

### **1.78 Практическое занятие № 78 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.78.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники вырывания мяча.

2. Совершенствование техники выбивания мяча.

**1.78.2. 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.

**1.78.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.79 Практическое занятие № 79 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.79.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники метания малого мяча.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

**1.79.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

**1.79.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.80 Практическое занятие № 80 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.80.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.

2. Воспитание двигательных качеств.

**1.80.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Старты из различных и.п. (сидя, упор лежа, упор присев и др.). Выбегание с ускорением из и.п. стоя в полуприседе, наклоняясь вперед.

В выпаде со штангой на плечах (30-40 кг.) смена положения ног прыжком. Выполнение упражнений с резиновым жгутом, гирей, с грифом штанги на плечах и на тренажерах.

**1.80.3. Результаты и выводы:**

Материал темы и сдачи нормативов доступен.

**1.81 Практическое занятие № 81 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.81.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

**1.81.2. 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.

**1.81.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

## **1.82 Практическое занятие № 82 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.82.1. Задание для работы:**

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

### **1.82.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение фингров: «ударом», «остановкой».

### **1.82.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения фингра делать ложные движения.

## **1.83 Практическое занятие №83 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.83.1. Задание для работы:**

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

### **1.83.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

### **1.83.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.84 Практическое занятие № 84 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.84.1. Задание для работы:**

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

### **1.84.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.84.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.85 Практическое занятие № 85 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.85.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

### **1.85.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

### **1.85.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.86 Практическое занятие № 86 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.86.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

### **1.86.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

### **1.86.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.87 Практическое занятие № 87 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.87.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.
2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

### **1.87.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Бег 300 м. (скорость 70 % от максимальной), отдых 4 мин. – 3-4 серии.
2. Подвижные игры с использование мячей, теннисных шариков и ракеток.

### **1.87.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.88 Практическое занятие № 88 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.88.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание координационных способностей.

### **1.88.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
- 2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

### **1.88.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.89 Практическое занятие № 89 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.89.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

### **1.89.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

- 2.Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

### **1.89.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.90 Практическое занятие № 90 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.90.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

**1.90.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

**1.90.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.91 Практическое занятие № 91 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.91.1. Задание для работы:**

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

**1.91.2. 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.

**1.91.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.92 Практическое занятие № 92 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.92.1. Задание для работы:**

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

**1.92.2. 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.

**1.92.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.93 Практическое занятие № 93 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.93.1. Задание для работы:**

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

**1.93.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.93.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.94 Практическое занятие № 94 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.94.1. Задание для работы:**

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

### **1.94.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.94.3. 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.

## **1.95 Практическое занятие № 95 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.95.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники вырывания мяча.
2. Совершенствование техники выбивания мяча.

### **1.95.2. 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.

### **1.95.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.96 Практическое занятие № 96 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.96.1. Задание для работы:**

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

### **1.96.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

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

Сопровождать бросок рукой и кистью.

### **1.96.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.97 Практическое занятие № 97 (2 часа) гимн.**

**Тема: Гимнастика**

### **1.97.1. Задание для работы:**

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

### **1.97.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.97.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.98 Практическое занятие № 98 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.98.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

**1.98.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

**1.98.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.99 Практическое занятие № 99 (2 часа) гимн.**

**Тема: Гимнастика**

**1.99.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

**1.99.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.99.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.100 Практическое занятие № 100 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.100.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике прямого нападающего удара.

2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.

**1.100.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.100.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.101 Практическое занятие № 101 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.101.1. Задание для работы:**

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

**1.101.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.101.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.102 Практическое занятие № 102 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.102.1. Задание для работы:**

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

**1.102.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.102.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.103 Практическое занятие № 103 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.103.1. Задание для работы:**

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

**1.103.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

**1.103.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.104 Практическое занятие № 104 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.104.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

**1.104.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить имитацию прямого нападающего удара, выполнить нападающий удар в парах, над сеткой.

**1.104.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.105 Практическое занятие № 105(2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.105.1. Задание для работы:**

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

**1.105.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

**1.105.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.106 Практическое занятие № 106 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.106.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча

2. Совершенствование техники верхней передачи.

**1.106.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

**1.106.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.107 Практическое занятие № 107 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.107.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники нападающего удара.

2. Совершенствование техники передач мяча.

**1.107.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

**1.107.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.108 Практическое занятие № 108 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.108.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.

2. Совершенствование техники переползаний.

**1.108.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.

2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

**1.108.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.109 Практическое занятие № 109 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.109.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.

2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

**1.109.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.109.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.110 Практическое занятие № 110 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.110.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

**1.110.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.110.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.111 Практическое занятие № 111 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.111.1. Задание для работы:**

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

**1.111.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.111.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.112 Практическое занятие № 112 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.112.1. Задание для работы:**

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

**1.112.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.112.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.113 Практическое занятие № 113 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.113.1. Задание для работы:**

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

**1.113.2. 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.

**1.113.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

**1.114 Практическое занятие № 114 (2 часа)****Тема: Легкая атлетика****1.114.1. Задание для работы:**

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

**1.114.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

**1.114.3. Результаты и выводы:**

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

**1.115 Практическое занятие № 115 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.115.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

**1.115.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

**1.115.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.116 Практическое занятие № 116 (2 часа)****Тема: Общая физическая подготовка****1.116.1. Задание для работы:**

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

**1.116.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.
2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

**1.116.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.117 Практическое занятие № 117 (2 часа)****Тема: Гимнастика****1.117.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике передвижения по бревну.

2. Обучение технике стойки на голове и руках.

**1.117.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.117.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.118 Практическое занятие № 118 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.118.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике передвижения по бревну.

2. Обучение технике стойки на голове и руках.

**1.118.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.118.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.119 Практическое занятие № 119 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.119.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники вырывания мяча.

2. Совершенствование техники выбивания мяча.

**1.119.2. 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.

**1.119.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.120 Практическое занятие № 120 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.120.1. Задание для работы:**

1.Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча

2. Совершенствование техники верхней передачи.

**1.120.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

**1.120.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.121 Практическое занятие № 121 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.121.1. Задание для работы:**

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

### **1.121.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

### **1.121.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.122 Практическое занятие № 122 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.122.1. Задание для работы:**

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

### **1.122.2. 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.

### **1.122.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.123 Практическое занятие № 123 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.123.1. Задание для работы:**

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

### **1.123.2. 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.

### **1.123.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.124 Практическое занятие № 124 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.124.1. Задание для работы:**

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

### **1.124.2. 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.

### **1.124.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.125 Практическое занятие № 125 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.125.1. Задание для работы:**

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

### **1.125.2. 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.

### **1.125.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.126 Практическое занятие № 126 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.126.1. Задание для работы:**

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

### **1.126.2. 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.

### **1.126.3. Результаты и выводы:**

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

## **1.127 Практическое занятие № 127 (2 часа) футбол**

**Тема: Футбол**

### **1.127.1. Задание для работы:**

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

### **1.127.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.127.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.128 Практическое занятие № 128 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.128.1. Задание для работы:**

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

**1.128.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой.

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

**1.128.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном 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.

**1.129 Практическое занятие № 129 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.129.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

**1.129.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

**1.129.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.130 Практическое занятие № 130 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.130.1. Задание для работы:**

1.Упражнения на силу мышц спины и живота.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

**1.130.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений в положениях лежа на акробатической дорожки, на гимнастической стенки, на наклонной поверхности.

2. Выполнение упражнений на тренажерах на основные мышечные группы.

**1.130.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.131 Практическое занятие № 131 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.131.1. Задание для работы:**

1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

**1.131.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.

2.Выполнение упражнений на различные мышечные группы по станциям

(8 станций пройти 3 раза).

**1.131.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.132 Практическое занятие № 132 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.132.1. Задание для работы:**

1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

2. Воспитание координационных способностей.

**1.132.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.132.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.133 Практическое занятие № 133 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.133.1. Задание для работы:**

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

**1.133.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Выполнение упражнений на различные мышечные группы по станциям (8 станций пройти 3 раза).

**1.133.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.134 Практическое занятие № 134 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.134.1. Задание для работы:**

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание координационных способностей.

**1.134.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.134.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.135 Практическое занятие № 135 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.135.1. Задание для работы:**

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

**1.135.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

**1.135.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.136 Практическое занятие № 136 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.136.1. Задание для работы:**

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

**1.136.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».
2. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**1.136.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.137 Практическое занятие № 137 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.137.1. Задание для работы:**

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

**1.137.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.137.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.138 Практическое занятие № 138 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.138.1. Задание для работы:**

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

**1.138.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.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.

**1.138.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.139 Практическое занятие № 139 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.139.1. Задание для работы:**

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

**1.139.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно. Выполнение подъема силой 3-4 раза подряд.
2. Выполнение кувырка вперед из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка, в обруч.

**1.139.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.140 Практическое занятие № 140 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика****1.140.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

**1.140.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.140.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.141 Практическое занятие № 141 (2 часа)****Тема: Гимнастика****1.141.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Совершенствование техники переползаний.

**1.141.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.
2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

**1.141.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.142 Практическое занятие № 142 (2 часа)****Тема: Баскетбол****1.142.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.142.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.
2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.142.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.143 Практическое занятие № 143 (2 часа)****Тема: Баскетбол****1.143.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.143.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.143.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.144 Практическое занятие № 144 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.144.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники передачи мяча в движении.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

### **1.144.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Передача мяча в парах на месте и в движении.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. К судейству игр привлекать студентов.

### **1.144.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.145 Практическое занятие № 145 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.145.1. Задание для работы:**

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

### **1.145.2. 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.

### **1.145.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.146 Практическое занятие № 146 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.146.1. Задание для работы:**

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

### **1.146.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.146.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.147 Практическое занятие № 147 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.147.1. Задание для работы:**

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

### **1.147.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

### **1.147.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.148 Практическое занятие № 148 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.148.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники подачи мяча.

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

### **1.148.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.

Учебная игра с применением ранее изученных элементов.

### **1.148.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.149 Практическое занятие № 149 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.149.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники блокирования.

2. Совершенствование техники перемещений.

### **1.149.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Выполнение перемещений во всех направлениях.

### **1.149.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.150 Практическое занятие № 150 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.150.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники двойного блокирования.

2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

### **1.150.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

### **1.150.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.151 Практическое занятие № 151 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.151.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений со скамейками

### **1.151.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Игра проводится 6х6,3х3,2х2. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: руки на скамейке, ноги на скамейке с различным положением кистей и расстоянием между ними.

### **1.151.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.152 Практическое занятие № 152 (2 часа)**

**Тема: Волейбол****1.152.1. Задание для работы:**

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

**1.152.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

**1.152.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.153 Практическое занятие № 153 (2 часа)****Тема: Волейбол****1.153.1. Задание для работы:**

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

**1.153.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

**1.153.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.154 Практическое занятие № 154 (2 часа)****Тема: Волейбол****1.154.1. Задание для работы:**

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

**1.154.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

**1.154.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.155 Практическое занятие № 155 (2 часа)****Тема: Легкая атлетика****1.155.1. Задание для работы:**

- 1.Обучение технике бега с высокого старта
2. Обучение технике эстафетного бега.

**1.155.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров.

Имитация передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки в парах на месте и в движении.

Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

**1.155.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.156 Практическое занятие № 156 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.156.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники прохождения поворотов.

**1.156.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Спортивная ходьба 2 раза по 500 метров.

Техника прохождения поворотов, ускорения 3 раза, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут.

**1.156.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.157 Практическое занятие № 157 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.157.1. Задание для работы:**

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

**1.157.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

**1.157.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.158 Практическое занятие № 158 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика.**

**1.158.1. Задание для работы:**

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

**1.158.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

**1.158.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Разработал

Н.А. Дудкин

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(по УП 2013 - 2014 г.)**

**Специальность** 38.05.01 Экономическая безопасность

**Специализация** Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

**Форма обучения** очная

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

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

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.1.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

### **1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

### **1.1.3 Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

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

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.2.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

### **1.2.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

### **1.2.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

## **1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.3.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

### **1.3.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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.

## **1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.4.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

### **1.4.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

#### **1.4.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.5.1. Задание для работы:**

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

#### **1.5.2. 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.

#### **1.5.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)**

**Тема. Волейбол**

#### **1.6.1. Задание для работы:**

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

#### **1.6.2. 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.

#### **1.6.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.7.1. Задание для работы:**

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

#### **1.7.2. 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.

#### **1.7.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

### **1.8 Практическое занятие № 8 (2 часа)**

**Тема. Баскетбол**

#### **1.8.1. Задание для работы:**

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

#### **1.8.2. 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.

#### **1.8.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.9 Практическое занятие № 9 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.9.1. Задание для работы:**

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

#### **1.9.2. 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.

#### **1.9.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.10.1. Задание для работы:**

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

#### **1.10.2. 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.

#### **1.10.3. 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.

### **1.11 Практическое занятие № 11 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.11.1. Задание для работы:**

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

#### **1.11.2 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.

### **1.11.3. 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.

## **1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)**

**Тема. Футбол**

### **1.12.1. Задание для работы:**

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

### **1.12.2. 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.

### **1.12.3. 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.

## **1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.13.1. Задание для работы:**

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

### **1.13.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.13.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.14 Практическое занятие № 14 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.14.1. Задание для работы:**

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

### **1.14.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

### **1.14.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.15 Практическое занятие № 15 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.15.1. Задание для работы:**

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

### **1.15.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

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

### **1.15.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.16 Практическое занятие № 16 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.16.1. Задание для работы:**

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

### **1.16.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.16.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.17 Практическое занятие № 17 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.17.1. Задание для работы:**

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

### **1.17.2. 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

### **1.17.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.18 Практическое занятие № 18 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.18.1. Задание для работы:**

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

### **1.18.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

### **1.18.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

## **1.19 Практическое занятие № 19 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.19.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

### **1.19.2. Краткое описание проводимого занятия**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

### **1.19.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

## **1.20 практическое занятие № 20 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.20.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега со старта.

2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

### **1.20.2. 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

### **1.20.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.21 Практическое занятие № 21 (2 часа)**

**Тема. Волейбол**

### **1.21.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

### **1.21.2. 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.

### **1.21.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.22 Практическое занятие № 22 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.22.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке

### **1.22.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

### **1.22.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.23 Практическое занятие № 23 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.23.1. Задание для работы:**

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

### **1.23.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.23.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.24 Практическое занятие № 24 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.24.1. Задание для работы:**

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

### **1.24.2. 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.

### **1.24.3. 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

## **1.25 Практическое занятие № 25 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.25.1. Задание для работы:**

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

### **1.25.2. 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 обязательно движение к мячу).

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

### **1.25.3. 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.

## **1.26 Практическое занятие № 26 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.26.1. Задание для работы:**

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

### **1.26.2. 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.

### **1.26.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.27 Практическое занятие № 27 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.27.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега со старта.

2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

### **1.27.2. 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

### **1.27.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.28 Практическое занятие № 28 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.28.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

### **1.28.2. 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.

### **1.28.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

## **1.29 Практическое занятие № 29 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.29.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подачи мяча.

2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

### **1.29.2. 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.

### **1.29.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.30 Практическое занятие № 30 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.30.1. Задание для работы:**

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

#### **1.30.2. 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.

#### **1.30.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.31 Практическое занятие № 31 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.31.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

#### **1.31.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

#### **1.31.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.32 Практическое занятие № 32 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.32.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

#### **1.32.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

#### **1.32.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.33 Практическое занятие № 33 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.33.1. Задание для работы:**

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

#### **1.33.2. 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.

**1.33.3. Результаты и выводы:**

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

**1.34 Практическое занятие № 34 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.34.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.34.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.34.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.35 Практическое занятие № 35 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.35.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

**1.35.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.35.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.36 Практическое занятие № 36 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.36.1. Задание для работы:**

1. Обучение техники передачи мяча.

2. Обучение техники остановки мяча.

**1.36.2. 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.

**1.36.3. Результаты и выводы:**

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

**1.37 Практическое занятие № 37 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.37.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

**1.37.2. 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.

**1.37.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

**1.38 Практическое занятие № 38 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.38.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча

2. Обучение технике обводки противника.

**1.38.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение фингров: «ударом», «остановкой».

**1.38.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения фингта делать ложные движения.

**1.39 Практическое занятие № 39 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

**1.39.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

**1.39.2. 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.

**1.39.3. Результаты и выводы:**

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

**1.40 Практическое занятие № 40 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.40.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.

2. Совершенствование техники переползаний.

**1.40.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.

2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

**1.40.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.41 Практическое занятие № 41 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.41.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.
2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

### **1.41.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

### **1.41.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.42 Практическое занятие № 42 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.42.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

### **1.42.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

### **1.42.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.43 Практическое занятие № 43 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.43.1. Задание для работы:**

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

### **1.43.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

### **1.43.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.44 Практическое занятие № 44 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.44.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

### **1.44.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.44.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.45 Практическое занятие № 45 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.45.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.

2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.45.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.

2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.45.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.46 Практическое занятие № 46 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.46.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Дыхательные упражнения.

**1.46.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

**1.46.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.47 Практическое занятие № 47 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.47.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.

2. Упражнения на расслабление и восстановление.

**1.47.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.

2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

**1.47.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.48 Практическое занятие № 48 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.48.1. Задание для работы:**

1. Упражнения на силу мышц спины и живота.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

**1.48.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений в положениях лежа на акробатической дорожки, на гимнастической стенки, на наклонной поверхности.

2. Выполнение упражнений на тренажерах на основные мышечные группы.

**1.48.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.49 Практическое занятие № 49 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.49.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега с высокого старта
2. Обучение технике эстафетного бега.

### **1.49.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров.

Имитация передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки в парах на месте и в движении.

Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

### **1.49.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.50 Практическое занятие № 50 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.50.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники прохождения поворотов.

### **1.50.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Спортивная ходьба 2 раза по 500 метров.

Техника прохождения поворотов, ускорения 3 раза, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут.

### **1.50.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.51 Практическое занятие № 51 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.51.1. Задание для работы:**

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

### **1.51.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

### **1.51.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

## **1.52 Практическое занятие № 52 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.52.1. Задание для работы:**

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

### **1.52.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

### **1.52.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.53 Практическое занятие № 53 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.53.1. Задание для работы:**

- 1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание координационных способностей.

**1.53.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
- 2.Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.53.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.54 Практическое занятие № 54 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.54.1. Задание для работы:**

- 1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

**1.54.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
- 2.Выполнение упражнений на различные мышечные группы по станциям (8 станций пройти 3 раза).

**1.54.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.55 Практическое занятие № 55 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.55.1. Задание для работы:**

- 1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание координационных способностей.

**1.55.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
- 2.Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.55.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.56 Практическое занятие № 56 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.56.1. Задание для работы:**

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

**1.56.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

**1.56.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.57 Практическое занятие № 57 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.57.1. Задание для работы:**

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

### **1.57.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».
2. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### **1.57.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.58 Практическое занятие № 58 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.58.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.
2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

### **1.58.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

### **1.58.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.59 Практическое занятие № 59 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.59.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

### **1.59.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

### **1.59.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.60 Практическое занятие № 60 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

### **1.60.1. Задание для работы:**

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

### **1.60.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.60.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

**1.61 Практическое занятие № 61 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.61.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

**1.61.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.61.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.62 Практическое занятие № 62 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.62.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

**1.62.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

**1.62.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

**1.63 Практическое занятие № 63 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.63.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

**1.63.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

**1.63.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

**1.64 Практическое занятие № 64 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.64.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

**1.64.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

#### **1.64.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.65 Практическое занятие № 65 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.65.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

#### **1.65.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

#### **1.65.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.66 Практическое занятие № 66 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

#### **1.66.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

#### **1.66.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

#### **1.66.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

### **1.67 Практическое занятие № 67 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

#### **1.67.1. Задание для работы:**

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней, прямой подачи

#### **1.67.2. 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.

#### **1.67.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.68 Практическое занятие № 68 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.68.1. Задание для работы:**

1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.

2.Совершенствование техники штрафных бросков.

**1.68.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

**1.68.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.69 Практическое занятие № 69 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.69.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега с высокого старта

2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

**1.69.2. 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.

**1.69.3. Результаты и выводы:**

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

**1.70 Практическое занятие № 70 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.70.1. Задание для работы:**

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.70.2. Краткое описание проводимого занятия**

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

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

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.70.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

**1.71 Практическое занятие № 71 (2 часа)**

**Тема. Футбол**

**1.71.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

**1.71.2. 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.

**1.71.3. 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.

### **1.72 Практическое занятие № 72 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.72.1. Задание для работы:**

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

#### **1.72.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

#### **1.72.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.73 Практическое занятие № 73 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

#### **1.73.1. Задание для работы:**

1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.

#### **1.73.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

#### **1.73.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.74 Практическое занятие № 74 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

#### **1.74.1. Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.

#### **1.74.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
- 2.Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

#### **1.74.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.75 Практическое занятие № 75 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

#### **1.75.1. Задание для работы:**

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

#### **1.75.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.75.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.76 Практическое занятие № 76 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.76.1. Задание для работы:**

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

**1.76.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.76.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.77 Практическое занятие № 77 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.77.1. Задание для работы:**

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

**1.77.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2. Эстафеты с мячами.

**1.77.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.78 Практическое занятие № 78 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.78.1. Задание для работы:**

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

**1.78.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.78.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.79 Практическое занятие № 79 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.79.1. Задание для работы:**

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

**1.79.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

**1.79.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.80 Практическое занятие № 80 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.80.1. Задание для работы:**

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

**1.80.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

**1.80.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.81 Практическое занятие № 81 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.81.1. Задание для работы:**

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

**1.81.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

**1.81.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.82 Практическое занятие № 82 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.82.1. Задание для работы:**

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

**1.82.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.82.3. 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.

**1.83 Практическое занятие № 83 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.83.1. Задание для работы:**

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

**1.83.2. 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.

### **1.83.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.84 Практическое занятие № 84 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.84.1. Задание для работы:**

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

#### **1.84.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

#### **1.84.3. 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.

### **1.85 Практическое занятие № 85 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.85.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Совершенствование техники переползаний.

#### **1.85.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.
2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

#### **1.85.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.86 Практическое занятие № 86 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.86.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.
2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

#### **1.86.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

#### **1.86.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.87 Практическое занятие № 87 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

#### **1.87.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

#### **1.87.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.87.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.88 Практическое занятие № 88 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.88.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.

**1.88.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Выполнение перемещений во всех направлениях.

**1.88.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.89 Практическое занятие № 89 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.89.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

**1.89.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

**1.89.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.90 Практическое занятие № 90 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.90.1. Задание для работы:**

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

**1.90.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

**1.90.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.91 Практическое занятие № 91 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.91.1. Задание для работы:**

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

**1.91.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.

Учебная игра с применением ранее изученных элементов.

**1.91.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.92 Практическое занятие № 92 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.92.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.

**1.92.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Выполнение перемещений во всех направлениях.

**1.92.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.93 Практическое занятие № 93 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.93.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

**1.93.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

**1.93.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.94 Практическое занятие № 94 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.94.1. Задание для работы:**

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

**1.94.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.94.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.95 Практическое занятие № 95 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.95.1. Задание для работы:**

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

**1.95.2. 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.

**1.95.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения доступен.

**1.96 Практическое занятие № 96 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.96.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
2. Совершенствование техники танцевальных элементов.

**1.96.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение кувырков вперед и назад, стоек на лопатках, голове и руках, гимнастического моста в комбинации.
- 2.Выполнение шага польки, вальсового шага под музыкальное сопровождение.

**1.96.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.97 Практическое занятие № 97 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.97.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
2. Совершенствование техники танцевальных элементов.

**1.97.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение кувырков вперед и назад, стоек на лопатках, голове и руках, гимнастического моста в комбинации.
- 2.Выполнение шага польки, вальсового шага под музыкальное сопровождение.

**1.97.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.98 Практическое занятие № 98 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.98.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических упражнений
2. Воспитание гибкости.

**1.98.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение стойки на лопатках и кувырков в комбинации
- 2.Выполнение наклонов, махов ногами, гимнастического моста и шпагатов.

**1.98.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.99 Практическое занятие № 99 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.99.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике стойки на руках.
2. Воспитание координации.

**1.99.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

2. Выполнение упражнений на координацию стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

**1.99.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.100 Практическое занятие № 100 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.100.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на перекладине.
2. Воспитание гибкости, средством упражнений на гимнастической стенке.

**1.100.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Повторить ранее изученные элементы на перекладине. Выполнение ранее изученных элементов на высокой перекладине в комбинации.

2. Выполнение наклонов, махов ногами, шпагатов и гимнастического моста у гимнастической стенке.

**1.100.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.101 Практическое занятие № 101 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.101.1. Задание для работы:**

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

**1.101.2. 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.

**1.101.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

**1.102 Практическое занятие № 102 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.102.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

**1.102.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

**1.102.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.103 Практическое занятие № 103 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.103.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**1.103.2. Краткое описание проводимого занятия:**

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.

2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

**1.103.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.104 Практическое занятие № 104 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.104.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях.

2. Воспитание гибкости.

**1.104.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Повторить ранее изученные элементы. Выполнение ранее изученных элементов в комбинации.

2. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, на гимнастической стенке. Выполнение гимнастического моста из различных и.п., шпагатов.

**1.104.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.105 Практическое занятие № 105 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

**1.105.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание ловкости.

**1.105.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.105.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.106 Практическое занятие № 106 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.106.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

**1.106.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

**1.106.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.107 Практическое занятие № 107 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.107.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники метания малого мяча.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

**1.107.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

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

#### **1.107.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.108 Практическое занятие № 108 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.108.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.

2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

#### **1.108.2. 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.

#### **1.108.3. Результаты и выводы:**

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

### **1.109 Практическое занятие № 109 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.109.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.

2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

#### **1.109.2. 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.

#### **1.109.3. Результаты и выводы:**

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

### **1.110 Практическое занятие № 110 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.110.1. Задание для работы:**

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

2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

#### **1.110.2. 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.

### **1.110.3. Результаты и выводы:**

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

## **1.111 Практическое занятие № 111 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.111.1. Задание для работы:**

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

### **1.111.2. 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.

### **1.111.3. Результаты и выводы:**

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

## **1.112 Практическое занятие № 112 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

### **1.112.1. Задание для работы:**

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

### **1.112.2. 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.

### **1.112.3. Результаты и выводы:**

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

## **1.113 Практическое занятие № 113 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.113.1. Задание для работы:**

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

### **1.113.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

### **1.113.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.114 Практическое занятие № 114 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

### **1.114.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

**1.114.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

**1.114.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.115 Практическое занятие № 115 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.115.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.

2. Воспитание быстроты средством эстафет.

**1.115.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.115.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.116 Практическое занятие № 116 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.116.1. Задание для работы:**

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

2. Воспитание скоростных способностей.

**1.116.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.116.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.117 Практическое занятие № 117 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.117.1. Задание для работы:**

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

**1.117.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

**1.117.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.118 Практическое занятие № 118 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.118.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.

2. Воспитание быстроты средством эстафет.

**1.118.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.118.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.119 Практическое занятие № 119 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.119.1. Задание для работы:**

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

2. Воспитание скоростных способностей.

**1.119.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.119.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.120 Практическое занятие № 120 (2 часа)**

**Тема: Общая физическая подготовка**

**1.120.1. Задание для работы:**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

**1.120.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.120.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.121 Практическое занятие № 121 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.121.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.

2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

**1.121.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).

2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.121.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.122 Практическое занятие № 122 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.122.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.

2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

**1.122.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, у упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.

**1.122.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.123 Практическое занятие № 123 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.123.1. Задание для работы:**

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

**1.123.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.123.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.124 Практическое занятие № 124 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.124.1. Задание для работы:**

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

**1.124.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.124.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.125 Практическое занятие № 125 (2 часа)**

**Тема: Гимнастика**

**1.125.1. Задание для работы:**

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

**1.125.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

**1.125.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.126 Практическое занятие № 126 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.126.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
- 2.Совершенствование техники штрафных бросков.

### **1.126.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.
2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

### **1.126.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.127 Практическое занятие № 127 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.127.1. Задание для работы:**

- 1.Совершенствование техники передачи мяча в движении.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

### **1.127.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Передача мяча в парах на месте и в движении.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. К судейству игр привлекать студентов.

### **1.127.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.128 Практическое занятие № 128 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.128.1. Задание для работы:**

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

### **1.128.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.128.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.129 Практическое занятие № 129 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.129.1. Задание для работы:**

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

### **1.129.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.129.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.130 Практическое занятие № 130 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.130.1. Задание для работы:**

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

### **1.130.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

### **1.130.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.131 Практическое занятие № 131 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.131.1. Задание для работы:**

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

### **1.131.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

### **1.131.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.132 Практическое занятие № 132 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.132.1. Задание для работы:**

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

### **1.132.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

### **1.132.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.133 Практическое занятие № 133 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.133.1. Задание для работы:**

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

### **1.133.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

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

**1.133.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.134 Практическое занятие № 134 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.134.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

**1.134.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

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

**1.134.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.135 Практическое занятие № 135 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.135.1. Задание для работы:**

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

**1.135.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

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

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

**1.135.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.136 Практическое занятие № 136 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.136.1. Задание для работы:**

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

**1.136.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Игра проводится 6х6,3х3,2х2. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: руки на скамейке, ноги на скамейке с различным положением кистей и расстоянием между ними.

**1.136.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

**1.137 Практическое занятие № 137 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

**1.137.1. Задание для работы:**

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

**1.137.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

### **1.137.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.138 Практическое занятие № 138 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.138.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники блокирования.

2. Совершенствование техники перемещений.

### **1.138.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Выполнение перемещений во всех направлениях.

### **1.138.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.139 Практическое занятие № 139 (2 часа)**

**Тема: Волейбол**

### **1.139.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах

### **1.139.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

### **1.139.3. Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **1.140 Практическое занятие № 140 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.140.1. Задание для работы:**

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции

2. Воспитание скоростной выносливости.

### **1.140.2. 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 x 3-4 раза.

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

### **1.140.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

## **1.141 Практическое занятие № 141 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

### **1.141.1. Задание для работы:**

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.

2. Совершенствование техники метания малого мяча.

**1.141.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление. Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

**1.141.3. Результаты и выводы:**

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

**1.142 Практическое занятие № 142 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.142.1. Задание для работы:**

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

**1.142.2. 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.

**1.142.3. Результаты и выводы:**

Обратить внимание на правильное дыхание.

**1.143 Практическое занятие № 143 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.143.1. Задание для работы:**

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

**1.143.2. 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.

**1.143.3. Результаты и выводы:**

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

**1.144 Практическое занятие № 144 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

**1.144.1. Задание для работы:**

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

**1.144.2. Краткое описание проводимого занятия:**

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

Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

**1.144.3. Результаты и выводы:**

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

Разработал

Н.А. Дудкин