

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б 1. В. 14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция**

**Профиль образовательной программы уголовно-правовой**

**Форма обучения очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

### **Практическое занятие 1 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения.

- 1.Выполнение вариантов низкого старта: обычный, растянутый, сближенный.

Обучение технике сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.

Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

- 2.Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильные положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

### **Практическое занятие 2 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения.

- 1.Выполнение вариантов низкого старта: обычный, растянутый, сближенный.

Обучение технике сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.

Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

- 2.Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильные положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

### **Практическое занятие 3 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

- 1.Выполнение команд «На старт», «Внимание!», «Марш!» самостоятельно и по сигналу преподавателя. Повторение вариантов низкого старта, выхода со

старта без команды и по команде. Обучение сочетания низкого старта, со стартовым разгоном постепенно увеличивая его.

2.Выполнение техники бега по дистанции: мощное проталкивание вперед под углом 42- 45 градусов, высокий вынос бедра маховой ноги, широкое разведение бедер после отталкивания и быстрое их сведение в фазе полета; упругая амортизация опорной ноги в коленном и голеностопном суставах.

Туловище несколько наклонено вперед.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

#### **Практическое занятие 4 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1.Обучение технике низкого старта

2.Совершенствование технике бега по дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команд «На старт», «Внимание!», «Марш!» самостоятельно и по сигналу преподавателя. Повторение вариантов низкого старта, выхода со старта без команды и по команде. Обучение сочетания низкого старта, со стартовым разгоном постепенно увеличивая его.

Выполнение техники бега по дистанции: мощное проталкивание вперед под углом 42- 45 градусов, высокий вынос бедра маховой ноги, широкое разведение бедер после отталкивания и быстрое их сведение в фазе полета; упругая амортизация опорной ноги в коленном и голеностопном суставах.

Туловище несколько наклонено вперед.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

#### **Практическое занятие 5 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1.Обучение технике бега со старта.

2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1.Бег с низкого старта, руки на повышенной опоре, бег по отметкам, бег по сигналу через разные отрезки времени.

2.Бег с хода 20, 30, 50 метров.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 6 (2 часа)**

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Выполнение и.п. - стойка ноги врозь, одна нога впереди, ноги согнуты, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Руки согнуты впереди.
- 2.Выполнение перемещений из и.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты впереди. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 7 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.
- 2.Имитация передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах, выполнение передачи мяча через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 8 (2 часа)**

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Выполнение и.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Руки согнуты впереди.
- 2.Выполнение перемещений из и.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты впереди. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 9 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

## **Практическое занятие 10 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой. Обучение технике ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.
- 2.Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра. Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 11 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

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.

2. Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра. Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 12 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 13 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 14 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1.Выполнение финишного «броска» направленного на быстрое касание грудью пересечение финишного створа. Выполнение 2 вариантов финиширования: наклонов вперед, отводя обе руки назад («бросок грудью») и наклоном с поворотом плеч и разноименным движением руками («бросок плечом»).

Ускорения 50 метров – 6 раз.

2.Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Опасность падения при «броске» на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед.

### **Практическое занятие 15 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1.Выполнение финишного «броска» направленного на быстрое касание грудью пересечение финишного створа. Выполнение 2 вариантов финиширования: наклонов вперед, отводя обе руки назад («бросок грудью») и наклоном с поворотом плеч и разноименным движением руками («бросок плечом»).

Ускорения 50 метров – 6 раз.

2.Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Опасность падения при «броске» на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед.

### **Практическое занятие 16 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

1.Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение передачи и приему эстафетной палочки на месте, то же с имитацией движений рук при беге на месте то же в ходьбе и медленном беге. Обучение старта бегуна принимающего эстафету.

2.Бег с переменной скорости: 30 м и ускорение – 20 м по инерции - 30 м и ускорение – 20 м по инерции. Повторить 3 раза. Заключительный бег, упражнения на растягивание.



Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное держание, прием и передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

### **Практическое занятие 17 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

### **Практическое занятие 18 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

1.Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки).

2.Выполнение строевых команд: « Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 19 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация движений руками и ногами. Выполнение передвижений по учебному кругу. При передвижении следить за согласованными движениями руками и ногам.

2.Напомнить технику. И.п. ноги на ширине стопы, чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад - за туловище, руки свободны без напряжения. Выполнение передвижений по учебному кругу.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 20 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.

2.Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация попеременного двухшажного хода. Выполнение попеременного двухшажного хода по учебному кругу. Следить за правильным движением руками, за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги.

2.Следить за согласованными движениями руками и ногам, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильным движением руками

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 21 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.

2. Совершенствование техники двухшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация попеременного четырехшажного хода. Выполнение попеременного четырехшажного хода по учебному кругу. Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги.

2.Выполнение попеременного двухшажного хода по учебному кругу.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

## **Практическое занятие 22 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Передвижение по учебному кругу.

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

Выпрямление плавное.

2. Выполнение попеременного четырехшажного хода по учебному кругу.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

## **Практическое занятие 23 (2 часа)**

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 24 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 25 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 26 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 27 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.
2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 28 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.

2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 29 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 30 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 31 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Передачи делают ногой, головой. Короткие передачи внутренней частью стопы, дальние и средние - подъёмом стопы. Также короткие передачи выполняют головой.

2. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 32 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

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

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

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

### **Практическое занятие 33 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

2. Выполнение ведения мяча правой и левой руками во всех направлениях. Обязательно выполнение движений в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой.

Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

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

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

### **Практическое занятие 34 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

### **Практическое занятие 35 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

2. Совершенствование техники ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

2. Выполнение ведения мяча правой и левой руками во всех направлениях. Обязательно выполнение движений в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

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

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

### **Практическое занятие 36 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация верхней передачи мяча, выполнение в парах, в тройках, через сетку.
2. Имитация нижней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 37 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

1. Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.
2. Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 38 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку.
2. Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.



### **Практическое занятие 39 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Выполнение команд «На старт!», «Марш!» самостоятельно и по команде.

Обратить внимание на правильное принятие и.п.

2. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 40 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1. Выполнение финишного «броска» направленного на быстрое касание грудью пересечение финишного створа. Выполнение 2 вариантов финиширования: наклонов вперед, отводя обе руки назад («бросок грудью») и наклоном с поворотом плеч и разноименным движением руками («бросок плечом»). Ускорения 50 метров – 6 раз.

2. Выполнение эстафет с мячами, эстафетными палочками и другими предметами.

Результаты и выводы:

Опасность падения при «броске» на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед.

### **Практическое занятие 41 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

2.Выполнение бега в упоре стоя с максимальной частотой шагов, 3-5 раз по 6-8 секунд, то же на месте, без упора, 2-3 раза по 6-8 секунд. Прыжки в длину с места толчком двух ног, вверх по сигналу, 10-12 раз.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

### **Практическое занятие 42 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

- 1.Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.
- 2.Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 43 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

- 1.Обучение, технике бега используя различные препятствия (бревно, автомобильные шины, барьеры разной высоты), а также особенности рельефа местности (канавы, рвы, ямы).
- 2..Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Преодоление специальной полосы препятствия.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 44 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Обучение, технике бега используя различные препятствия (бревно, автомобильные шины, барьеры разной высоты), а также особенности рельефа местности (пригорки, канавы, рвы, ямы).

2. Выполнение вбеганий в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 45 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике сбегания с горы.

2. Обучение технике метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Выполнение вбеганий в гору и сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

2. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 46 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники метания малого мяча.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 47 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.

2. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги

Краткое описание проводимого занятия

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

- 1.Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.
- 2.Выполнение прыжка, подтягивая колени к груди на месте, прыжок в длину способом согнув ноги с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 48 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Повторить верхнюю передачу мяча над собой и партнеру, в парах.
- 2.Повторить нижнюю передачу мяча перед собой и партнеру, в парах.

Учебная игра, включая данные элементы.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 49 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Имитация верхней боковой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, по зонам.
- 2.Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 50 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

### **Практическое занятие 51 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

### **Практическое занятие 52 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча

2. Обучение технике обводки противника.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

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

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

### **Практическое занятие 53 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

1. Обучение технике остановки мяча.

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение остановки мяча грудью, остановки мяча головой.

2.Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола, включая ранее изученные элементы.

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

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

### **Практическое занятие 54 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положения, лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 55 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 56 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. 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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 57 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 58 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

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. Выполнение бега с изменением темпа и ритма шагов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 59 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на вису + прыжки через скакалку + поднятие 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. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 60 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Совершенствование техники упражнений в равновесии.

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. Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 61 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Передвижение по учебному кругу.

1. Имитация подъема, подъем на небольшое возвышение, подъем на гору. Выполнить 5-6 раз.
2. Повторить одновременный бесшажный ход по учебному кругу, прохождение дистанции.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.



### **Практическое занятие 62 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Передвижение на учебном кругу.

1. Имитация спуска. Спуск с небольшого возвышения, спуск с горы.

Выполнить 5-6 раз.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 63 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.
2. Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 64 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2. Совершенствование техники подъемов и спусков.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.
2. Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 65 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.
2. Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 66 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике нижней передачи.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация нижней передачи мяча, выполнение передачи в парах, через сетку.
2. Повторить нижнюю, прямую подачу в парах, выполнение подачи через сетку, по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 67 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 68 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
2. Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 69 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

2. Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке.

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу. Сопровождать бросок рукой и кистью.

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.

### **Практическое занятие 70 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

### **Практическое занятие 71 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение финтов «уходом», финтов «ударом», финтов «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеими ногами.

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

2. Выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 72 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение финтов «уходом», финтов «ударом», финтов «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеими ногами.

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

2. Выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 73 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 74 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

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 полчетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 75 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.
2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 76 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.
- Результаты и выводы.
- Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 77 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».
2. Выполнение заданий: бег с высоким подниманием бедра – 10 метров - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег под уклон - многоскоки в гору - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 78 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 79 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание быстроты, средством эстафеты.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Эстафеты с эстафетной палочкой, встречные эстафеты.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 80 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Упражнение для развития силы мышц живота.

2. Воспитание быстроты, средством подвижных игр

Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений в положении лежа на акробатической дорожке, на гимнастической стенке, на наклонной плоскости.

2. Подвижная игра «Круговая эстафета».

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 81 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Дыхательные упражнения.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 82 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости.

2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

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

2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 83 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча

2. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 84 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
2. Повторить имитацию приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 85 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.
2. Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 86 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники броска мяча одной рукой в корзину.
2. Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева).
2. Повторить имитацию бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу. Сопровождать бросок рукой и кистью.

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.

### **Практическое занятие 87 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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.

### **Практическое занятие 88 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 89 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 90 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 91 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 92 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике прыжка в длину, способом прогнувшись.
2. Воспитание скоростной выносливости.

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега. Выполнение прыжка, прогнувшись на месте, с гимнастической скамейке, прыжок в длину способом прогнувшись с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега в прыжковую яму.

2.Выполнение стартов из различных и.п. под команду, 6-8 раз по 15-20 м. Бег с переменной скорости: 30 м ускорение – 20 м. по инерции – 30 м. ускорение – 20 м. по инерции.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 93 (часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».
2. Воспитание скоростной выносливости.

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Выполнение прыжка в длину способом «ножницы» 3-5 раз подряд.

2.Выполнение стартов из различных и.п. под команду, 6-8 раз по 15-20 м. Бег с переменной скорости: 30 м ускорение – 20 м. по инерции – 30 м. ускорение – 20 м. по инерции.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 94 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Выполнение спортивной ходьбы на месте и с передвижением 2 раза по 500 метров.

2.Выполнение техники прохождения поворотов (наклон туловища влево, чем выше скорость, тем больше наклон; движение правой руки больше внутрь, а левой – параллельно туловищу. Выполнение входа в поворот (после бега по прямой) и выхода из поворота.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 95 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Выполнение команд «На старт!», «Марш!» самостоятельно и по команде. Обратить внимание на правильное принятие и.п.

2. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение передачи и приему эстафетной палочки на месте, то же с имитацией движений рук при беге на месте то же в ходьбе и медленном беге. Имитация передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки в парах на месте и в движении.

Обучение старта бегуна принимающего эстафету.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 96 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование технике бега на средние дистанции
2. Совершенствование технике бега метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Интервальный бег 150 метров быстро, 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров.
2. Повторить метание теннисного мяча, метание гранаты с места, с разбега и в цель.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 97 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот. Передачу выполнять в парах и в движении.
2. Имитация и выполнение ввода мяча из-за боковой линии, вбрасывания мяча из-за головы.

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 98 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение остановки мяча грудью, головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола, включая данные элементы.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 99 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством подвижных игр с элементами футбола.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.
2. Выполнение подвижных игр, применяя ранее изученные элементы.

Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 100 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 101 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения по бревну.

2. Обучение технике стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 102 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.

2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение кувырка вперед из различных и.п., в различные конечные положения.

2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 103 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

1.Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение передачи и приему эстафетной палочки на месте, то же с имитацией движений рук при беге на месте то же в ходьбе и медленном беге. Обучение старта бегуна принимающего эстафету.

2.Бег с переменной скорости: 30 м и ускорение – 20 м по инерции - 30 м и ускорение – 20 м по инерции. Повторить 3 раза. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное держание, прием и передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

### **Практическое занятие 104 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Интервальный бег 5-6 раз по 200 м. или 3 раза по 400 м., или 4 раза по 300 м.

2.Кроссовый бег в переменном темпе (фартлек) – 3-5 ускорений по 100-600 м. с отдыхом (бег трусцой) примерно на такую же дистанцию.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 105 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Повторить основные элементы техники спортивной ходьбы. Выполнение спортивной ходьбы 2 раза по 500 метров

2.Выполнение бега на 50 метров 2- 3 раза.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 106 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Совершенствование техники бега с высокого старта

2. Совершенствование техники метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Повторить выполнение команд «На старт!», «Марш!» самостоятельно и по команде. Обратить внимание на правильное принятие и.п.

2. Повторить метание теннисного мяча, метание гранаты с места, с разбега, в цель.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 107 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия

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

Краткое описание проводимого занятия

1. Повторить выполнение команд, технику высокого старта, технику бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, прохождение поворотов, финиширование). Выполнение переменного бега 6-10 раз по 200-600 м., интенсивность 70-80 %, отдых бег (бег трусцой) 100-200 м.

2. Кроссовый бег 30-60 минут в равномерном темпе.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 108 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники низкого старта

2. Воспитание скоростно-силовой выносливости

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Повторить выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», фазы техники (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), а также варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный).

Выполнение ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз.

2. Выполнение повторного бега 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (в быстром темпе), 8-12 раз по 3-4 серии. Специальные беговые упражнения с отягощениями на поясе (2-4 кг.), голени (0.5-1 кг.).

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.



### **Практическое занятие 109 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.
2. Воспитание ловкости, средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на вису + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение эстафет с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 110 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 111 (2 часа)**

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 112 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 113 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 114 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.

2.Обучение технике поворотов на месте и в движении.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1.Прохождение дистанции различными способами.

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

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 115 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов

2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1.Прохождение дистанции различными способами.

2.Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 116 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2. Совершенствование техники подъемов и спусков.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.
2. Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 117 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Передвижение по учебному кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.
2. Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 118 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Передвижение по учебному кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.
2. Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 119 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 120 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

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.Выполнение бега с изменением темпа и ритма шагов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 121 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Сгибание, разгибание рук на вису + 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. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 122 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

2. Совершенствование техники упражнений в равновесии.

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. Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 123 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике простых прыжков.

2. Воспитание координации.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение прыжков в глубину, высоту.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 124 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических упражнений

2. Воспитание гибкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение стойки на лопатках и кувырков в комбинации

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 125 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике стойки на руках.

2. Воспитание координации.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 126 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на перекладине.
2. Воспитание гибкости, средством упражнений на гимнастической стенке.

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 около гимнастической стенке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 127 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 128 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 129 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 130 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.
2. Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 131 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.
2. Учебная игра с применением ранее изученных элементов.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 132 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
2. Выполнение перемещений во всех направлениях.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 133 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега с высокого старта
2. Совершенствование техники метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Повторить выполнение команд «На старт!», «Марш!» самостоятельно и по команде. Обратить внимание на правильное принятие и.п.
2. Повторить метание теннисного мяча, метание гранаты с места, с разбега, в цель.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 134 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Повторить выполнение команд, технику высокого старта, технику бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, прохождение поворотов, финиширование). Выполнение переменного бега 6-10 раз по 200-600 м., интенсивность 70-80 %, отдых бег (бег трусцой) 100-200 м.
2. Кроссовый бег 30-60 минут в равномерном темпе.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 135 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники низкого старта
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости



Краткое описание проводимого занятия

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

1.Выполнение команд «На старт», «Внимание!», «Марш!» самостоятельно и по сигналу преподавателя. Повторение вариантов низкого старта, выхода со старта без команды и по команде. Обучение сочетания низкого старта, со стартовым разгоном постепенно увеличивая его.

2.Выполнение повторного бега 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (в быстром темпе), 8-12 раз по 3-4 серии. Специальные беговые упражнения с отягощениями на поясе (2-4 кг.), голени (0.5-1 кг.).

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 136 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1.Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги

2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Повторить технику прыжка данным способом, подводящие упражнения.

Выполнение прыжка данным способом с места в прыжковую яму, с разбега.

2.Выполнение повторного бега 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (в быстром темпе), 8-12 раз по 3-4 серии. Специальные беговые упражнения с отягощениями на поясе (2-4 кг.), голени (0.5-1 кг.).

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 137 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега с высокого старта

2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Выполнение команд «На старт!», «Марш!» самостоятельно и по команде.

Обратить внимание на правильное принятие и.п.

2.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 138 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1. Выполнение финишного «броска» направленного на быстрое касание грудью пересечение финишного створа. Выполнение 2 вариантов финиширования: наклонов вперед, отводя обе руки назад («бросок грудью») и наклоном с поворотом плеч и разноименным движением руками («бросок плечом»). Ускорения 50 метров – 6 раз.

2. Выполнение эстафет с мячами, эстафетными палочками и другими предметами.

Результаты и выводы:

Опасность падения при «броске» на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед.

### **Практическое занятие 139 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Интервальный бег 150 метров быстро, 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров - 3-4 раза.
2. Выполнение бега в упоре стоя с максимальной частотой шагов, 3-5 раз по 6-8 секунд, то же на месте, без упора, 2-3 раза по 6-8 секунд. Прыжки в длину с места толчком двух ног, вверх по сигналу, 10-12 раз.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

### **Практическое занятие 140 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.
2. Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 141 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Обучение, технике бега используя различные препятствия (бревно, автомобильные шины, барьеры разной высоты), а также особенности рельефа местности (канавы, рвы, ямы).

2..Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Преодоление специальной полосы препятствия.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 142 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Обучение, технике бега используя различные препятствия (бревно, автомобильные шины, барьеры разной высоты), а также особенности рельефа местности (пригорки, канавы, рвы, ямы).

2.Выполнение вбеганий в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 143 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1.Выполнение вбеганий в гору и сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

2.Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 144 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
- 2.Повторить подачу мяча в прыжке в парах, через сетку, по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 145 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.
- 2.Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 146 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.
- 2.Учебная игра с применением ранее изученных элементов.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 147 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 148 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники передачи мяча в движении.

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Передача мяча в парах на месте и в движении.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 149 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание ловкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

2. Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 150 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

1. Обучение технике выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

2. Обучение технике отбора мяча выпадам.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение выбиваний мяча в парах: без мяча и с мячом.
- 2.Выполнение отбора мяча в парах: без мяча, с мячом. Учебная игра, включая изученные элементы.

Результаты и выводы:

Учебная игра по упрощенным правилам.

### **Практическое занятие 151 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

1. Совершенствование техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
2. Совершенствование техники отбора мяча выпадом.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение выбиваний мяча в парах: без мяча и с мячом.
- 2.Выполнение отбора мяча в парах: без мяча, с мячом. Учебная игра, включая изученные элементы.

Результаты и выводы:

Учебная игра по упрощенным правилам.

### **Практическое занятие 152 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на перекладине.
2. Воспитание гибкости, средством упражнений на гимнастической стенке.

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 около гимнастической стенки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 153 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
2. Совершенствование техники танцевальных элементов.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, стойки на голове и руках, гимнастического моста в комбинации.

2.Выполнение шага польки, вальсового шага под музыкальное сопровождение.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 154 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

1.Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение передачи и приему эстафетной палочки на месте, то же с имитацией движений рук при беге на месте то же в ходьбе и медленном беге. Обучение старта бегуна принимающего эстафету.

2.Бег с переменной скорости: 30 м и ускорение – 20 м по инерции - 30 м и ускорение – 20 м по инерции. Повторить 3 раза. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное держание, прием и передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

### **Практическое занятие 155 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Интервальный бег 5-6 раз по 200 м. или 3 раза по 400 м., или 4 раза по 300 м.

2.Кроссовый бег в переменном темпе (фартлек) – 3-5 ускорений по 100-600 м. с отдыхом (бег трусцой) примерно на такую же дистанцию.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 156 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

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

1.Повторить основные элементы техники спортивной ходьбы. Выполнение спортивной ходьбы 2 раза по 500 метров

2.Выполнение бега на 50 метров 2- 3 раза.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 157 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Совершенствование техники бега с высокого старта

2. Совершенствование техники метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия

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

1. Повторить выполнение команд «На старт!», «Марш!» самостоятельно и по команде. Обратить внимание на правильное принятие и.п.

2.Повторить метание теннисного мяча, метание гранаты с места, с разбега, в цель.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 158 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия

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

Краткое описание проводимого занятия

1.Повторить выполнение команд, технику высокого старта, технику бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, прохождение поворотов, финиширование). Выполнение переменного бега 6-10 раз по 200-600 м., интенсивность 70-80 %, отдых бег (бег трусцой) 100-200 м.

2.Кроссовый бег 30-60 минут в равномерном темпе.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 159 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники низкого старта

2. Воспитание скоростно-силовой выносливости



Краткое описание проводимого занятия

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

1.Повторить выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», фазы техники (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), а также варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный).

Выполнение ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз.

2.Выполнение повторного бега 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (в быстром темпе), 8-12 раз по 3-4 серии. Специальные беговые упражнения с отягощениями на поясе (2-4 кг.), голени (0.5-1 кг.).

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

