

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФТД.6 Физическая культура (Элективные курсы)**

**Направление подготовки: 400301 Юриспруденция**

**Профиль образовательной программы *земельно – 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 (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

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

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы

- 1.Обучение технике низкого старта
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

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

Выполнение команды «на старт», положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Кроссовый бег в переменном темпе- 3-5 ускорений по 100- 600 метров с отдыхом - бег трусцой на такую же дистанцию.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема. Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

## **Практическое занятие 6 (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 7 (2 часа)**

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы, чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад - за туловище, руки свободны без напряжения.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 11 (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 и спиной к зеркалу.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 12 (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 13 (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 14 (2 часа)**

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

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

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

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

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

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

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

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по дистанции.
2. Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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



Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

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

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Бег на 50 метров x 3-4 раза.

Прыжки со штангой ( вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши) Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

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

Результаты и выводы:

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

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике верхней, прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Подбивать мяч на уровне бедра.

Руки согнуты над головой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча по корзине.
2. Обучение технике ведения мяча.

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). Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу. Сопровождать бросок рукой и кистью.
2. Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1. Следить за правильной постановкой ног и положением корпуса. При освоении техники броска в прыжке 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.
2. Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

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

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Обучение технике подъемом и спусков.

## 2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Подъем осуществляется боковыми приставными шагами, лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро, шаг начинается с ноги расположенной выше по склону. Когда верхняя лыжа ставится на снег, приставляется верхняя лыжа, туловище при этом держится вертикально. Обучение технике спуска в основной, высокой, низкой стойках. Высокая стойка - ноги в коленях согнуты до 160 градусов, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.
2. 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 26 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки. Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
2. Бег 150 метров + сгибание и разгибание рук в упоре лежа + прыжки через скакалку повторить 4 раза.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

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

Тема: Футбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.
2. Проведение эстафет с набивными мячами, обручами, баскетбольными и волейбольными мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 31 (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. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 32 (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 33 (2 часа)**

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Задание для работы:

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

## **2. Воспитание скоростной выносливости**

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

## **Практическое занятие 37 (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 38 (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 39 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 40 (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. 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 41 (2 часа)**

Тема. Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Обучение технике нижней передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация передач мяча, выполнение передач над собой и перед собой, передачи мяча в парах, через сетку.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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



Руки согнуты над головой. Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента из и.п. упора лежа на полу, в висе на гимнастической стенке, на перекладине: хватом снизу, сверху, сомкнутом, широким.
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу на зауженной плоскости, на гимнастической скамейке, на низком, среднем, высоком бревне.

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 на средние дистанции
- 2.Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия:

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

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Прыжки со штангой ( вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши) Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Упражнения на расслабление.

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

Результаты и выводы:

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

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

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Обучение технике поворотов на месте и в движении.

2. Совершенствование техники ранее изученных ходов.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Имитация поворотов на месте без лыж.

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

Прохождение дистанции различными способами.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов

2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Работа на учебном кругу. Имитация поворотов на месте без лыж.

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

Прохождение дистанции различными способами.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 48 (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 49 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.
- 2.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 50 (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.

Имитация броска мяча. Бросок мяча в парах; в корзину с места; в движении; в прыжке. Результаты и выводы:

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике прямого нападающего удара.
- 2.Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Мяч подбросить над собой и выпрямленной рукой выполнить удар по мячу. Локоть «бьющей» руки на уровне головы.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 52 (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, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

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

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 54 (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.

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

Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

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

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

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Подбивать мяч на уровне бедра.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Сопровождать бросок рукой и кистью.

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 59 (2 часа)**

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике обманных движений, финтов.
2. Обучение технике остановки мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвы, бедром.

Результаты и выводы:

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

### **Практическое занятие 60 (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 61 (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 виси + 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 62 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости, средством упражнений на гимнастической стенке.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 63 (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.
2. Выполнение 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 64 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники прямого нападающего удара.
2. Совершенствование техники передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Мяч подбросить над собой и выпрямленной рукой выполнить удар по мячу.

Локоть «бьющей» руки на уровне головы.

Одновременное выпрямление ног и рук.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 65 (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. Бег 150 метров + сгибание и разгибание рук в упоре лежа + прыжки через скакалку повторить 4 раза.

2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.

2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Бег 300 м. (скорость 70 % от максимальной), отдых 4 мин. – 3-4 серии.

2. Подвижные игры с использованием мячей, теннисных шариков и ракеток.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

## **Практическое занятие 67 (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.

Основные элементы спортивной ходьбы. Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров. Техника прохождения поворотов.

Медленный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

## **Практическое занятие 68 (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. Обучение технике бега с высокого

старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров.

Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.



Передача эстафетной палочки в движении, на месте 8-10 раз. Эстафета по кругу. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции

2. Совершенствование техники бега метания гранаты.

Краткое описание проводимого занятия

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

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров.

Метание теннисного мяча, имитация метания гранаты, метание гранаты с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы.

1. Совершенствование техники подачи мяча

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Футбол

Задание для работы.

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

2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

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

Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

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

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

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

Краткое описание проводимого занятия

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

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

### **Практическое занятие 73 (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.

Основные элементы спортивной ходьбы. Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров.

Бег на 50 метров повторить 2- 3 раза.

Медленный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений со скамейками

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Игра проводится 6х6, 3х3, 2х2. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: руки на скамейке, ноги на скамейке с различным положением кистей и расстоянием между ними.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вырывания мяча.

2. Обучение технике выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: 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.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

2.Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы:

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

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Выполнение упражнений на тренажерах на различные группы мышц.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Упражнение для развития силы мышц живота.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение упражнений в положении лежа на акробатической дорожке, на гимнастической стенке, на наклонной плоскости.
2. Выполнение упражнений на тренажерах на силу мышц рук, ног и живота.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Упражнения с резиновым жгутом, метание набивных мячей, подтягивание и лазание по канату.
2. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости

Краткое описание проводимого занятия

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

Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Правильная постановка рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз.

Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике 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.

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

Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха - 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

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

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

В выпаде со штангой на плечах (30-40 кг.) смена положения ног прыжком.

Выполнение упражнений с резиновым жгутом, гирей, с грифом штанги на плечах и на тренажерах.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 89 (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 90 (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.