

## **Аннотация по дисциплине**

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

#### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Дисциплина «Физкультурно-спортивных технологий» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направленно на формирование у обучающихся компетенций: ПК-7 – способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

#### **1.2 Задачи дисциплины**

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

#### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса**

Дисциплина «Физкультурно-спортивных технологий» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. Это система знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

Как учебный предмет является интегральной общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов, а также выступает в роли центрального связующего звена между циклами общественных, медико-биологических, психолого-педагогических и специально-профилирующих учебных дисциплин. Составляет общую методологическую основу изложения спортивно-педагогических дисциплин.

«Физкультурно-спортивных технологий» призвана обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

#### 1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность обучающихся, развивать их творческие способности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники гимнастических упражнений;</li> <li>- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</li> <li>- основы теории и методики преподавания в гимнастике;</li> <li>- приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;</li> <li>- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;</li> <li>- содержание, формы, методы планирования занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;</li> <li>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;</li> <li>- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;</li> <li>- рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления</li> </ul>

			<p>гимнастикой в школе;</p> <p>- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;</p> <p>- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;</p> <p>– - правила соревнований по гимнастике</p>	<p>технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;</p> <p>- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;</p> <p>- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;</p>	<p>здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;</p> <p>- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;</p> <p>- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p> <p>–</p>
--	--	--	---	---	--

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Все го часов	Семестры (часы)				
		3	4	5	6	7

<b>Контактная работа, в том числе:</b>							
Аудиторная работа (всего):		828	828	144	108	252	216
Занятия лекционного типа		28	28	6	4	8	6
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия		294	294	60	30	88	76
Иная контактная работа							
Контроль самостоятельной работы (КСР)		24	24	6	2	6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>							
Курсовая работа		-	-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		424	424	62	62	134	116
Выполнение индивидуальных заданий		38	38	6	6	12	8
Подготовка к текущему контролю		19	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8
<b>Контроль:</b>							
Зачёт							
Общая трудоёмкость	час.	828	144	108	252	216	108
	в том числе контактная работа	347	71,8	71,8	149,8	127,8	59,8
	зач. ед.	23	4	3	7	6	4

## 2.2 Структура дисциплины

3 семестр

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
					СР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	2	2			
2.	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	2	2			
3.	Средства физического воспитания	2	2			
4.	Обще развивающие упражнения	12			4	8
5.	Строевые упражнения	16			8	8
6.	Подводящие и подготовительные упражнения	32			16	16

7. №	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	86 Всего	Количество часов			
						46
Итого:			<b>6</b>		<b>60</b>	<b>72</b>

4 семестр

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Методы физического воспитания.	2	2			
2.	Закономерности физического воспитания.	2	2			
3.	Обще развивающие упражнения	12			4	8
4.	Строевые упражнения	12			4	8
5.	Подводящие и подготовительные упражнения	18			6	12
6.	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	60			16	44
Итого:			<b>4</b>		<b>30</b>	<b>72</b>

5 семестр

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Обучение двигательным действиям	2	2			
2.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы.	2	2			
3.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	2	2			
4.	Содержание и формы профессиональной деятельности	2	2			
5.	Обще развивающие упражнения	12			4	8
6.	Строевые упражнения	12			4	8

		Количество часов				
7.	Подводящие и подготовительные упражнения Тема	24			8	16
8.	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	132			14	118
<b>Итого:</b>			<b>8</b>		<b>30</b>	<b>150</b>

6 семестр

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Планирование процесса физического воспитания	2	2			
2.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	2	2			
3.	Физическое воспитание в школе.	2	2			
4.	Упражнения специально-развивающей подготовки	36			12	24
5.	Строевые упражнения	12			4	8
6.	Подводящие и подготовительные упражнения	30			10	20
7.	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	116			50	66
<b>Итого:</b>			<b>6</b>		<b>76</b>	<b>128</b>

7 семестр

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Подготовка спортсмена Построение спортивной тренировки	2	2			
2.	Планирование и контроль спортивной тренировки	2	2			
3.	Упражнения специально-развивающей подготовки	16			8	8
4.	Строевые упражнения	8			4	4

		Количество часов			
5.	Подводящие и подготовительные упражнения	24		8	16
№ 6.	Упражнения Тема гимнастических снарядов. Прикладные упражнения	Всего		20	32
	Итого:		4	40	60

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Лекционные занятия

3 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция – 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности.</li> <li>2. Двигательная деятельность.</li> <li>3. Двигательная активность</li> <li>4. Сущность физической культуры</li> <li>5. Виды деятельности специалиста</li> </ol>	У,П
2.	Лекция – 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТМФКиС в учебном плане</li> <li>2. ТМФКиС как система знаний.</li> <li>3. Воспитание и его разновидности</li> <li>4. Основы системы физического воспитания.</li> <li>5. Основы системы физического воспитания.</li> <li>6. Цель и задачи физического воспитания</li> </ol>	У,П
3.	Лекция – 3 (2ч) Тема: Средства физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика средств ФВ.</li> <li>2. Физические упражнения (ФУ).</li> <li>3. Классификация ФУ.</li> <li>4. Структура системы движений.</li> <li>5. Вспомогательные средства ФВ</li> </ol>	У,П
4.	Лекция – 4 (2ч) Тема: Методы физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Типологическая характеристика методов.</li> <li>2. Сущность методов строго регламентированного упражнения.</li> <li>3. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.</li> <li>4. Роль и типы интервалов отдыха .</li> <li>5. Методы строго-регламентированного упражнения.</li> <li>6. Модификации методов строго регламентированного упражнения .</li> </ol>	

		6. Игровой метод. Соревновательный метод.	
--	--	---	--

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

4 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция – 5 (2ч) Тема: Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.	1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 2. Дидактические принципы. 3. Двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. 4. Автоматизация и стереотипизация движений. 7. Физиологический механизм формирования умений и навыков.	У,П
2.	Лекция – 6 (2ч) Тема: Обучение двигательным действиям.	1. Двигательное умение высшего порядка. 2. Разновидности умений высшего порядка. 3. Этапность процесса обучения. 4. Средства и методы обучения движениям 5. Первый этап обучения (начальное разучивание действия). 6. Второй этап углублённого разучивания. 7. Третий этап (результатирующая отработка действия).	У,П

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

5 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция – 7 (2ч) Тема: Обучение двигательным действиям.	1. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. 2. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. 3. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной	У,П

		<p>деятельности.</p> <p>4. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
2.	<p>Лекция – 8 (2ч)</p> <p>Тема: Воспитание физических качеств</p>	<p>1. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательного-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей</p> <p>2. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей</p>	У,П
3.	<p>Лекция – 9 (2ч)</p> <p>Тема: Воспитание физических качеств</p>	<p>1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>2. Выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Двигательно-координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости</p> <p>3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.</p>	У,П
4.	<p>Лекция – 10 (2ч)</p> <p>Тема: Планирование процесса физического воспитания</p> <p>План:</p>	<p>1. Планирование педагогической деятельности специалистов. Общие требования, к планированию.</p> <p>2. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания.</p> <p>3. Виды, формы и способы планирования.</p> <p>4. Основные документы планирования в школе.</p>	У,П

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

#### 6 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	<p>Лекция – 11 (2ч)</p> <p>Тема: Организация и построение занятий в физическом воспитании</p>	<p>1. Общая характеристика форм построения занятий</p> <p>2. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры.</p> <p>3. Структура урока физической культуры.</p> <p>4. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке:</p> <p>5. Особенности самостоятельных форм</p>	У,П

		занятий	
2.	Лекция –12 (2ч) Тема: Физическое воспитание в школе.	1. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по «физической культуре». 2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.	У,П

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

7 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция – 13 (2ч) Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка	1. Техническая подготовка 2. Физическая подготовка 3. Тактическая подготовка 4. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. 5. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях Психологическая подготовка спортсмена 6. Интеллектуальная подготовка	У,П
2.	Лекция – 14 (2ч) Тема: Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	1. Сущность и назначение планирования, его виды. 2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки 3. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению 4. Годовой план, его содержание и методика составления 5. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование. 6. Контроль в подготовке спортсменов. 7. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. 8. Контроль над технической подготовленностью. 9. Основные формы и организация контроля 10. Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	У,П

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

### 2.3.2 Содержание практических занятий

№	Вводно-подготовительная часть занятий	Практ занятия
1.	<p>Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
2.	<p>Построения</p> <p>1. Построение в шеренгу. Действия преподавателя. Команда: “СМИРНО” “В ОДНУ (ДВЕ), (ТРИ и т.д.) ШЕРЕНГУ - СТАНОВИСЬ!”.</p> <p>2) Построение в колонну. Команда: ”В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (ДВА, ТРИ и т.д.) - СТАНОВИСЬ!”</p> <p>3.Построение в круг по распоряжению: ”ВСТАНЬТЕ В круг’.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
3.	<p>Строевые приёмы на месте по командам:“СМИРНО!”. “РАВНЯЙСЬ!” “ВОЛЬНО!”. “ПРАВОЙ (левой) - ВОЛЬНО!” .”ОТСТАВИТ!”. “НАЛЕ-ВО!”. “НАПРА-ВО “КРУГОМ!”.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
4.	<p>Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подаётся команда “НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ - РАССЧИ.ТАЙСЫ!” Затем подаётся команда: “В ДВЕ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ!” По этой команде вторые номера делают шаг левой назад / раз 1, правой вправо за первые номера / два 1 и приставляют левую 1 три 1.</p> <p>При обучении необходимо давать подсчёт (1,2,3,). При обратном перестроении подаётся команда «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону ( раз ), правой вперёд /два 1 и приставляют левую/три/. При повороте шеренги кругом после подачи исполнительной команды</p>	ПР, КР

	<p>вторые номера делают шаг правой вперёд / раз / шаг левой в сторону / два / и приставляют правую / три / . При обратном перестроении вторые номера делают шаг правой в сторону / раз / , шаг левой назад ___ /два/ и приставляют правую к левой/три/.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	
5.	<p>Перестроение из одной шеренги в три . _Подаётся команда : «ПО ТРИ - РАССЧИТАЙСЬ!» Затем вторая команда : “В ТРИ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ “По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад / раз / , левой в сторону / два / , и приставляя о- правую к левой / три / , становятся в затылок в вторым номерам . Третьи номера делают шаг левой вперёд / раз / , правой в сторону / два / , и приставляя левую ногу / три / становятся впереди вторых номеров.</p> <p>Для обратного перестроения подаётся а команда :» В ОДНУ ШЕРЕНГУ - СТРОЙСЯ!». Перестроение происходит в обратном порядке</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
6.	<p><u>Перестроение из шеренги “уступом”.</u> В зависимости от того , сколько шеренг нужно построить и подаётся соответствующая команда: “НА 9 ,6 ,3, НА МЕСТЕ РАССЧИТАЙСЬ!” или:” НА 6,3 НА МЕСТЕ -РАССЧИТАЙСЬ! “ Вторая команда: “ ПО РАСЧЕТУ ШАГОМ - МАРШ!”. Занимающиеся входят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляет ногу. Преподаватель делает подсчёт до того момента, когда первая шеренга приставит ногу</p> <p>Для обратного перестроения подаётся команда:” НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ -МАРШ!” по этой команде все, вышедшие из шеренг, поворачиваются кругом , идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
№	<b>Основной и заключительной части занятий</b>	Практ занятия

1.	<p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъем переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча. Подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
2.	<p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
3.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

5.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
6.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР
7.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР

8.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
9.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
10.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
11.	<p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъем переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча. Подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
12.	<p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

13.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Прием мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, прием мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
14.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР
15.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР

16.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъема силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР
17.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
18.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра.</p> <p>Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

19.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъем махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъем разгибом  Технология обучения и закрепления из виса подъема силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
20.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
21.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперед на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приема и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра.</p> <p>Технология обучения технике передачи и приема мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
22.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъем махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъем разгибом  Технология обучения и закрепления из виса подъема силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

23.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
24.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
25.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР

26.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
-----	---	--------

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

4 семестр

№	Вводно-подготовительная часть занятий	Практ занятия
1.	<p><u>Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом.</u> После предварительного ПО ТРИ , ЧЕТЫРЕ И Т.Д. - РАССЧИТАЙСЯ!%, подаётся команда: ”ОТДЕЛЕНИЯМ В КОЛОННУ ПО ТРИ! четыре и т.д. / ЛЕВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ - МАРШ По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны . Вторая команда : “ ГРУППА СТОЙ!”</p> <p>Для обратного перестроения подаются команды:“ КРУ-ГОМ!” В ОДНУ ШЕРЕНГУ ПРАВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ – МАРШ!» ГРУППА - СТОЙ! “Последняя команда подаётся в тот момент, когда группа выстраивается в шеренгу</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
2.	<p><u>Перестроение из одной колонны в три “уступом.</u> После предварительного расчёта по три подаётся команда: “ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА / три четыре и т.д.! ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ - МАРШ!”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ</li> </ul> <p>Перестроение выполняется приставными шагами.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на</p>	ПР, КР

	животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
3.	<p><u>Перестроение из одной колонны в три “уступом.</u> После предварительного расчёта по три подаётся команда: “ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА / три четыре и т.д.! ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ - МАРШ!”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ</li> </ul> <p>Перестроение выполняется приставными шагами.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
4.	<p><u>Движение на месте.</u> Команда:“ НА МЕСТЕ ШАГОМ - МАРШ!“ , подаётся тогда , когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг , так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: НА МЕСТЕ!” все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p><u>Переход с движения на месте к передвижению.</u></p> <p>Команда: ”ПРЯМО” подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.</p> <p><u>Прекращение движения.</u> Команда: ”ГРУППА - СТОЙ!” подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
5.	<p><u>Движение на месте.</u> Команда:“ НА МЕСТЕ ШАГОМ - МАРШ!“ , подаётся тогда , когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг , так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: НА МЕСТЕ!” все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p><u>Переход с движения на месте к передвижению.</u></p> <p>Команда: ”ПРЯМО” подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.</p> <p><u>Прекращение движения.</u> Команда: ”ГРУППА - СТОЙ!” подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
6.	<p><u>Походный шаг.</u> - Команда: ”ШАГОМ МАРШ!”, подаётся для всякого движения шагом с левой ноги. Команда: ”ОБЫЧНЫМ ШАГОМ-МАРШ!” применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.</p> <p><u>Строевой шаг.</u> Шаг, при котором ногу надо выносить на 15-20см от пола, держа подошву горизонтально, ставить её твёрдо на всю ступню.</p>	ПР, КР

	<p>При движении рук вперёд сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулак. Подаётся команда «СТРОЕВЫМ ШАГОМ - МАРШ!»</p> <p><u>Изменение длины шага и скорости движения.</u> Команды: “ШИРЕ ‘ШАГ!’”, “КОРОЧЕ ШАГ!””, “ЧАЩЕ ШАГ!””, “РЕЖЕ!””: Исполнительная команда подаётся под левую, ногу; ”ПОЛНЫЙ ШАГ!””, “ПОЛШАГА!””.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	
<b>Основной и заключительной части занятий</b>		
1.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Прием мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, прием мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
2.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

3.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР
5.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР

6.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
7.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
8.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
9.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
10.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

11.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
12.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
13.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 5 семестр

№	Вводно-подготовительная часть занятий	Практ занятия
1.	<p>Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3. Фланг. 4. Фронт. 5. Тыл. 6. Интервал. 7. Ширина строя. 8. Колонна. 9. Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12. Ряд. 13. Направляющий. 14. Замыкающий.</p> <p>Проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
2.	Построение в шеренгу. Построение в колонну. Построение в круг по	ПР, КР

	распоряжению” Закрепление и совершенствование команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным и слитным способом. Совершенствование технологии проведения комплекса: разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
3.	Строевые приёмы на месте по командам. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
4.	Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
5.	Перестроение из одной шеренги в три. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
6.	Перестроение из шеренги “уступом” Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
7.	Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
8.	Перестроение из одной колонны в три “уступом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
9.	Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя,	ПР, КР

	лѐжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
10.	<p>Походный шаг. Строевой шаг. Изменение длины шага и скорости. движения..</p> <p>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лѐжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
№	<b>Основной и заключительной части занятий</b>	Практические занятия
1.	<p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъѐм махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.</p> <p>Брусья р/в .Технология совершенствования из вися подъѐма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъѐм разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приѐм мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>	ПР, КР
2.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъѐм силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперед в вис согнувшись.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лѐжа на согнутых руках –упор лѐжа на бѐдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперед.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

3.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёром), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

5.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
6.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР

7.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
8.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов.</p> <p>Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

9.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
10.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР

11.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
12.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
13.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>	ПР, КР

14.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>	ПР, КР
15.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приема мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p>	ПР, КР
16.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой, по виражу.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, индивидуальных защитных действий, ловли мяча «2 шага, бросок». Технология закрепления техники перемещений, индивидуальные защитные действия. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
17.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники низкого старта; отталкивания с короткого разбега прыжков в длину, стартового разбега , приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещения, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР

18.	<p>Лёгкая атлетика Технология совершенствования техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники быстрого прорыва в парах, броска с дальней дистанции. Сочетание техники перемещений, приёмов ведения, передач, бросков в двухсторонней игре.</p>	ПР, КР
19.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники отталкивания в прыжках в высоту, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска в двухсторонней игре.</p>	ПР, КР
20.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой и по виражу. низкого старта; отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, индивидуальные защитные действия, ловли мяча «2 шага, бросок», индивидуальные защитные действия, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, техника броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
21.	<p>Лёгкая атлетика Технология закрепления и совершенствования техники: бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отталкивания в прыжках в высоту, техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, техника приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: быстрого прорыва в парах, технике броска с дальней дистанции, перемещений и технических приёмов: ведения, передач, бросков, перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники: вырывания и выбивания мяча, технике штрафного броска. в двухсторонней игре.</p>	ПР, КР
22.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования взаимодействиям в нападении в двойках и технике выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5х5.</p>	ПР, КР
23.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, техника метания гранаты с бросковых шагов. прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60 м, челночный бег 5х10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении, перемещений, индивидуальным защитным действиям, передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР

24.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
25.	<p>Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
26.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, техники передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
27.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
28.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание»,</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР

29.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
30.	<p>Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места; Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.</p>	ПР, КР
31.	<p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.</p> <p>Брусья р/в .Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>	ПР, КР
32.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

33.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
34.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

35.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
36.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подвёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; поворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР

37.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
38.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

39.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
40.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР

41.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
42.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 6 семестр

№	<b>Вводно-подготовительная часть занятий</b> <b>Обсуждение в группах</b> <b>Тренинг</b>	Практ занятия
1.	<p>Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	ПР, КР
2.	<p>Движение в обход. Движение к точкам зала. Движение по диагонали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения</p>	ПР, КР

	комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
3.	Движение противоходом.. Движение змейкой. Движение по кругу. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
4.	Движение по спирали. Перемена направления захождением плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
5.	Поворот в движении налево. Поворот в движении направо. Поворот в движении кругом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. м. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
6.	Движение открытой петлёй. Движение закрытой петлёй. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
7.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
8.	Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
9.	Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
10.	Размыкание и смыкание дугами. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений	ПР, КР

	слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
№	<b>Содержание Основной и заключительной части занятий</b>	Практические занятия
1.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).	ПР, КР
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	
2.	Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты. Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.	ПР, КР
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	
3.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.	ПР, КР
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, техники передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.	
4.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).	ПР, КР
	Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.	
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча. Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	

5.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание», Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5х10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5х5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
6.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
7.	<p>Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места; Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.</p>	ПР, КР
8.	<p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>	ПР, КР
9.	<p>Гимнастика: Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	ПР, КР

10.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
11.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

12.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	ПР, КР
13.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подвеса подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; поворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	ПР, КР

14.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
15.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

16.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
17.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР

18.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР
19.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
20.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>	ПР, КР

21.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>	ПР, КР
22.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p>	ПР, КР
23.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой, по виражу.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, индивидуальных защитных действий, ловли мяча «2 шага, бросок». Технология закрепления техники перемещений, индивидуальные защитные действия. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
24.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники низкого старта; отталкивания с короткого разбега прыжков в длину, стартового разбега , приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещения, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР

25.	<p>Лёгкая атлетика Технология совершенствования техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники быстрого прорыва в парах, броска с дальней дистанции. Сочетание техники перемещений, приёмов ведения, передач, бросков в двухсторонней игре.</p>	ПР, КР
26.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники отталкивания в прыжках в высоту, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска в двухсторонней игре.</p>	ПР, КР
27.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой и по виражу. низкого старта; отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, индивидуальные защитные действия, ловли мяча «2 шага, бросок», индивидуальные защитные действия, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, техника броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
28.	<p>Лёгкая атлетика Технология закрепления и совершенствования техники: бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отталкивания в прыжках в высоту, техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, техника приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: быстрого прорыва в парах, технике броска с дальней дистанции, перемещений и технических приёмов: ведения, передач, бросков, перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники: вырывания и выбивания мяча, технике штрафного броска. в двухсторонней игре.</p>	ПР, КР
29.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования взаимодействиям в нападении в двойках и технике выбивания мяча, сочетания проёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5.</p>	ПР, КР
30.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, техника метания гранаты с бросковых шагов. прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60 м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении, перемещений, индивидуальным защитным действиям, передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР

31.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
32.	<p>Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
33.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, техники передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
34.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР
35.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание»,</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	ПР, КР

36.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»). Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты. Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	ПР, КР
37.	Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места; Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 7 семестр

№	Вводно-подготовительная часть занятий	
	Обсуждение в группах	Тренинг
1.	Практическое управления строем. Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две. Построение в колонну. Движение на месте. Прекращение движения. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
2.	Практическое управления строем. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
3.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
4.	Практическое управления строем. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление	ПР, КР

	технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
5.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
6.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
7.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
8.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
9.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Движение змейкой. Движение по спирали. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении	ПР, КР

	движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
10.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам”. Перестроение из одной шеренги в две. . Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
<b>№</b>	<b>Основной и заключительной части занятий</b>	Практические занятия
1.	Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.	ПР, КР
2.	Гимнастика: Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.	ПР, КР

3.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	ПР, КР
4.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

<p>5. Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	<p>ПР, КР</p>
<p>6. Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подачи; учебная игра.</p>	<p>ПР, КР</p>

7.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	ПР, КР
8.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР

9.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. оборот назад в упоре. оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	ПР, КР
10.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. оборот назад в упоре. оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	ПР, КР

<p>11. Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	<p>ПР, КР</p>
<p>12. Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	<p>ПР, КР</p>
<p>13. Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>	<p>ПР, КР</p>

<p>14. Гимнастика:  Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..  Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом  Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.  Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>	<p>ПР, КР</p>
<p>15. Гимнастика:  Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..  Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).  Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.  Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.  Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p>	<p>ПР, КР</p>

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.4 Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3 Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, интерактивные технологии.

### 3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

#### 3 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
	Лекция – 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Лекция	2
	Лекция – 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	Лекция	2
	Лекция – 3 (2ч) Тема: Средства физического воспитания	Лекция	2
			6

#### 4 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
	Лекция – 4 (2ч) Тема: Методы физического воспитания	Лекция	2
	Лекция – 5 (2ч) Тема: Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
			4

#### 5 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4

	Лекция – 6 (2ч) Тема: Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
	Лекция – 7 (2ч) Тема: Обучение двигательным действиям.	Интерактивная лекция Тренинг Дискуссия	2*
	Лекция – 8 (2ч) Тема: Воспитание физических качеств	Лекция	2
	Лекция – 9 (2ч) Тема: Воспитание физических качеств	Лекция	2
			8
			1*

#### 6 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
	Лекция – 10 (2ч) Тема: Планирование процесса физического воспитания	Лекция	2
	Лекция – 11 (2ч) Тема: Организация и построение занятий в физическом воспитании	Лекция	2
	Лекция – 12 (2ч) Тема: Физическое воспитание в школе.	Лекция	2
			6

#### 7 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
	Лекция – 13 (2ч) Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка	Лекция	2
	Лекция – 14 (2ч) Тема: Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	Лекция	2
			4

### 3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

3 семестр

№	<p align="center"><b>Вводно-подготовительная часть занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг</p>	<p align="center">Практические занятия</p>
1.	<p>Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
2.	<p>Построения</p> <p>1. Построение в шеренгу. Действия преподавателя. Команда: “СМИРНО” “В ОДНУ (ДВЕ), (ТРИ и т.д.) ШЕРЕНГУ - СТАНОВИСЬ!”</p> <p>2) Построение в колонну. Команда: ”В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (ДВА, ТРИ и т.д.) - СТАНОВИСЬ!”</p> <p>3.Построение в круг по распоряжению: ”ВСТАНЬТЕ В круг’.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
3.	<p>Строевые приёмы на месте по командам:“СМИРНО!”. “РАВНЯЙСЬ!” “ВОЛЬНО!”. “ПРАВОЙ (левой) - ВОЛЬНО!” .”ОТСТАВИТ!”. “НАЛЕВО!”. “НАПРА-ВО “КРУ-ГОМ!”.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
4.	<p>Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подаётся команда “НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ - РАССЧИ.ТАЙСЬ!” Затем подаётся команда: “В ДВЕ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ!” По этой команде вторые номера делают шаг левой назад / раз 1, правой вправо за первые номера / два 1 и приставляют левую 1 три 1.</p> <p>При обучении необходимо давать подсчёт (1,2,3). При обратном перестроении подаётся команда «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТРОЙСЯ !». По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону ( раз ), правой вперёд /два 1 и приставляют левую/три/. При повороте шеренги кругом после подачи исполнительной команды вторые номера делают шаг</p>	2*

	<p>правой вперёд / раз 1 шаг левой в сторону / два / и приставляют правую / три / . При обратном перестроении вторые номера делают шаг правой в сторону 1 раз 1 , шаг левой назад __ /два/ и приставляют правую к левой/три/.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	
5.	<p>Перестроение из одной шеренги в три . Подается команда : «ПО ТРИ - РАССЧИТАЙСЬ!» Затем вторая команда : “В ТРИ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ “По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад 1 раз 1, левой в сторону / два 1, и приставляя о- правую к левой 1 три 1, становятся в затылок в вторым номерам . Третьи номера делают шаг левой вперёд / раз 1 , правой в сторону 1 два 1, и приставляя левую ногу 1 три / становятся впереди вторых номеров.</p> <p>Для обратного перестроения подается а команда :» В ОДНУ ШЕРЕНГУ - СТРОЙСЯ!»). Перестроение происходит в обратном порядке</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
6.	<p><u>Перестроение из шеренги “уступом”</u>. В зависимости от того , сколько шеренг нужно построить и подается соответствующая команда: “НА 9 , 6 ,3, НА МЕСТЕ РАССЧИТАЙСЬ!” или:” НА 6,3 НА МЕСТЕ -РАССЧИТАЙСЬ! “ Вторая команда: “ ПО РАСЧЕТУ ШАГОМ -МАРШ!”. Занимающиеся входят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляет ногу. Преподаватель делает подсчёт до того момента, когда первая шеренга приставит ногу</p> <p>Для обратного перестроения подается команда:” НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ -МАРШ!” по этой команде все, вышедшие из шеренг, поворачиваются кругом , идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
№	<p align="center"><b>Основной и заключительной части занятий</b></p> <p align="center">Обсуждение в группах</p> <p align="center">Тренинг</p>	Практика
1.	<p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъем переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча. Подачи мяча. Учебная игра.</p>	2*

2.	<p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	2*
3.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2*
4.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	2*
5.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2*

6.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*
7.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2*
8.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
9.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра. Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

10.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2*
11.	<p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъем переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча. Подачи мяча. Учебная игра.</p>	2*
12.	<p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	2*
13.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, прием мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2*
14.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	2*

15.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2*
16.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъема силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*
17.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2*

18.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
19.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2
20.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2
21.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2
22.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2

23.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2
24.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2
25.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2
26.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	

		60
		24*

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

4 семестр

№	<p align="center"><b>Вводно-подготовительная часть занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг</p>	Практические занятия
1.	<p><u>Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом.</u> После предварительного ПО ТРИ , ЧЕТЫРЕ И Т.Д. - РАССЧИТАЙСЯ!"/, подаётся команда: "ОТДЕЛЕНИЯМ В КОЛОННУ ПО ТРИ! четыре и т.д. / ЛЕВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ - МАРШ По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны . Вторая команда : " ГРУППА СТОЙ!"</p> <p>Для обратного перестроения подаются команды:" КРУ-ГОМ!" В ОДНУ ШЕРЕНГУ ПРАВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ – МАРШ!» ГРУППА - СТОЙ! "Последняя команда подаётся в тот момент, когда группа выстраивается в шеренгу</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
2.	<p><u>Перестроение из одной колонны в три "уступом.</u> После предварительного расчёта по три подаётся команда: "ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА / три четыре и т.д.! ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ - МАРШ!"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ</li> </ul> <p>Перестроение выполняется приставными шагами.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
3.	<p><u>Перестроение из одной колонны в три "уступом.</u> После предварительного расчёта по три подаётся команда: "ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА / три четыре и т.д.! ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ - МАРШ!"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ</li> </ul> <p>Перестроение выполняется приставными шагами.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*

4.	<p><u>Движение на месте.</u> Команда: “ НА МЕСТЕ ШАГОМ - МАРШ!” , подаётся тогда , когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг , так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: НА МЕСТЕ!” все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p><u>Переход с движения на месте к передвижению.</u></p> <p>Команда: ”ПРЯМО” подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.</p> <p><u>Прекращение движения.</u> Команда: ”ГРУППА - СТОЙ!” подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
5.	<p><u>Движение на месте.</u> Команда: “ НА МЕСТЕ ШАГОМ - МАРШ!” , подаётся тогда , когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг , так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: НА МЕСТЕ!” все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p><u>Переход с движения на месте к передвижению.</u></p> <p>Команда: ”ПРЯМО” подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.</p> <p><u>Прекращение движения.</u> Команда: ”ГРУППА - СТОЙ!” подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*
6.	<p><u>Походный шаг.</u> - Команда: ”ШАГОМ МАРШ!” , подаётся для всякого движения шагом с левой ноги. Команда: ”ОБЫЧНЫМ ШАГОМ-МАРШ!” применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.</p> <p><u>Строевой шаг.</u> Шаг, при котором ногу надо выносить на 15-20см от пола, держа подошву горизонтально, ставить её твёрдо на всю ступню. При движении рук вперёд сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулак. Подаётся команда «СТРОЕВЫМ ШАГОМ - МАРШ!»</p> <p><u>Изменение длины шага и скорости. движения.</u> Команды: “ШИРЕ ‘ШАГ!’”, “КОРОЧЕ ШАГ!””, “ЧАЩЕ ШАГ!””, “РЕЖЕ!””: Исполнительная команда подаётся под левую, ногу; ”ПОЛНЫЙ ШАГ!””, “ПОЛШАГА!””.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2*

<b>Основной и заключительной части занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг		
1.	<p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2
2.	<p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>	2*
3.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2

4.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*
5.	<p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2*
6.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2

7.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъем махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъем разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из вися подъемом силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
8.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2
9.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперед на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приема и передачи мяча-поддачи контрольное упражнение, поддачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приема мяча, поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2
10.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъем махом вперед, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъем разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из вися подъемом силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
11.	<p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приема мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приема мяча отраженного от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2

12.	<p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2
13.	<p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*
		30
		12*

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

#### 5 семестр

№	<b>Вводно-подготовительная часть занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг	Практ занятия
1.	<p>Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. 12.Нумерация шеренг. 13.Ряд. 14.Направляющий. 14.Замыкающий.</p> <p>Проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2
2.	<p>Построение в шеренгу. Построение в колонну. Построение в круг по распоряжению”</p> <p>Закрепление и совершенствование команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным и слитным способом. Совершенствование технологии проведения комплекса:</p>	2

	разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
3.	Строевые приёмы на месте по командам. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
4.	Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
5.	Перестроение из одной шеренги в три. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
6.	Перестроение из шеренги “уступом” Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
7.	Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
8.	Перестроение из одной колонны в три “уступом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
9.	Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
10.	Походный шаг. Строевой шаг. Изменение длины шага и скорости. движения..	2*

	Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
№	<b>Основной и заключительной части занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг	Практические занятия
1.	Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.	2*
2.	Гимнастика: Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.	2*

3.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёром), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2*
4.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

5.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2*
6.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*

7.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2*
8.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

9.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
10.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2*

11.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2*
12.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
13.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>	2*

14.	<p>Гимнастика:  Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..  Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом  Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.  Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>	2*
15.	<p>Гимнастика:  Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..  Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).  Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.  Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.  Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p>	2*
16.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой, по виражу.  Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, индивидуальной защитных действий, ловли мяча «2 шага, бросок». Технология закрепления техники перемещений, индивидуальные защитные действия. Двухсторонняя игра.</p>	2*
17.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники низкого старта; отталкивания с короткого разбега прыжков в длину, стартового разбега , приземления в прыжках в длину с разбега.  Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещения, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2*

18.	<p>Лёгкая атлетика: Технология совершенствования техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники быстрого прорыва в парах, броска с дальней дистанции. Сочетание техники перемещений, приёмов ведения, передач, бросков в двухсторонней игре.</p>	2*
19.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники отталкивания в прыжках в высоту, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска в двухсторонней игре.</p>	2*
20.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой и по виражу. низкого старта; отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, индивидуальные защитные действия, ловли мяча «2 шага, бросок», индивидуальные защитные действия, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, техника броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2*
21.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отталкивания в прыжках в высоту, техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, техника приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: быстрого прорыва в парах, технике броска с дальней дистанции, перемещений и технических приёмов: ведения, передач, бросков, перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники: вырывания и выбивания мяча, технике штрафного броска. в двухсторонней игре.</p>	2*
22.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования взаимодействиям в нападении в двойках и технике выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5.</p>	2*
23.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, техника метания гранаты с бросковых шагов. прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60 м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении, перемещений, индивидуальным защитным действиям, передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2*

24.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2*
25.	<p>Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2*
26.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, техники передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2*
27.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2
28.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание», Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2

29.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2
30.	<p>Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места;</p> <p>Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.</p>	2
31.	<p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.</p> <p>Брусья р/в .Технология совершенствования из вися подъяма силой в упор, из вися присев на н/ж подъям толчком двумя подъям разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>	2
32.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъям силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	2

33.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2
34.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2

35.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2
36.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2

37.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2
38.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2

39.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2
40.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2

41.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2
42.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2
		88
		34*

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 6 семестр

№	<p><b>Вводно-подготовительная часть занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг</p>	Практ занятия
1.	<p>Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных</p>	2

	упорах и стойках.	
2.	Движение в обход. Движение к точкам зала. Движение по диагонали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
3.	Движение противходом.. Движение змейкой. Движение по кругу. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
4.	Движение по спирали. Перемена направления захождением плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
5.	Поворот в движении налево. Поворот в движении направо. Поворот в движении кругом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. м. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
6.	Движение открытой петлёй. Движение закрытой петлёй. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
7.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
8.	Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
9.	Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя,	2*

	(сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
10.	Размыкание и смыкание дугами. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2*
№	<b>Основной и заключительной части занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг	Практические занятия
1.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).	2*
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	
2.	Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты. Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.	2*
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	
3.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.	2*
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, техники передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.	
4.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).	2*
	Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.	
	Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.	
	Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	

5.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание», Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2*
6.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2*
7.	<p>Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места; Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.</p>	2*
8.	<p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Брусья р/в .Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>	2*

9.	<p>Гимнастика: Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>	2*
10.	<p>Гимнастика: Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину. Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор. Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2*
11.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу. Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону. Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

12.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2*
13.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*

14.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2*
15.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

16.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
17.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2&

18.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2*
19.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
20.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>	2*

21.	<p>Гимнастика: Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки. Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>	2
22.	<p>Гимнастика: Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.. Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев). Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p>	2
23.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой, по виражу. Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, индивидуальной защитных действий, ловли мяча «2 шага, бросок». Технология закрепления техники перемещений, индивидуальные защитные действия. Двухсторонняя игра.</p>	2
24.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники низкого старта; отталкивания с короткого разбега прыжков в длину, стартового разбега , приземления в прыжках в длину с разбега. Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещения, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2

25.	<p>Лёгкая атлетика Технология совершенствования техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники быстрого прорыва в парах, броска с дальней дистанции. Сочетание техники перемещений, приёмов ведения, передач, бросков в двухсторонней игре.</p>	2
26.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники отталкивания в прыжках в высоту, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска в двухсторонней игре.</p>	2
27.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой и по виражу. низкого старта; отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, индивидуальные защитные действия, ловли мяча «2 шага, бросок», индивидуальные защитные действия, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, техника броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2
28.	<p>Лёгкая атлетика Технология закрепления и совершенствования техники: бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отталкивания в прыжках в высоту, техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, техника приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: быстрого прорыва в парах, технике броска с дальней дистанции, перемещений и технических приёмов: ведения, передач, бросков, перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники: вырывания и выбивания мяча, технике штрафного броска. в двухсторонней игре.</p>	2
29.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования взаимодействиям в нападении в двойках и технике выбивания мяча, сочетания проёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5х5.</p>	2
30.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, техника метания гранаты с бросковых шагов. прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60 м, челночный бег 5х10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении, перемещений, индивидуальным защитным действиям, передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2

31.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2
32.	<p>Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2
33.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, техники передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2
34.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>	2
35.	<p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание»,</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>	2

36.	Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега. Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»). Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты. Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.	2
37.	Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места; Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.	2
		76
		30*

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 7 семестр

№	<b>Вводно-подготовительная часть занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг	Практ занят ия
1.	Практическое управления строем. Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две. Построение в колонну. Движение на месте. Прекращение движения. . Проведение комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
2.	Практическое управления строем. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
3.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
4.	Практическое управления строем. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и	2

	совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
5.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
6.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
7.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
8.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
9.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Движение змейкой. Движение по спирали. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Закрепление и	2

	совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
10.	Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам”. Перестроение из одной шеренги в две. . Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2
<b>№</b>	<b>Основной и заключительной части занятий</b> Обсуждение в группах Тренинг	Практические занятия
1.	Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу. Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки. Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.	2*
2.	Гимнастика: Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове. Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись. Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд. Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.	2*

3.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>	2*
4.	<p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

5.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>	2*
6.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>	2*

7.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p>	2*
8.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*

9.	<p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж (дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. оборот назад в упоре. оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
10.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. оборот назад в упоре. оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/. Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2*

11.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>	2*
12.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>	2*
13.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>	2*

14.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>	2*
15.	<p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p>	2*
		40
		16*

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

#### 4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

##### 4.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN

- 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).
  4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
  5. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).
  6. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

#### 4.2. Дополнительная литература:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10832>.
1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71](http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71).
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2](http://www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2).
5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).

6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
7. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).
8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
9. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).
10. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

#### 4.3. Периодические издания:

1. Педагогика. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=48977](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977).
3. Образовательные технологии. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=10556](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556).
4. Наука и школа. — URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
5. Качество. Инновации. Образование. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8766](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8766).
6. Педагогические измерения. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=26331](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26331).
7. Эксперимент и инновации в школе. — URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=28074>.
8. Педагогический опыт: теория, методика, практика. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54847>.
9. Теория и практика физической культуры 2013–2015. <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254> МБЦ, ВАК Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. & URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
10. Теория и практика физической культуры. & URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.
11. Адаптивная физическая культура. & URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
12. Игра и дети. & URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.
13. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. & URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name).
14. Культура физическая и здоровье. & URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).

15. Физическая культура, спорт & наука и практика. & URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).
16. Физическое воспитание и спортивная тренировка. & URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).
17. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
18. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
19. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
20. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
21. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. –

URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

12. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

14. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

15. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).

16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.