**Занятие № 1**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  - прыжки на скакалке  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - специальная физическая подготовка.  - восстановительные мероприятия | **20 мин:**  ***2 минут***  ***8 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  4 минуты  ***10 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек - 6 минут  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Вводный инструктаж. Т.Б. на занятиях Кикбоксингом в условиях каранавируса на открытом пространстве.  2. Специальная физическая подготовка. | **40 минут**:  10 минут  30 минут | Учащихся построить в одну шеренгу после чего приступить к подготовке проведения основной части урока.  Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  ОФП-  -построение ,  -Восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  -Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание .  Организационный уход . | **30 минут:**  10 минут  1 минуты  5 минут  1 минуты  1 минуты  5 минуты  2мин  3 минут  1 минута 1 минуту | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий . Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 2**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Освоение учебной стойки. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 3**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Отработка учебной стойки. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений. |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 4**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  - прыжки на скакалке  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - специальная физическая подготовка.  - восстановительные мероприятия | **20 мин:**  ***2 минут***  ***8 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  4 минуты  ***10 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек - 6 минут  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  .Освоение учебной стойки в движении. 2. Освоение боевой стойки в движении с переходами на правостороннею и левостороннею в движении.3.Теоретическая подготовка | **40 минут**:  10 минут  15 минут  15 минут | Учащихся построить в одну шеренгу после чего приступить к подготовке проведения основной части урока.  Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  ОФП-  -построение ,  -Восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  -Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание .  Организационный уход . | **30 минут:**  10 минут  1 минуты  5 минут  1 минуты  1 минуты  5 минуты  2мин  3 минут  1 минута 1 минуту | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий . Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 5**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Закрепление техники выполнения учебной стойки и изучение прямого удара из боевой стойки. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 6**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1. Отработка прямого удара из боевой стойки. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 7**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  - прыжки на скакалке  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - специальная физическая подготовка.  - восстановительные мероприятия | **20 мин:**  ***2 минут***  ***8 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  4 минуты  ***10 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек - 6 минут  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Изучение нанесения прямого удара из боевой стойки. 2. Теоретическая подготовка | **40 минут**:  25 минут  15 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  ОФП-  -построение ,  -Восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  -Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание .  Организационный уход . | **30 минут:**  10 минут  1 минуты  5 минут  1 минуты  1 минуты  5 минуты  2мин  3 минут  1 минута 1 минуту | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий . Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 8**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Изучение нанесения прямого удара из учебной стойки в движении. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**УРОК № 9**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Отработкананесения прямого удара из учебной стойки в движении. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**Занятие № 10**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  - прыжки на скакалке  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - специальная физическая подготовка.  - восстановительные мероприятия | **20 мин:**  ***2 минут***  ***8 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  4 минуты  ***10 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек - 6 минут  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Изучение нанесения прямого удара из боевой стойки в движении с утяжелителями.( СФП)2.Теоретическая подготовка. | **40 минут**:  25 минут  15 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  ОФП-  -построение ,  -Восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  -Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание .  Организационный уход . | **30 минут:**  10 минут  1 минуты  5 минут  1 минуты  1 минуты  5 минуты  2мин  3 минут  1 минута 1 минуту | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий . Четкое прощание .  Уходят строем. |

**УРОК № 11**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Отработка техникинанесения прямого удара из учебной стойки в движении с использованием эспандера.( СФП ) | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |

**УРОК № 12**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  - прыжки на скакалке  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - И.п. упражнения на растяжку связок ног.  - восстановительные мероприятия | **20 мин:**  ***2 минут***  ***8 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  4 минуты  ***10 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек - 6 минут  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  1.Теоретическая подготовка2.Контрольные нормативы | **40 минут**:  30 минут 10 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  ОФП-  -построение ,  -Восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  -Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание .  Организационный уход . | **30 минут:**  10 минут  1 минуты  5 минут  1 минуты  1 минуты  5 минуты  2мин  3 минут  1 минута 1 минуту | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий . Четкое прощание .  Уходят строем. |

**УРОК № 13**

**Тренер- преподаватель:** Деревенец А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка , минуты | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная часть  – построение группы, староста отдает рапорт о присутствующих, отсутствующих, отметка больных и освобожденных . Сообщение о новой теме и цели занятий которые должны быть достигнуты учащимися на данной тренировке. Инструктаж по технике безопасности на занятии.  Разминка:  - ходьба в колонне по одному  - бег в среднем темпе ,  -бег приставным шагом правым и левым боком  -бег спиной в вперед по направлению движения  -бег на внешней стороне подошвы  -бег на внутренней стороне подошвы  -бег на носках ступни  -бег на пятках ступни.  -бег с высоко поднятием бедра  -бег с захлестом голеностопа  - ходьба в среднем темпе,  восстановление дыхания;  Комплекс упражнений , направленный на разминку всех суставов и позвоночника:  -И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс , круговые движения головой поочередно в правую и левую сторону по 5 оборотов  -И.п. руки на плечи и круговые вращение в перед и назад на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п.руки в низ и круговые ,маховые вращения одновременно двумя руками по вертикале , на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка локтевых суставов путем их вертикального вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка кистей рук путем их вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка грудного отдела :руки согнуты в локтях и одновременно мах с их выпрямлением назад по два подхода, тоже самое но с поворотом корпуса тела в право и в лево .  -И.п. руки на пояс и круговые вращения на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. разминка коленных суставов путем их вращения по очереди на счет 1-2-3-4 в каждую сторону .  -И.п. 5 приседания.  -И.п.5 наклонов в перед руками касаясь пола не сгибая ног в коленях.  - восстановительные мероприятия | **10 мин:**  ***2 минут***  ***4 минут***  1 круг- 20 сек.  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  1 круг- 20 сек  ***4 минут***  20 сек  20 сек.  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек -  20 сек | Построение .  Четкое приветствие . Староста сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку  Следить за дыханием , работой рук и правильной постановкой стопы .  Спина прямая  Спина прямая  Левым боком  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  Спина прямая, средний темп бега  На высоких носках, спина прямая  Спина прямая  Спина немного наклонена в перед  Спина прямая, средний темп бега  Расстановка учащихся по периметру спортзала . Обратить внимание на осанку правильное положение рук.  Спина прямая  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая полный круг руками  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч,  Разворот корпуса на 90 градусов  ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  Спина прямая, ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч  ноги на ширине плеч |
| 2. Основная часть:  Сдача контрольных нормативов. | **20 минут**:  20 минут | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| 3.Заключительная часть  -построение ,  -восстановительные мероприятия: упражнения на восстановление дыхания и внимания  -подведение итогов тренировки.  Обсуждение недостатков в выполнении упражнений, отметка лучших  - Контрольные нормативы  Домашнее задание :  Дать ученикам закрепить мышечной памятью правильность упражнений.  Уборка мест занятий.  Прощание и организационный уход . | **15 минут:**  1 минуты  5 минуты  1 минуты  1 минуты  3 минуты  1 минуты  2 мин  1 минута | Быстрое и четкое построение . Выполнить упражнения направленные на восстановление внимания учащегося.  Выставление оценок , обсуждение недостатков в выполнении упражнений , отметить лучших учеников .  Дежурный убирает места занятий .  Четкое прощание .  Уходят строем. |