

НП – 1 (Февраль – 1 занятие ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, волейбольные мячи (ВМ)

Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Обучение упражнениям с ВМ: ОРУ на месте и в ходьбе, бросков и ловли
3. Формирование положительных эмоций и быстроты мышления

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 17 мин	1. Построение в одну шеренгу	2		
	2. Сообщение задач урока	1		
	3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два»)	2		
	4. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «чаще шаг»)	2		
	5. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный»)	2		
	6. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	1		
	7. Перестроение («кругом», «взять ВМ», «кругом», «на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш»)	2		
	8. Перестроение в пары и положить ВМ рядом	1		
	9. Игра «Пятнашки» из исходного положения упор лежа стоя на коленях напротив друг друга. СУ располагаются напротив друг друга и так, чтобы можно было достать до кистей своего партнера. Сначала один СУ старается коснуться пальцами любой руки правой или левой кисти второго. После каждой попытки СУ возвращаются в исходное положение. По команде Т они меняются и теперь тот, кто защищался атакует, а тот, кто атаковал защищается. Побеждает СУ, выполнивший наибольшее количество касаний	4		
Основная – 35 мин	10. ОРУ с ВМ: стойка на носках, руки согнуты, хват ВМ двумя руками перед грудью, поочередное выпрямление рук вперед, вверх и вниз; стойка на пятках, руки вверх, хват ВМ двумя руками, повороты влево и вправо; хват ВМ тот же, мяч за спиной на уровне пояса, перекатом с пятки на носок, руки вниз; хват ВМ тот же, руки согнуты перед грудью, наклоны головы вперед-назад и повороты влево-вправо; хват ВМ тот же, руки выпрямлены вверх, наклоны влево и вправо; хват ВМ тот же, руки внизу, приседания до угла 45 и 90 градусов и задержкой 7 с и выпрямлением рук вперед; хват ВМ тот же, руки удерживают ВМ перед животом, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги; хват ВМ тот же, подбрасывание чуть выше головы и ловля двумя руками; хват ВМ тот же, бросок в пол и ловля двумя руками	5		
	11. Ходьба на месте с ВМ: хват ВМ двумя руками перед грудью, сгибанием ног вперед; тоже сгибанием ног назад; тоже приставные шаги влево и вправо; стопы вместе, передвижения влево и вправо с пятки на носок и с носка на пятку; с поворотами на 360 градусов	5		
	12. Хват ВМ двумя руками перед животом, ноги шире плеч, перекаты в стороны с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 7 с, тоже с выпрямлением рук вперед в момент задержки, «встряхнуть ноги»	3		
	13. Перестроение в 4 и более колонн в разных частях зала напротив друг друга для выполнения ходьбы и бега	2		
	14. Ходьба на координационной лесенке (можно нарисовать, наклеить ленту и т.п.), ВМ в руках: поочередно одной ногой в каждую следующую ячейку, последовательно двумя ногами в каждую следующую ячейку (начиная с правой и приставляя левую или наоборот, как удобно), последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку, последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку	10		
	15. Игроки собираются вокруг Т в центре площадки и оставляют только два ВМ	2		
	16. Игра «Вышибалы»	8		
16. Построение в одну колонну (тренер становится там, где должен стоять первый из колонны, поворачивается поворотом влево и выпрямляет назад левую руку, даёт команду «за мной в одну колонну становись», как только становятся первые три он сходит с места и контролирует построение)	1			
17. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	3			
18. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два»)	1			
19. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке.	2			
20. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1			