


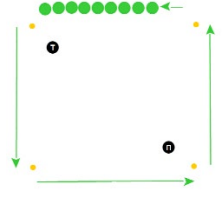
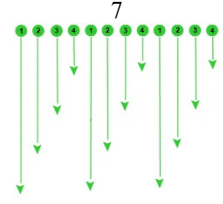
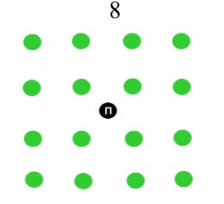
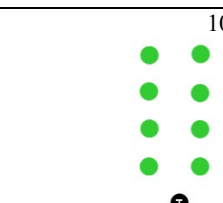
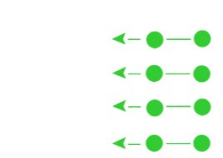
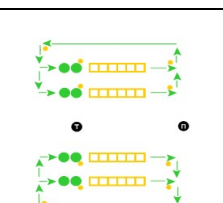
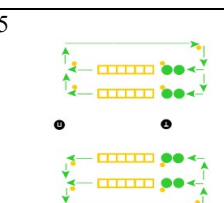
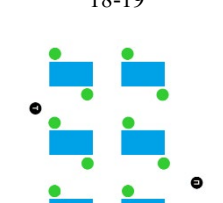

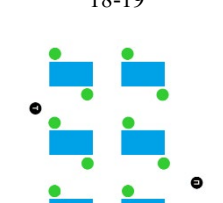

НП – 1 (5 занятие – ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, координационная лесенка

Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Обучение строевым упражнениям, технике ходьбы, бега и приседаний
3. Формирование положительных эмоций и навыков саморегуляции

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 17 мин	1. Построение в одну шеренгу (тренер становится первым и выпрямляет правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу шеренги: «равняйся», «смирно», «вольно»). Второй тренер тоже показывает, корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной) 2. Сообщение задач урока 3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «кругом», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два») 4. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «чаще шаг») 5. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный») 6. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 7. Перестроение («на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш») 8. Игра «Повтори за Т». Тренер выполняет движения одной и двумя руками: вверх, вниз, в стороны, на плечи, на бедра, на грудь и т.п. Необходимо повторить быстро и правильно	2	1-4  5-6 
		1	
		2	7  8 
		2	
		3	10-13  14 
		2	
		4	15  16-17 
		6	
Основная – 30 мин	10. Стойки с задержкой 3 с. (на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, перекатом с пятки на носок) 11. ОРУ (руки на пояс наклоны в стороны, руки перед грудью и повороты в стороны, рывки руками в стороны, одна рука вверх, другая вниз и поочередные рывки руками назад, наклоны головы вперёд-назад и повороты влево-вправо) 12. Ходьба на месте: - сгибанием ног вперёд (высоким подниманием бедра) - сгибанием ног назад (захлестыванием голени) - приставные шаги влево и вправо 13. Приседания на месте, руки перед грудью, ноги на ширине плеч: - до угла 45 градусов с задержкой 3 с - до угла 90 градусов с задержкой 3 с - «встряхнуть ноги» 14. Перестроение в 4 и более колонн в разных частях зала напротив друг друга для выполнения ходьбы и бега («запомните свои места, вы на них вернетесь», «направо, налево», «шагом марш», «направляющий на месте», «кругом») 15. Ходьба на координационной лесенке (можно нарисовать, наклеить ленту и т.п.): поочередно одной ногой в каждую следующую ячейку, тоже, но со сгибанием ног вперёд (высоким подниманием бедра), последовательно двумя ногами в каждую следующую ячейку, последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку, последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку	3	18-19  20-22 
		5	
		4	16. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки 17. Игра «Фигура замри». Игроки бегают по площадке вокруг фишек по часовой стрелке. Тренер дает сигнал (хлопок, свисток, команда «замри»). Игроки после сигнала останавливаются и принимают любое положение, характерное для одного из животных. Тренер и помощник по очереди подходят к каждому игроку должны угадать и назвать какое это животное.
		3	
		2	18. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним. 19. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подьем в стойку свести лопатки. 20. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки. 21. Построение в одну шеренгу 22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 23. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)
		6	
1	18. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним. 19. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подьем в стойку свести лопатки. 20. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки. 21. Построение в одну шеренгу 22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 23. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)		
6			
Заключительная – 13 мин	18. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним. 19. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подьем в стойку свести лопатки. 20. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки. 21. Построение в одну шеренгу 22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 23. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)	1	18-19  20-22 
		2	
		6	
1	18. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним. 19. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подьем в стойку свести лопатки. 20. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки. 21. Построение в одну шеренгу 22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 23. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)		
2			
1	18. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним. 19. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подьем в стойку свести лопатки. 20. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки. 21. Построение в одну шеренгу 22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 23. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)		
1			