

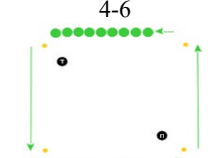
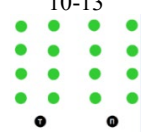
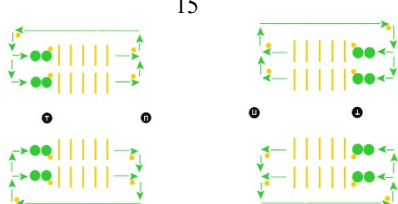
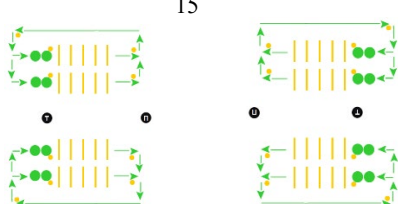
НП – 1 (8 занятие - ОФП)

Время – 45 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические палочки (ГП)

Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Обучение ОРУ с ГП, технике ходьбы и бега
3. Формирование положительных эмоций и быстроты мышления

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания			
Подготовительная – 15 мин	1. Построение в одну шеренгу 2. Сообщение задач урока 3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «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 («кругом», «взять в правую руку гимнастические палочки», «кругом», «на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш») 8. Перестроение в пары и положить ГП рядом 9. Игра «Пятнашки» с одновременной ходьбой на месте. СУ располагаются напротив друг друга, выполняют ходьбу на месте и руки перед собой, первый разворачивает ладони вниз и кладет на развёрнутые вверх ладони второго. Задача второго быстро перевернуть ладони и коснуться обратной стороны ладоней первого, задача первого успеть убрать руки после начала движения второго. После 10 повторений игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто выполнил больше касаний	2	1-3 	4-6 		
		1				
		2	2 2 2 1 2 2	7 	8-9 	
		1				
		Основная – 23 мин	10. ОРУ с ГП: стойка на носках, руки вверх, хват ГП на ширине плеч, вращения ГП кистями рук вперед и назад; стойка на пятках, руки вверх, хват ГП тот же, повороты влево и вправо; перекатом с пятки на носок, руки внизу, хват тот же; широкий хват ГП, руки согнуты перед грудью, наклоны головы вперед-назад и повороты влево-вправо; хват тот же, ГП на плечах, наклоны влево и вправо; ГП хватом под локти за спиной, приседания до угла 45 и 90 градусов и задержкой 5 с; ГП внизу, широкий хват, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги 11. Ходьба на месте с ГП: ГП хватом под локти за спиной, 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 12. ГП широким хватом внизу, ноги шире плеч, перекаты с стороны с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 3 с, «встряхнуть ноги» 13. 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», «положить ГП») 14. Ходьба через ГП: правой и левой ногой поочередно через каждую следующую ГП сгибанием ног вперед; тоже, сгибанием ног назад; правой и левой ногой в каждую следующую ГП сгибанием ног вперед, тоже, сгибанием ног назад 15. Игра «Дед мороз». Игроки бегают по площадке вокруг фишек по часовой стрелке. Тренер и помощник в роли деда мороза следуют за ними, но находятся симметрично в разных частях площадки. Игроки убегают от дедов морозов, которые могут их заморозить касанием. Если игрока заморозили, он стоит на месте до тех пор, пока другой игрок не разморозит его касанием	5	10-13 	
				5	14 	
				3	15 	
				2	15 	
5	15 					
1	16 					
Заключительная – 7 мин	16. Построение в одну колонну (тренер становится там, где должен стоять первый из колонны, поворачивается по оборота 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) 17. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 18. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два») 19. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 20. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1	17-18 	19-21 		
		3				
		1				
		2				
		1				