


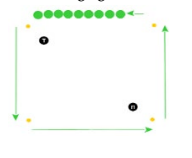
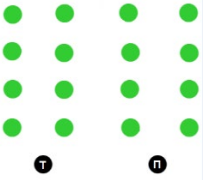
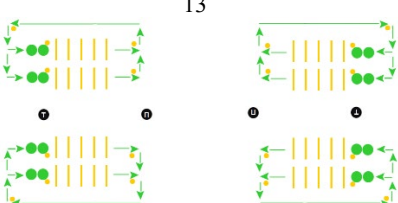
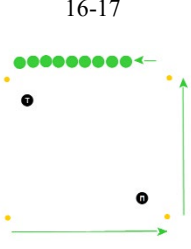
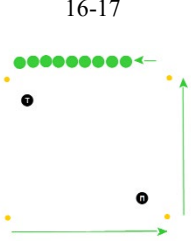
НП – 1 (6 занятие - ОФП)

Время – 45 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические палочки (ГП)

Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Обучение технике ходьбы и приседаний с ГП
3. Формирование положительных эмоций и концентрации внимания

№ 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», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два») 4. Ходьба (команды: «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. Игра «Повтори за Т». Тренер выполняет движения с ГП одной и двумя руками: вверх, вниз, в стороны, на плечи, на бёдра, на грудь и т.п. Необходимо повторить быстро и правильно	2	1-3  6-6 
		1	
		2	9-11 
		1	
Основная – 25 мин	9. ОРУ с ГП: - стойка на носках, руки вперед, узкий хват ГП, вращения ГП влево и вправо - стойка на пятках, ГП стоит на полу одним концом, а другой удерживается двумя выпрямленными руками, повороты головы влево-вправо и наклоны вперед-назад - широкий хват ГП, руки согнуты перед грудью, повороты влево и вправо - хват тот же, ГП на плечах, наклоны влево и вправо - ГП хватом под локти за спиной, приседания до угла 45 градусов и задержкой 3 с 10. 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 11. Приседания на месте, руки удерживают ГП на плечах широким хватом: - до угла 45 градусов с задержкой 5 с - до угла 90 градусов с задержкой 5 с - «встряхнуть ноги» 12. 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») 13. Ходьба и бег через ГП: правой и левой ногой поочередно через каждую следующую ГП; тоже, сгибанием ног вперед; правой и левой ногой в каждую следующую ГП, тоже, сгибанием ног вперед 14. Игроки берут ГП и выстраиваются по парам на свои места 15. Игра «Помоги удержать ГП». СУ становятся друг напротив друга и удерживают одной рукой ГП за один конец, а другой стоит на полу. Вторая рука свободна и находится напротив с удерживаемой партнером ГП. По сигналу тренера СУ одновременно отпускают свои ГП и подхватывают ГП партнера. Следует стараться удержать ГП в вертикальном положении	5	13 
		5	
		3	16-17 
		2	
Закключительная – 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	16-17 
		1	