

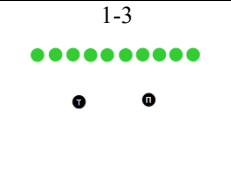
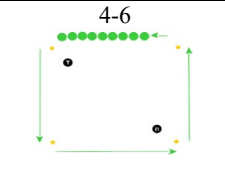
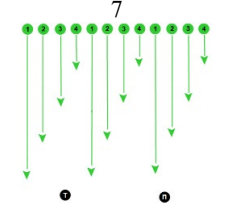
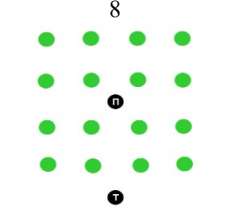
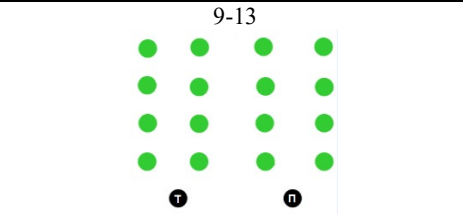
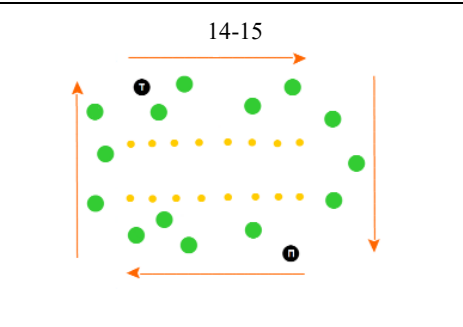
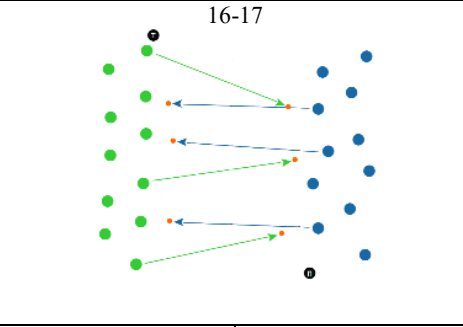
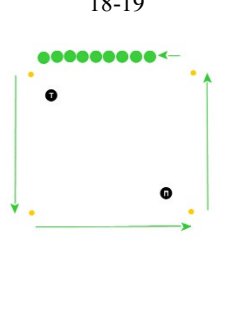
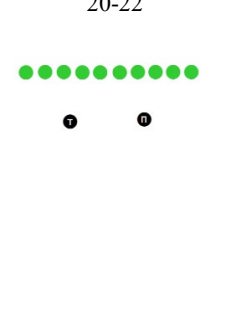
НП – 1 (Февраль – 3 занятие ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, волейбольные мячи (ВМ), гимнастические скакалки (ГС)

Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Обучение упражнениям с ВМ и ГС
3. Формирование положительных эмоций и концентрации внимания

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 17 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 ВМ», «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 ВМ одной и двумя руками: выпрямил вверх, вниз, вперед, подбросил, ударил в пол и т.п. Необходимо повторить быстро и правильно	2 1 2 2 3	 
		1 2 4	 
		5	
		3 2 2 6	
Основная – 35 мин	9. 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 внизу; 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, поднятие на носке опорной ноги; хват ВМ тот же, бросок в пол и ловля двумя руками; хват ВМ тот же, бросок в пол и ловля двумя руками 10. Ходьба на месте с ВМ: хват ВМ двумя руками перед грудью, сгибанием ног вперед; то же сгибанием ног назад; то же 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 11. Хват ВМ двумя руками перед животом, ноги шире плеч, перекаты в стороны с одной ноги на вторую, то же с задержкой 7 с, то же с выпрямлением рук вперед в момент задержки, «встряхнуть ноги» 12. Положить ВМ и взять ГС 13. Упражнения с ГС: хват ГС на ширине плеч, ноги вместе, прыжки на месте; хват ГС двумя руками, ГС лежит на полу, перепрыгивания через скакалку вперед и назад; прыжок через ГС, вращение ГС через себя вперед и то же 14. Игроки убирают ГС и собираются вокруг Т в центре площадки 15. Игра «Фигура замри». Игроки бегают по площадке вокруг фишек по часовой стрелке. Т дает сигнал (хлопок, свисток, команда «замри»). Игроки после сигнала останавливаются и принимают любое положение, характерное для одного из животных. Т и П по очереди подходят к каждому игроку должны угадать и назвать какое это животное 16. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки и оставляют только два ВМ 17. Игра «Вышибалы» с выбиванием после отскока ВМ от пола	2 2 2 5 2	
		1 3 1 2 1	 
		1	
Заключительная – 8 мин	18. 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) 19. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 20. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два») 21. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 22. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1 3 1 2 1	

Самоанализ проведения УТЗ