

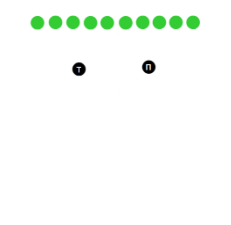
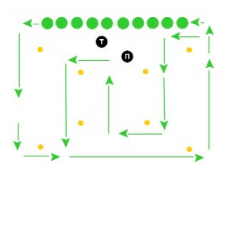
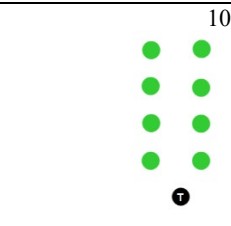
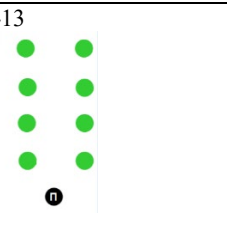
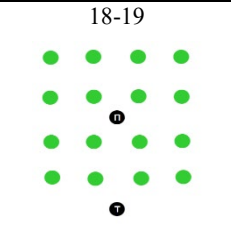
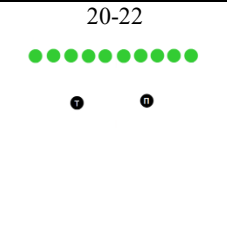
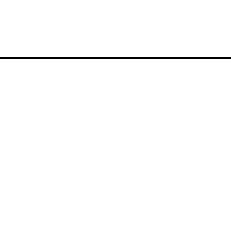
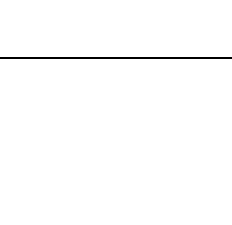


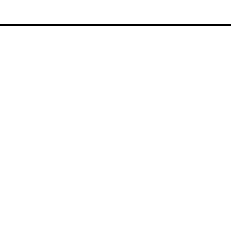
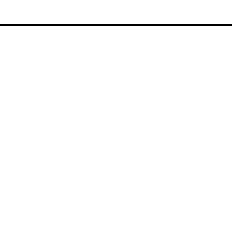


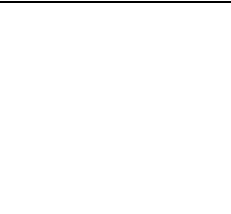
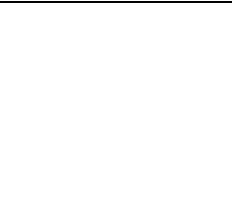














НП – 1 (2 занятие - ОФП)

Время – 45 мин

Инвентарь: фишки, координационная лесенка

Задачи:

1. Развитие собственно-силовых способностей
2. Обучение строевым упражнениям, технике ходьбы, бега и приседаний
3. Формирование положительных эмоций и памяти

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 15 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. Инструктаж по технике безопасности (поведение в зале) 3. Сообщение задач урока 4. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два») 5. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «змейкой марш», «чаще шаг») 6. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный») 7. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 8. Перестроение («на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш», «запомните свои номера и места») 9. 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 	5-7 
		2 1 2		
		2 1 2	10-13 	14 
		1		
Основная – 23 мин	10. Стойки (на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги) 11. ОРУ (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: - с поочерёдным вставанием на носки и движением согнутыми руками - с движением согнутыми руками - сгибанием ног вперёд (высоким подниманием бедра) 13. Приседания на месте, руки перед грудью, ноги на ширине плеч: - до угла 45 градусов - до угла 90 градусов 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.): поочерёдно 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 16. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки 17. Игра «Дед мороз». Игроки бегают по площадке вокруг фишек «против часовой стрелки». 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	2	18-19 	20-22 
		5		
		4	18 	19 
		3		
2	22 	23 		
4			24 	25 
3	26 	27 		
1			28 	29 
2	30 	31 		
1			32 	33 
Заключительная – 7 мин	18. Возвращение на свои места («внимание», «вернуться на свои места») 19. Ходьба на месте и упражнения на дыхание («шагом марш», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох», «на месте стой раз-два», «с выдохом сбросили с рук усталость и разбили ее о пол») 20. Перестроение в одну шеренгу (тренер становится первым и выпрямляет правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу шеренги: «в одну шеренгу становись») 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		
		2	36 	37 
1	38 	39 		
2			40 	41 
1	42 	43 		
1			44 	45 

Самоанализ проведения УТЗ