

НП – 1 (1 занятие - ОФП)

Время – 45 мин

Инвентарь: фишки

Задачи:

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

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 15 мин	1. Построение в одну шеренгу (Т становится первым и выпрямляет правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу шеренги: «равняйся», «смирно», «вольно»). П показывает, корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной)	2	
	2. Инструктаж по технике безопасности (поведение в зале)	2	
	3. Сообщение задач урока	1	
	4. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два»)	2	
	5. Ходьба (команды: «в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «чаще шаг»)	2	
	6. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный»)	2	
	7. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	1	
	8. Перестроение («на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, четвертые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш»)	2	
	9. Игра «Повтори за Т». Т выполняет движения одной и двумя руками: вверх, вниз, в стороны, на плечи, на бедра, на грудь и т.п. Необходимо повторить быстро и правильно	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)	2	
	11. ОРУ (наклоны в стороны, руки перед грудью и повороты в стороны, одна рука вверх, другая вниз и поочередные рывки руками назад, наклоны головы вперёд-назад и повороты влево-вправо)	5	
	12. Ходьба на месте: - имитация ходьбы – движения согнутыми руками вперёд-назад - с поочерёдным вставанием на носки и движением согнутыми руками - с движением согнутыми руками	4	
	13. Приседания на месте, руки перед грудью, ноги на ширине плеч: - до угла 45 градусов - до угла 90 градусов	3	
	14. Перестроение в пары	1	
	15. Игра «Пятнашки». СУ располагаются напротив друг друга, руки перед собой, первый разворачивает ладони вниз и кладет на развёрнутые вверх ладони второго. Задача второго быстро перевернуть ладони и коснуться обратной стороны ладоней сверху, задача первого успеть убрать руки после начала движения второго. После 10 повторений игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто выполнил больше касаний	3	
16. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки	5		
17. 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		
Заключительная – 7 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)	1	
	19. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	2	
	20. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два»)	1	
	21. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке.	2	
	22. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1	

Самоанализ проведения УТЗ