

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА.	ДОЗИРОВКА.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на месте. Вдох – Выдох.</li> <li>2. Бег на месте. Вдох – Выдох.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения без предмета.</li> <li><b>1. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1- наклон головы вперед, 2- назад, 3- влево, 4- вправо.</li> <li><b>2. И.П.- стойка ноги врозь, руки у грудной клетки.</b> 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4- поворот туловища вправо, рывки руками в правую сторону. Тоже самое и в левую сторону</li> <li><b>3. И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</b> 1,2,3,4- круговые движения кистями вперед. 5.6,7,8- круговые движения кистями назад.</li> <li><b>4.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вниз к ногам.</b> 1- наклон к правой ноге, 2- наклон в середину, 3- наклон к левой ноге. 4- выпрямляемся.</li> <li>И.П. - стойка ноги врозь, руки за голову в замок - приседание.</li> <li>• Вдох – Выдох.</li> <li><b>1.Выполнение имитации броска вдоль стены, для формирования работы плеча в одной плоскости.</b></li> <li><b>2.Выполнение броска без дротика в направлении мишени.</b></li> <li><b>3.Выполнение броска из рабочей изготовки, вместо дротика в руке мячик, для формирования кистевого броска.</b></li> <li><b>4. Имитация броска одной кистью, локоть на опоре, предплечье неподвижно.</b></li> </ul>	<p>3-5 мин 3-4 раза. 5 мин. 3-4 раза.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>15 раз</p> <p>3 -4 раза.</p> <p>6 -8 раза.</p> <p>6 -8 раз.</p> <p>6 -8 раза.</p>	<p>Спортивная форма. Вдох – Выдох. Восстанавливаем дыхание. Темп медленный. Вдох – Выдох. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Наклон головой выполняем ниже.</p> <p>Руки держим перед грудью, вниз не опускаем.</p> <p>Пальцы зажали в кулак.</p> <p>Наклоняемся ниже, ноги не сгибаем.</p> <p>Руки за голову. Ниже приседаем.</p> <p>Вдох – Выдох.</p> <p>Встаем правым боком у стены, и имитируем движения броска.</p> <p>Имитация движения броска, приняли стойку для броска. Правым или левым боком к отметки для броска.</p> <p>Можно поставить табуретку или стул, поставить локоть на опору и выполнять броски, только кистью.</p>

<p><b>Упражнения на брюшной пресс.</b></p> <p><b>1.</b> И.П.- лежа на полу на спине. Поднимаем туловище вверх.</p> <p><b>2.</b> И.П. - лежа на полу на спине, руки внизу. Поднимаем ноги вверх, угол 90 градусов. Опускаем ноги вниз до 20 градусов.</p> <p>Вдох-выдох.</p>	<p>2 x 15 раз.</p> <p>2 x 15 раз</p>	<p>Руки в замок за голову или можно, руки держать на груди. Поднимаем туловище.</p> <p>Руки внизу мы на них опираемся.</p> <p>Ноги держим ровно, не сгибаем.</p> <p>На пол ноги не кладем</p> <p>Вдох- носом, выдох- ртом.</p>
---	--------------------------------------	--

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ИГРЕ ДАРТС

Тренер-преподаватель: Елена Владимировна Дорогобузова.

Место проведения: Дома.

Продолжительность занятий 90 мин.

.

Цель занятия: Изучение техники простейших бросков, имитация исходных для бросков освоенных позиций - положение ног, туловища, положение руки по отношению к туловищу, кисти, предплечья, плеча.

Задача:

1. Образовательная: развитие подвижности в суставах, формирование точности метательных движений, привитие обучающихся стойкого интереса к занятиям.
2. Оздоровительная: укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию.
3. Коррекционные: развивать координацию движения, точность, ловкость, выносливость.