

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ИГРЕ ДАРТС.

Тренер-преподаватель: Елена Владимировна Дорогобузова

Место проведения: Дома.

Продолжительность занятия – 90 минут

Цель занятия. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, привлечение детей к занятиям.

Задача:

1. Образовательная: : развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
2. Оздоровительная: упражнения для поддержания, улучшения и восстановления зрения.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p>1. Объявление цели и задач занятия.</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>3. БЕГ на месте. Вдох – Выдох.</p> <p>4. 4. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Общеразвивающие упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1- наклон головы вперед, 2- назад, 3- влево, 4- вправо. • И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед. <ol style="list-style-type: none"> 1-пальцы сжимаем в кулак, 2-пальцы разжимаем, и так далее. • И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. <ol style="list-style-type: none"> 1,2,3,4- круговые движения кистями вперед. 5.6,7,8- круговые движения кистями назад. • И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. <ol style="list-style-type: none"> 1- наклон к правой ноге, 2- наклон в середину, 3- наклон к левой ноге. 4- выпрямляемся. • Сгибание и разгибание рук в упоре на предмете. 	<p>1-2 мин</p> <p>3-4 мин.</p> <p>30 секунд</p> <p>6 -8 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 -8 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Темп медленный, следим за дыханием. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Бедро поднимаем выше.</p> <p>Руки на поясе. Подбородком достаем до грудной клетки, затылком достаем до спины, ухом достаем до плеча, плечи не поднимаем.</p> <p>Работаем пальчиками – сжимаем и разжимаем.</p> <p>Пальцы сжали в кулак. Делаем круговые движения кистями.</p> <p>При наклоне ноги прямые. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох.</p> <p>Упор лежа на предмете, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги, не прогибаемся в пояснице.</p>
<p>Имитация движения прыжков на месте без скакалки. Вдох – Выдох.</p>	<p>2 x 1 минут</p> <p>3 -4 раза</p>	<p>Прыгаем на месте и делаем круговые движения руками, но без скакалки. Восстанавливаем дыхание.</p>

<p>1. Гимнастика для глаз – упражнения для улучшения зрения</p> <ul style="list-style-type: none">• ШТОРКИ. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.• БОЛЬШИЕ ГЛАЗА Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.• РИСУЕМ КАРТИНКУ. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.	5 мин	Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать.
--	-------	---