

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА.	ДОЗИРОВКА.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20 мин.	
<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на месте. Вдох – Выдох. 2. Бег на месте. Вдох – Выдох. 3. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.И.П.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 подняться на носки, руки через стороны вверх над головой, 2- переложить мяч в левую руку, 3- опуститься на стопу, опустить руки за спину, 4- переложить мяч в правую руку. 2. И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – бросаем мяч в правую руку, над головой. 2 –бросаем мяч в левую руку, мяч пролетает над головой. 3.И.П.- стойка ноги врозь. 1- подбрасываем мяч вверх, 2 -принимаем упор присев, 3 –встаем, 4 - ловим мяч. 4. И.П.- стойка ноги врозь, мячик у груди. 1 –Приседаем, мяч поднимаем вверх 2 – Возвращаемся в исходное положение. 3-4 тоже самое. Вдох – Выдох. 5. И.П. - стойка ноги врозь – подбрасываем мяч вверх и ловим его. 6..И.П. - стойка ноги врозь – подбрасываем мяч вверх, делаем два хлопка и ловим его. 7.И.П. – стойка ноги врозь – подбрасываем мяч вверх, делаем два хлопка за спиной и ловим его. 8.Бросить мяч левой рукой и поймать мяч тоже левой рукой 9. Бросить мяч правой рукой и поймать мяч тоже правой рукой . 10. Бросить мяч правой рукой и 	<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>15 раз</p> <p>6 -8 раза. 2x10 раз.</p> <p>3-4 раза. 10 мин. 6-8 раз.</p>	<p>Спортивная форма. Вдох – Выдох. Восстанавливаем дыхание. Темп медленный. Вдох – Выдох. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Встаем на носочки, подтягиваемся вверх.</p> <p>Мячик стараемся ловить.</p> <p>Ниже приседаем.</p> <p>Руки с мячом поднимаем вверх. Встаем, руки с мячом отпускаем вниз.</p> <p>Мячик подбрасываем выше.</p> <p>Мячик стараемся ловить.</p>

<p>поймать мяч левой рукой . Вдох – Выдох. Имитация движения метания мяча. 1.Имитация метания мяча вперед-вверх, кидаем в стену. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч. 2.Метание малого мяча в стену стоя правым боком, затем левым боком. Задача и цель занятия - Освоение и повторение основных элементов изготовления и техники броска. Отработка основных стоек, введение кисти, предплечья. Отработка этапов выполнения броска.</p>	<p>3-4 раз. 6-8 раз 6-8 раз.</p>	<p>Вдох – Выдох. Имитируем стойку игрока: 1. Лицом к мишени. 2. Правым или левым боком (правша, левша) или полубоком. Хват – передний, средний, задний(2-мя, 3 –мя, 4 –мя пальцами). Положение пальцев – сверху снизу сбоку. Коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.) Поднятие предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). При выполнении броска не подпрыгиваем, руку за голову назад не заводим. Резких движений не выполняем. Не торопимся выполнять бросок, с начало прицелились, а потом выполняем бросок.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на предмете.</p>	<p>2 x 15 раз.</p>	<p>Руки на предмете, угол 90 градусов, грудной клеткой достаем до предмета, не прогибаемся . Вдох- носом, выдох- ртом.</p>
<p>Вдох-выдох. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Вдох-выдох</p>	<p>3 -4 раза 2 x 15 раз. 3 -4 раза</p>	<p>Наклон делаем ниже, руки сгибаем и разгибаем в локтевом суставе. Вдох - носом, выдох- ртом.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ИГРЕ ДАРТС

Тренер-преподаватель: Елена Владимировна Дорогобузова.

Место проведения: Дома.

Продолжительность занятий 90 мин

Инвентарь: Маленькие мячи.

Цель занятия: Освоение и закрепление основных элементов изготовления и техники броска.

Задача:

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