КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2 НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-1-2

Тренер-преподаватель: ЛООЗЕ В.В

Дата:28 октября, 4 ноября

Начало занятия:10.00

Окончание занятия:10.45

Цель учебно-тренировочного занятия: совершенствование навыков игр,

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: Знакомство с правилами проведения подвижных игр.
2. Воспитательная: научиться играть соблюдая правила подвижных игр.
3. Развивающая развитие ловкости.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Подготовительная | Обще-развивающие упражнения на все группы мышц | 5-7МИН | Упражнения выполняются в спокойом темпе |
| Основная часть | Подвижные игры - «Перестрелка», «Подвижная *цель*».  Упражнения «Школа мяча» | 10-15мин  15-20мин | Упражнения выполняются со средним мячом |
| Заключительная  часть | УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ | 5-7мин |  |