Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Тюменской области «Региональный центр допризывной подготовки патриотического воспитания «Аванпост»

Комплекс упражнений для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Фланкировка казачьей шашкой"

Автор-составитель: Шмакова Г.О., педагог дополнительного образования Тема: "Совершенствование навыка владения казачьей шашкой".

Цель: Способствовать развитию координационных способностей, посредством общеразвивающих упражнений.

Задачи:

Обучающая: Обучить методам совершенствования координационных способностей.

Развивающая: Развивать координационные способности.

Воспитательная: Формировать морально-волевые и психологические навыки, умение анализировать.

Продолжительность занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь: Теннисные мячи (15 шт.), турник.

Место проведения: Широтная, 216. Спортивный зал.

Содержание:

1. Суставная разминка:

- И.П-стойка, руки на поясе, ноги вдоль; 1-Наклон головы влево 2-ИП 3-Наклон головы вправо 4-ИП;
- ИП-стойка, руки на поясе, ноги врозь; 1-наклон головы вперед; 2-наклое головы назад; 3- наклон головы влево; 4-наклон головы вправо;
- ИП-стойка, ноги врозь, руки опущены 1-4-вращение плечами вперед 5-8-вращение плечами назад;
- ИП-ноги врозь, руки на плечи 1-4-вращение руками вперед 5-8-вращение руками назад
- -ИП-стойка, ноги врозь, руки опущены; 1-4- разноименное вращение: правой рукой вперед, левой назад, 5-8- разноименное вращение левой рукой вперед, правой назад;
- ИП-стойка, ноги врозь, руки на поясе 1-наклон туловища влево 2-ИП 3-Наклон туловища вправо 4- ИП;
- И.П.-стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение кистями рук вперед; 5-8 вращение кистями рук назад.

- 2. Упражнения с теннисным мячом для изучения слепых бросков:
- И.П.- основная стойка. Левая рука за спиной. Правая рука выпрямлена вперед и удерживает теннисный мяч. По готовности спортсмен выполняет подсед, и во время выпрямления колен подбрасывает теннисный мяч прямо вверх выше головы. Сразу после подброса спортсмен выполняет разворот на 360 градусов в левую сторону, отталкивая левой ногой. Правая нога опорная. После разворота правая рука должна находиться примерно на том же месте и принять мяч.

Очень важно: взгляд мы фиксируем на правой руке как можно дольше, и после разворота как можно быстрее взглядом находим мяч для более эффективного приема.

Повторяем упражнение до 5 повторных приемов мяча. Отдых по самочувствию от 10 сек. До 1 мин.

- И.П. — основная стойка. Правая рука выпрямлена вправо и удерживает теннисный мяч. Левая рука опущена. По готовности спортсмен сгибает правую руку в локте и поднимает ее примерно до затылка. В это же время левая рука сгибается в локте за спину. Когда обе руки находятся за спиной, спортсмен выпускает мяч из правой руки и ловит его левой рукой.

Очень важно: Спина должна оставаться ровной, плечи расправлены, взгляд направлен вперед. Руки не должны касаться затылка и спины.

Повторяем упражнение до 10 повторных приемов мяча. Отдых по самочувствию от 10 до 40 сек.

- 3. Укреплением кистей рук и силы хвата
- И.П. Вис на высокой перекладине. 3-4 подхода по 30-45 сек. Отдых между подходами от 20 сек до 1 мин.