

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Возраст: 7–11 лет

ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ	СРЕДСТВО	МЕТОД	ПРИМЕР
ВВОДНАЯ	Беседа Организация и концентрация внимания, рассказать про план		Построить в одну линию.
РАЗМИНКА	Коррекционная гимнастика/ функциональная		Коррекционная гимнастика Профилактика плоскостопия 1. МФР: стопа 2. Постановка с резинкой (укрепление голени): <ul style="list-style-type: none">• постановка стоп на ребро• подъемы на носки• шаги вперед и в стороны 3. Ходьба в наклоне по нестабильной опоре <ul style="list-style-type: none">• ходить по наклонному ступу, стоять на одной ноге Игра на внимание/реакцию (на босу) 1. Мелкий бег (1 хлопок) 2. Приседание (2 хлопка) 3. Повороты прыжком (3 хлопка) Развитие силы и силовой выносливости (обучение базовым силовым упражнениям): 1. Приседание – кубик между коленей 2. Наклоны – положить кубик и взять 3. Отжимания – кубик между лопатками на спине
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Функциональная тренировка	Игровой/ соревновательный	1. Обучение ритму «Грека» Текст: – Ехал Грека через реку – Видит Грека в речке рак – Сунул Грека руку в реку – Рак за руку Греку цап Добавить: <ul style="list-style-type: none">• марш• хлопки• повороты головы 2. Развитие быстроты игра «Падающая палка» Организация: у всех игроков свой номер, построится в круг, один в круге с палкой, выкрикивает любой номер и отбегает, номер должен словить палку.
ЗАМИНКА	Стретч упражнения		Коррекционная гимнастика Профилактика осанки Кубик на голову: <ul style="list-style-type: none">• идти по кругу• лицом в круг• приседать• поднять одну ногу – ротация• поднять ногу – помахать руками• положить кубик на спину в наклоне, помахать руками• в наклоне – передать кубик под колено с ротацией• гиперэкстензия – передать кубик за спиной• «мертвый жук» – давить на кубик рукой и ногой Общий стретч
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ			Похвалить, спросить или понравилось и т.д.