

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПЛАНИРОВАНИЮ

Схема очерёдности обучения ОВД:

	«О» обучение	«П» повторение	«З» закрепление
1 неделя месяца	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНЬЕ	МЕТАНИЕ
2 неделя месяца	ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЕ	ЛАЗАНЬЕ
3 неделя месяца	МЕТАНИЕ	ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЕ
4 неделя месяца	ЛАЗАНЬЕ	МЕТАНИЕ	ПРЫЖКИ

Этапы формирования двигательного навыка:

Обучение. «О»

1 этап формирования ДвН
Первоначальное разучивание
1-2 занятия

Задача: познакомить с движением и научить выполнять в общих чертах.
(Движения неточны в пространстве и времени, излишнее мышечное напряжение).

Повторение. «П», «О»

2 этап формирования ДвН
Углублённое разучивание
6-8 занятий

Задача: отработать каждый элемент техники и научить выполнять слитно; к концу этапа формируется ДвН, но он непрочный.

Закрепление и совершенствование. «З»

3 этап формирования ДвН

Задача: научить выполнять движения в изменяющихся условиях и ситуациях.
(Гибкий динамический стереотип)

***Двигательный Навык** – автоматический способ выполнения движения контроль сознания направлен на ситуацию и условия, в которых оно выполняется.*

***Двигательное Умение** – контроль сознания направлен на технику выполнения движения.*

Схема очередности развития физических качеств (ФК)

и обучения основным видам движений (ОВД)

(по неделям месяца)

I неделя

ФК – быстрота

ОВД – равновесие **О**
лазанье **П**
метание **З**

II неделя

ФК – ловкость

ОВД – прыжки **О**
равновесие **П**
лазанье **З**

IV неделя

ФК – сила

ОВД – лазанье **О**
метание **П**
прыжки **З**

III неделя

ФК – выносливость

ОВД – метание **О**
прыжки **П**
равновесие **З**

V неделя

Развитие общей выносливости и силовых способностей.

Укрепление мышечного корсета, формирование мышечно-двигательных представлений
правильной осанки