**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Таболина Сергея Альбертовича**

Объединение - «Вольная борьба»

Программа – «Вольная борьба»

Группа – 02-70,02-71,02-72.

Дата проведения: - 29.12.2022.

Время проведения: 13.30,15.10,16.50

**Тема занятия:** ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

**Цель занятия:** Изучитьобщефизические упражнения на все группы мышц

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Разминка:

Равномерный бег

ОРУ, упражнения на осанку:

1.      Ходьба на носках руки вверх;

2.      Ходьба на пятках руки за голову;

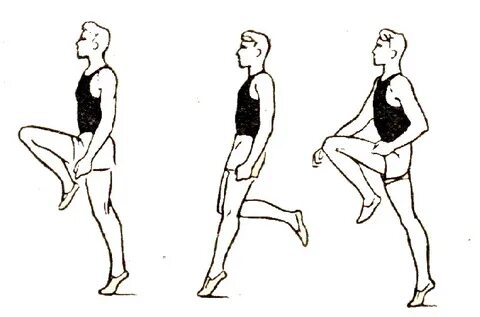
3.      Ходьба на внешнем своде стопы руки в стороны;

4.      Ходьба на внутреннем своде стопы руки вперед;

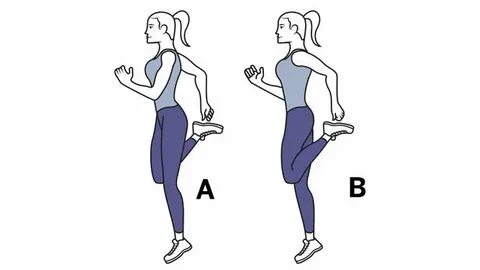
5.      Ходьба на носке правой ноги, левая на пятке, правая рука в сторону,  левая вверх

Специально беговые упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра;



1. Бег с захлестыванием голени;



3.      Приставными шагами правым боком;

4.      Приставными шагами левым боком;



5.      Вынос прямой  ноги вперёд

6.      Многоскоки;

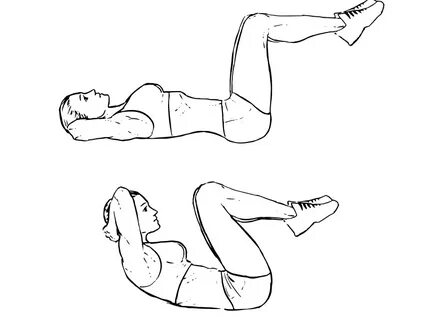
7.      Прыжки на правой ноге;

8.      Прыжки на левой ноге;

**Основная часть тренировки:**

Порядок выполнения упражнений

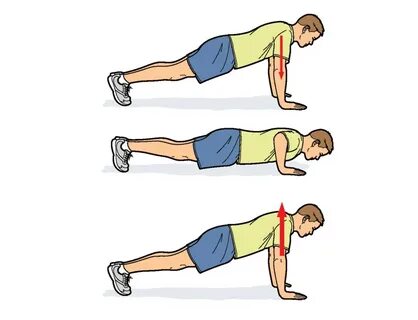
- пресс 10 раз - отдых 20 сек



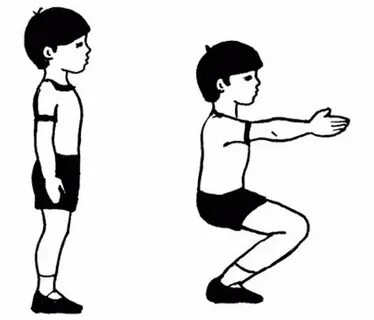
- упражнение на гибкость 5 мин - отдых 15 сек



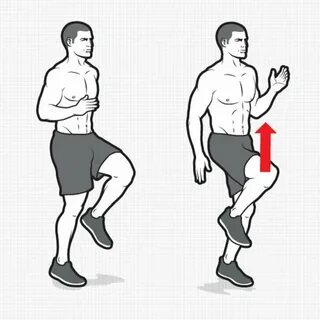
- отжимание 10 раз - отдых 20 сек



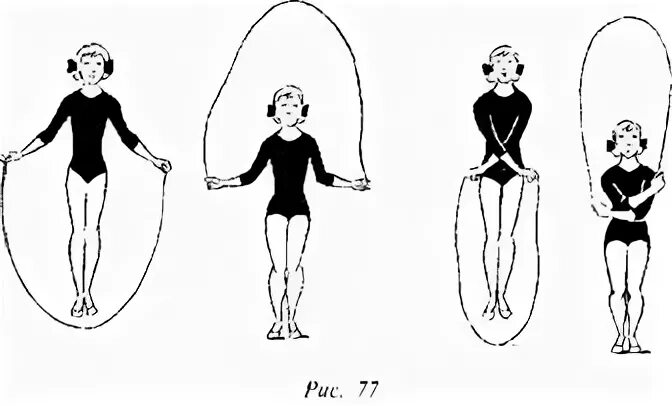
- приседания 12 раз - отдых 20 сек



- бег на месте с высоким подниманием бедра 3 мин - отдых 20



- прыжки крестом 8 раз – отдых

**Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения на восстановление, заминка, растяжка на все группы мышц.

***Домашние задание:***

отжимание 10 раз

пресс 10 раз

***Обратная связь:***

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Таболина Сергея Альбертовича