**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Осинкина Ивана Алексеевича**

**Объединение:** «Самбо для начинающих»

**Программа:** «Самбо для начинающих»

**Группа**: 01- 117, 01-118

**Дата проведения:** 26.12.2022

**Время:** 13.30-15.00,15.10-16.40

**Тема занятия:** «Акробатика»

**Цель:** Выполнение общих физических упражнений. Акробатика.

**Задачи:**

*Образовательная:*

-познакомиться с выполнением простейших акробатических элементов.

*Развивающая:*

-Развивать координацию, гибкость и выносливость.

*Воспитательная:*

- Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

* Подъем на носки стоп.

Это движение предельно простое, поэтому с него можно начинать детскую зарядку. Ребенок должен встать ровно, сведя вместе стопы и, глубоко вдыхая, подняться на пальцы ног, подняв при этом руки вверх через стороны. Опускаться на всю стопу следует на выдохе. Всего нужно сделать 10 таких подъемов.

* Наклоны головы.

Стоя ровно, нужно поочередно наклонять голову влево и вправо, фиксируя ее в наклоне на 1-2 секунды. Это упражнение следует выполнять в умеренном темпе в течение 2-3 минут.

* Подъемы плеч.

Не меняя стартового положения, необходимо попеременно поднимать левое и правое плечо в течение 1-2 минут.

* Вращения плечами.

Для выполнения этого упражнения нужно сначала поочередно, а затем попеременно вращать плечами в течение 2-4 минут.

* Наклоны туловища.

Ребенок должен встать ровно, расставить нижние конечности на ширину плеч для наибольшей устойчивости. Далее следует, положив кисти на пояс, медленно наклониться влево. Вернувшись в вертикальное стартовое положение, наклониться вправо. Рекомендуемое число наклонов в стороны — по 15 раз в каждом направлении. После их выполнения нужно повторить упражнение, наклонившись вперед 15-20 раз.

* Ходьба на месте с высоким подъемом коленей.

Стоя ровно, ребенок должен 2-4 минуты высоко поднимать колени. При желании можно совершать хлопок под бедром. После этого в занятии фитнесом необходимо поскакать минуту на одной ноге и столько же — на другой.

* Наклоны с вытягиванием верхних конечностей.

Стоя ровно, нужно наклониться с прямой спиной вперед, сцепить кисти в замок и потянуться руками вперед как можно дальше. Затем следует, не размыкая кисти, наклониться вниз, стремясь достать ладонями до пола. Завершая упражнение, нужно поднять руки вверх. Всю последовательность действий необходимо выполнить 5-8 раз.

* Приседание.

Стоя ровно, ребенок должен плавно опустить таз вниз, согнув для этого колени под прямым углом. Верхние конечности можно завести за голову или вытянуть вперед. Приседать следует от 10 до 15 раз.

* Отжимание.

В зависимости от степени физического развития ребенка он может отжиматься от пола или от возвышенности, упираясь в пол не носками стоп, а коленями. Это тренировочное движение рекомендуется повторять 8-10 раз.

* Растяжка нижних конечностей.

Сесть на пол, развести ноги в стороны как можно шире. Вдохнув, наклониться вправо, лечь корпусом на правую нижнюю конечность. Выдыхая, выпрямиться. На следующем вдохе наклонить туловище влево, лечь животом на левую ногу.

опорную ногу и повторить данный фитнес-элемент для детей еще 5-7 раз.

* «Планка».

Приняв упор лежа, нужно задержаться в прямой горизонтальной позе на 30-60 секунд, не допуская провисания бедер или округления спины.

**Рекомендуемые задания**

Не пугайтесь слова «акробатика». Действуйте по принципу «от простого к сложному». Борец обязательно должен научиться выполнять упражнения элементарной акробатики, чтобы безукоризненно владеть своим телом. При выполнении задания необходимо соблюдать технику безопасности.

**Кувырок вперед (рис. 1).**

Это самое первое, что вы должны освоить в акробатике. Последовательность выполнения упражнения следующая:

присядьте на корточки, коснувшись ладонями ковра (а);

наклоните голову (подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты) и округлите спину;

оттолкнувшись ногами, сделайте кувырок вперед. Нужно коснуться покрытия областью VII шейного позвонка (б). Колени должны быть плотно прижаты к груди; при переходе на область ягодиц не разгибайте спину и ноги в коленных суставах. Голени плотнее прижмите к себе предплечьями рук (в, г, д).



***рис. 1***

Кувырки нужно производить во всю длину ковра, не останавливаясь. Если упражнение у вас получилось – можете себя поздравить: азы акробатики у вас в руках. Дальше все пойдет неплохо.

**Кувырок назад.**

Сядьте на ягодицы спиной к движению, прижав к груди колени и подбородок. Опрокидываясь на спину, не откидывайте назад голову. Резко перенесите ноги за голову, чтобы встретить ковер коленями.

Так же, как и предыдущее, это упражнение тренирует вестибулярный аппарат. Напряжение испытывают мышцы шеи, спины, брюшного пресса, ног.

**Кувырки боком (рис. 2).**

Сядьте на корточки и обхватите голени руками; свалитесь на бок, не меняя положения (а); перекатитесь сначала на спину (б), потом на другой бок (в), затем на колени (г) и так далее… до конца ковра. Главное – не размыкайте рук.



***рис. 2***

**Домашнее задание**:

- Отжимания, пресс (серии 10 подходов по 10 повторений), тренироваться выполнять кувырок вперед.

Обратная связь [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)  [Осинкин И.А](https://e.mail.ru/inbox%20%20Осинкин%20И.А).