**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Таболина Сергея Альбертовича**

**Объединение** - «Вольная борьба»

**Программа** – «Вольная борьба»

**Группа** – 02-70,02-71,02-72.

**Дата проведения:** - 20.12.2022.

**Время проведения:** 13.30-15-00, 15.10-16.40, 16.50-18.20

**Тема занятия:** «ОФП. Легкая атлетика»

**Цель:**

**Задачи:**

Образовательные:

-познакомить с целым рядом общеразвивающих упражнений, проводимых с предельной быстротой;

Развивающие:

-сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

-развить координацию;

Воспитательные:

-воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена.

**Рекомендуемый комплекс упражнений**

Для разогрева мышц и подготовки организма к предстоящей работе:

1.И.П. – о.с.

1- 4 -круговые движения головой влево

5-8 – то же вправо 4-6 раз

Выполнять медленно

2.И.П. – руки к плечам

1-4 -круговые движения вперед

5-8 -круговые движения назад

Следующие 8 счетов то же прямыми руками 4-6 раз

Выполнять постепенно повышая скорость выполнения

3.И.П. ноги врозь, узкая стойка, руки в стороны

1-2- поворот туловища влево

3-4- поворот туловища вправо 4-6 раз

Руки прямые, ноги на ширине плеч

4.И.П. – ноги врозь, широкая стойка, руки вниз

1-3- пружинистые наклоны вперед

4- И.П. 4-6 раз

Ноги прямые, пальцами рук доставать пол

5.И.П. – ноги врозь, широкая стойка, руки в стороны, туловище наклонено вперед

1- поворот туловища влево

2- поворот туловища вправо

3-4- то же. 4-6 раз

Ноги прямые, руки прямые,

6.И.П. – ноги врозь, широкая стойка, руки вниз

1-наклон к левой ноге

2- наклон к середине

3- наклон к правой ноге

4- И.П. 4-6 раз

Пальцами рук доставать стопы ног и пол соответственно

7.И.П. – ноги вместе, руки за голову

1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх

Упражнения (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

1.И.П. – о.с.

1- 4 -круговые движения головой влево

5-8 – то же вправо 4-6 раз

Выполнять медленно

2.И.П. – руки к плечам

1-4 -круговые движения вперед

5-8 -круговые движения назад

Следующие 8 счетов то же прямыми руками 4-6 раз

Выполнять постепенно повышая скорость выполнения

3.И.П. ноги врозь, узкая стойка, руки в стороны

1-2- поворот туловища влево

3-4- поворот туловища вправо 4-6 раз

Руки прямые, ноги на ширине плеч

4.И.П. – ноги врозь, широкая стойка, руки вниз

1-3- пружинистые наклоны вперед

4- И.П. 4-6 раз

Ноги прямые, пальцами рук доставать пол

5.И.П. – ноги врозь, широкая стойка, руки в стороны, туловище наклонено вперед

1- поворот туловища влево

2- поворот туловища вправо

3-4- то же. 4-6 раз

Ноги прямые, руки прямые,

6.И.П. – ноги врозь, широкая стойка, руки вниз

1-наклон к левой ноге

2- наклон к середине

3- наклон к правой ноге

4- И.П. 4-6 раз

Пальцами рук доставать стопы ног и пол соответственно

7.И.П. – ноги вместе, руки за голову

1-2 приседание с последующим выпрыгиванием вверх

3-4 -то же 4-6 раз

Руки за головой разведены, приседать полностью, выпрыгивать высоко

8.И.П. – о.с.

1- упор присев

2- упор лежа

3- упор присев

4- И.П. 4-6 раз

В упоре присев руки касаются пола

9.И.П. – упор лажа

1-16 сгибание и разгибание рук 16 раз

Туловище прямое, руки сгибать до прямого угла в локтевом суставе

10.И.П. – о.с.

1-16- прыжки со сменой положения ног 16 раз

Прыгать ритмично, дышать равномерно

11.И.П. – о.с.

1-прыжок вправо

2- прыжок вперед

3- прыжок влево

4- прыжок назад

5-8 то же 2-4 раза

Быть внимательным, все движения выполнять четко

12.И.П. о.с.

1- руки вверх, подняться на носки, вдох

2- руки вниз, опуститься на полную стопу, выдох 4-6 раз

Вдох глубокий, при выдохе расслабить руки, плеч-4-6 раз

Руки за головой разведены, приседать полностью, выпрыгивать высоко

**-Д/З:**

-повторить базовые упражнения всех переводов.

**Обратная связь:**

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

(ФИО)