**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группы: 01-64, 01-65.

Дата проведения: 14.12.2023.

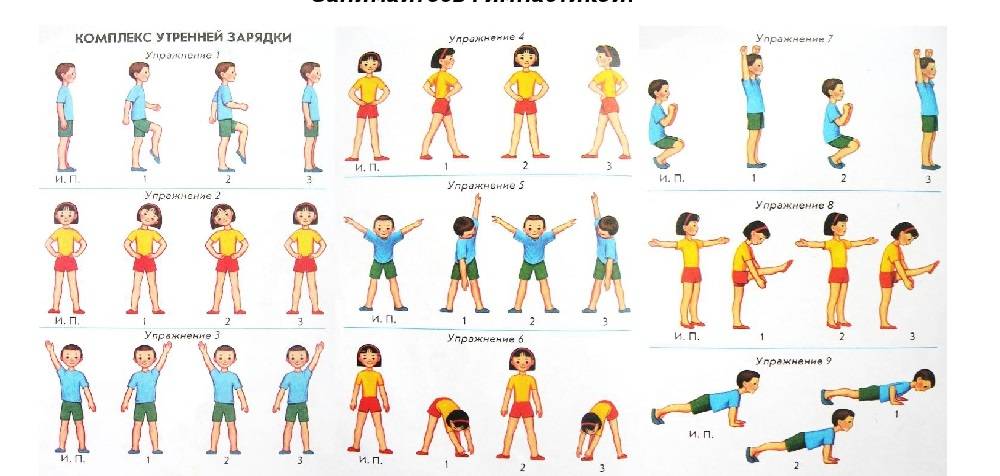
Время проведения: 10:40-12:10; 12:20-14:00.

**Тема занятия:** ОФП. Общеукрепляющие упражнения.

**Цель занятия:**

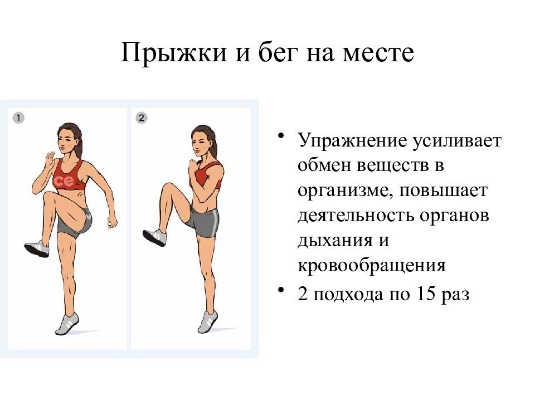
1. Изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Общеукрепляющие упражнения**

** **

****

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Комплекс заданий общеразвивающей направленности.**

1. Наклоны вперед, касаясь руками пола, наклоны влево, вправо, назад (для развития гиб­кости).

2. Упор лежа согнувшись — упор лежа прог­нувшись. Упражнение направлено на укрепле­ние мышц туловища, способствует развитию гиб­кости, формированию и сохранению правильной осанки. Оно крайне необходимо детям, по не­скольку часов в день сидящим за партами, испытывающим большие статические нагрузки на мышцы туловища.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стола (для развития силы рук).

4. Прыжки на обеих на месте (со временем это упражнение заменяется прыжками на одной, поочередно левой и правой, ноге). Упражнение направлено на развитие прыгучести и коорди­нации движений (одновременное отталкивание двумя ногами для детей 7-летнего возраста представляет определенную трудность), способ­ствует укреплению мышц стопы.

5. Ходьба и ее разновидности. Применяется для постепенного успокоения организма после прыжков.

Помимо упражнений общеразвивающей на­правленности желательно давать задания для повторения и закрепления материала, ранее изученного на уроке.

Для освоения группировки.

1. И. п.— о. с. Согнуть правую, подтянув колено к груди, взяться правой рукой за голень и прижать пятку к ягодице, голову опустить. То же левой ногой (рис. 1).

Упражнение дает возможность прочувствовать важный для группировки момент (подтягивание пятки к ягодице), на котором в других условиях ученик сосредоточиться на может. Применяет­ся и как средство развития устойчивости.

2. Группировка в упоре присев.

3. Группировка в положении лежа на спине.

Для подготовки к прыжкам с высоты.

Прыжок вверх, мягко приземлиться и, не теряя" равновесия, выпрямиться, сделать шаг в сторону.

Для освоения прыжков через короткую скакалку.

1. Прыжки на месте, вращая одной рукой

сложенную вдвое скакалку (в тот момент, когда ученик подпрыгнул, скакалка должна удариться о пол).

2. Прыжки через короткую скакалку на обеих ногах.

**Домашние задание**:

****

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.

(ФИО)