План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Романовой Ульяны Дмитриевны

Дата проведения: 29 декабря 2022 **года**

Группа № 01-116

Время :15.00

 **Тренировка :**

 **Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Правила и последовательность выполнения простейших комплексов для развития физических качеств**

 **Цель занятия**:

1.Научиться правильно выполнять простейшие комплексы для развития физических качеств .

Задачи :

1.Развивающие:

* Развивать быстроту, ловкость, выносливость , силу и гибкость .

2. Воспитательные:

* Воспитание чувства уверенности в себе.

Ход занятия:

**1. Разминка:**

1.1. Бег на месте: в среднем темпе, плавно увеличивая нагрузку.

1.2. Разминка на месте:

* Наклон головы: вперед, назад: 20 повторений
* Наклон головы: влево, вправо: 20 повторений
* Повороты головы: влево, вправо: 20 повторений
* Вращения кисти рук:10 повторений наружу
* Вращения кисти рук:10 повторений вовнутрь
* Вращения предплечья:10 повторений наружу
* Вращения предплечья:10 повторений вовнутрь
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений вперед
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений назад
* Поворот корпуса влево:10 повторений
* Поворот корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса влево:10 повторений
* Вращения тазом влево: 10 повторений
* Вращения тазом вправо: 10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен влево:10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен вправо:10 повторений
* Ноги на ширине плеч, наклоны к левой, правой ноге: по 10 повторений к каждой
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады влево: 10 повторений
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады вправо: 10 повторений
* Положение «бабочка»: 10 наклонов
* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

3.**Основная часть .**

**Упражнение на гибкость «мостик».**

**Техника выполнения:**

**Лягте на спину головой к стене, согните колени и поставьте стопы на пол, а руки — на блоки. Оторвите таз от пола, упираясь в коврик головой. Опустите лопатки и плечи, а затем подайте грудь и живот к потолку. Двигайтесь вверх, пока не получится полностью выпрямить руки.**

**Делаем так 10 раз .**

 ****

•Упражнение «Пловец»..

Техника:

 Лягте на живот, руки вытяните перед собой. Поднимите максимально вверх правую руку и левую ногу, затем поменяйте стороны. Можно выполнять упражнение в статике, задерживаясь в позе с поднятыми конечностями. Или выполнять в динамике – поочередно поднимайте противоположные руки и ноги, имитируя движения пловца в воде. Совершайте упражнение с максимальной амплитудой, но двигаясь плавно, а не резко.

Делаем 30 раз.



 **•Упражнение -захват стопы на четвереньках .**

**Техника выполнения:**

 **Встаньте на четвереньки и поднимите одну ногу вверх, не разгибая колена. Противоположной рукой обхватите лодыжку или стопу поднятой ноги, прогибаясь в спине. Следите за равновесием, для этого переносите вес тела на ногу и руку, которые стоят на полу. Не забудьте повторить для другой стороны.**

**На каждую ногу по 1 минуте .**

****

**•Упражнение «полумост»..**

**Техника выполнения:**

 **Лягте на спину и притяните стопы к тазу, для этого согните ноги в коленях. Поднимите таз вверх, при этом плечи, шея и голова лежат на полу, стопы стоят на ширине плеч. Руками можно обхватить лодыжки или положить их вдоль корпуса. Напрягайте ягодицы в верхней точке и старайтесь поднять таз, как можно выше, чтобы развить гибкость спины максимально.**

**Делаем 15 раз.**

****

**•Упражнение на скорость :**

**•Бег с поднятием колен**

**Техника выполнения :**

 **Встаём ровно, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях.**

**По очереди прыгаем с одной ноги на другую. Колени стараемся подтягивать настолько высоко, насколько вы можете.**

**Руки при этом работают вместе с ногами. Их мы не бросаем.**

**Делаем упражнение в динамике 5 раундов по 20 секунд**

****

**•Упражнение бег с захлестом голени.**

**Техника выполнения:**

 **Встаём ровно, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях.**

**По очереди прыгаем с одной ноги на другую, максимально сгибая ноги в коленях. Стараемся касаться ягодиц пятками.**

**Руки работают вместе с ногами. Их мы не бросаем.**

**Делаем упражнение в динамике 5 раундов по 20 секунд**

****

**•Упражнение-обратные отжимания .**

**Техника выполнения:**

 **Упражнение способствует проработке грудных мышц, трицепсов и мышц плеч. Первым делом подберите подходящую опору (например, устойчивый стул). Развернитесь к ней спиной, упритесь ладонями и начинайте отжиматься. Ноги могут быть согнуты в коленях или выпрямлены. При выполнении старайтесь опускаться ниже, но не перебарщивайте, чтобы не травмироваться.**

**3 подхода по 15 раз.**

****

**•Упражнение -подъем корпуса.**

**Техника выполнения:**

 **Не самое простое, но эффективное упражнение в домашних условиях, позволяющее проработать мышцы живота. Для его выполнения потребуется подходящее возвышение (например, стул). Расположитесь на полу, руки заведите за голову, ноги положите на опору. Подбирая высоту, следите чтобы угол в коленях был примерно 90°. Теперь плавно поднимайте и опускайте корпус.**

**3 подхода по 15 раз.**

****

**4.** **Заключительная часть:**

Расслабление лежа на коврике.

**6. Домашнее задания:**

Отработка элементов гибкости (по возможности ежедневно)

* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения заданий отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Романовой Ульяны Дмитриевны .