**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Шашки»

Программа: «Шашки»

Группа: 01-80

Дата проведения: 11.12.2023

Время проведения: 15.10

Тема: Общефизическая подготовка. Выполнение общефизических упражнений.

**Цель занятия**:

1. Достижение высокой работоспособности.

***Задачи:***

1. Совершенствование силовых качеств, развитие гибкости.

Ход занятия:

**1.Подготовительная часть.**

ОРУ с гимнастической палкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | И. П. - стойка, ноги вместе, палка внизу.  1-2 - палка вверх, правая назад за носок, потянуться — вдох;  3- 4 - исходное положение — выдох. | Выполнять до 6-8 раз | Руки прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо. |
| **2** | И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч;  1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх;  3-4 - отвести руки с палкой назад;  5-6 - отвести руки с палкой вперед;  7-8 - в И.П. | Выполнять до 6-8 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки. | Выполнять под счет,  отведение двумя руками одновременно,  спина прямая |
| **3** | И. П. - стойка ноги врозь, палка внизу.  1-наклон   вперед,  палку   на   пол — выдох;  2 - выпрямиться,    руки    вверх — вдох;  3-4 – то же, взять палку. | Выполнять до 8-10 раз | Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. |
| **4** | И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:  1-4 - пружинящие наклоны влево;  5-8 – то же вправо. | Выполнять до 6-8 раз | Наклоны ниже,  спина прямая |
| **5** | И.П. - стойка ноги вместе, палка   горизонтально   за   спиной  под локтями.  1 - выпад левой;  2 - вернуться в исходное положение— вдох;  3-4 — то же правой. | Выполнять до 6-8 раз | Выпады глубже,  спина прямая,  смотреть вперед |
| **6** | И.П. – стойка ноги врозь, палка вертикально на полу, придерживать правой рукой;  1 – 2 – мах левой через палку, перехватить палку в левую руку;  3 – 4 – то же правой, | Выполнять до 6-8 раз | Махи выше, выполнять под счет |
| **7** | И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:  1-4 - пружинящие повороты налево;  5-8 – то же направо. | Выполнять до 6-8 раз | Амплитуда больше,  руки прямые |
| **8** | И.П. - широкая стойка, подъем рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч;  1-8 - пружинящие наклоны вперед с подъемом рук вперед, | Выполнять до 6-8 раз | Постепенно уменьшать ширину хвата палки .Наклоны глубже |
| **9** | И. П. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу;  1- 2 - глубокий присед, палка вперед — выдох;  3- 4 – вернуться в И.П. — вдох. | Выполнять до 6-8 раз | Смотреть вперед,  присед ниже, после нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета, пятки от пола не отрывать |
| **10** | И. П. - стойка ноги вместе, руки на пояс, палка на полу справа.  1-4 - Прыжки боком через палку. | Выполнять до 6-8 раз | Прыгать мягко, не наступая на палку. Дыхание равномерное. После прыжков — ходьба на месте |

**2. Основная часть.**

**Комплекс силовых упражнений.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | Выпады вперед  И.П. стоя, руки на пояс.  Шаг вперед правой, левое колено касается пола.  Вернуться в И.П. тоже самое с левой ноги. | 8-10 раз | Спина ровно. Взгляд вперед. |
| **2** | Приседания  И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой.  Опустить таз в полу присед, вернуться в И.П. | 8-10 раз | Спина ровно. Колени за носок не выступают. Колени в положении полу приседа параллельно друг другу. |
| **3** | Отжимания  И.П. упор лежа или упор лежа на коленях. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе. | 8-10 раз | В положении «упор лежа» туловище ровное параллельно полу. Поясница не прогибается. |

Комплекс упражнений выполняется 2-3 круга.

**3.Заключительная часть.**

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она

характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата

и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она

характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата

и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она

характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата

и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость- это одно из пяти основных качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять упражнения с большей амплитудой.

**Комплекс упражнений на гибкость**

1.И.П. широкая стойка. Правая рука прямая вверх. Наклон влево. Пружинчатые движения 10 раз. Удержание статического положения 10 счетов. Тоже самое с другой руки в другую сторону.

2. И.П. основная стойка. Руки сзади прямые в замок. Наклон вниз 10 раз. Удержание самого нижнего положения 10 счетов.

3. И.П. сед ноги прямые перед собой. Пружинчатые наклоны руками вперед 10 раз. Удержание максимально низкого положения 10 счетов.

**Домашнее задание.**

И.П. сед бабочкой (ноги согнуты в коленях, стопа к стопе). Дотянуться коленями до пола.

Упражнение на дыхание «Обними плечи».

И.П. стоя, руки согнуты и лежат на плечах-вдох. Свести локти вместе – выдох. Упражнение выполняется 10 раз.