ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Федьков Владимир Дмитриевич

Объединение: «Кросс-фит»

Программа: «Кросс-фит»

Группа: 01-102

Дата проведения: 20.12.2022

Время проведения: 17:20

Тема: Игровые упражнения с мячами разного размера. ОФП.

Цель занятия: Самостоятельно изучить и овладеть различными игровыми упражнениями с мячами разного размера.

***Задачи:*** Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время.

Ход занятия:

**Разминка.**

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;

3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;

4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед

грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад

пружинящими и рывковыми движениями;

5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

захватывая носки ног.

3.**Основная часть.**

Под техникой в кросс-фите понимается совокупность специальных приемов, применяемых в тренировке для достижения поставленной цели.

**Комплекс упражнений с мячом**

1. **И.П.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.**

наклон вперед, положить мяч на пол;

выпрямиться, развести руки в стороны;

наклон вперед, взять мяч;

вернуться в И.П.

Выполнить 10 раз

Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

**2.** И.П.: стойка, мяч вниз;

мяч вверх, правая нога назад на носок;

вернуться в И.П.;

мяч вверх, левая нога назад на носок;

вернуться в И.П.

Выполнить 8 раз

Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.

3. И.П.: ноги врозь, мяч внизу.

поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;

вернуться в И.П.;

поворот влево, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;

вернуться в И.П.

Выполнить 5 раз в каждую сторону.

Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.

4. И.П.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;

наклон вперёд – вправо, положить мяч;

стойка ноги врозь, руки вверх;

наклон вперёд – вправо, взять мяч;

вернуться в И.П.;

наклон вперёд – влево, положить мяч;

стойка ноги врозь, руки вверх;

наклон вперёд – влево, взять мяч;

вернуться в И.П.

Выполнить 8 раз.

Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

5. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.

Отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой.

10-12 раз

При выполнении задания не смотреть на мяч.

6. И.П.: стойка, мяч вниз;

выпад правой в сторону, мяч на грудь;

вернуться в И.П.;

выпад левой в сторону, мяч на грудь;

вернуться в И.П.

Выполнить 12 раз

При выполнении задание туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.

7. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу.

одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;

то же самое, в другую сторону.

10 раз

При выполнении прыжка ноги не сгибать.

8. И.П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.

наклон вперёд;

коснуться мячом правой ноги;

коснуться мячом пола;

коснуться мячом левой ноги;

вернуться в И.П.

Выполнить 5 раз

Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

9. И.П.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;

мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;

вернуться в И.П.;

мяч вперёд и махом левой коснуться носком мяча;

вернуться в И.П.

Выполнить 8 раз

При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

- растяжка

**5. Домашнее задание:**

Простоять в планке 2х 30секунд

Обратная связь в WhatsApp

(т.89192516595), выслать фото с выполнением упражнений.