План конспект № 1

Инвентарь:

Время: 60 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ/СМУ |
| Подгот. Часть  20 мин. | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 10 мин.  2 мин. | В среднем темпе.  Держать спину и корпус прямо, приземляться и отталкиваться важно носков. |
|  | Упражнение на восстановления дыхания. | 30 сек. | Поднять руки через стороны вверх – вдох (через нос), возвратиться в исходное положение – выдох (через рот). |
|  | ОРУ на месте:  **1)** И.п. – о.с. руки на пояс.  Поворот головы:  1 – направо;  2 – и.п.  3 – налево;  4 – и.п.  **2)** И.п. – о.с. руки на пояс.  Наклон головы:  1 – вперед;  2 – и.п.;  3 – назад;  4 – и.п.;  5 – вправо;  6 – и.п.;  7 – влево;  8 – и.п.  **3)** И.п. – о.с. руки на пояс.  Круговые вращения головой:  1 – 4 вправо:  5 – 8 влево.  **4)** И.п. – о.с. руки в стороны, ноги на ширине плеч.  Круговые вращения кистями:  1 – 4 вперед;  5 – 8 назад.  **5)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки в стороны.  Круговые вращения локтевыми суставами:  1 – 4 вперед;  5 – 8 назад.  **6)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки согнуть к плечам.  Круговые вращения плечами:  1 – 4 вперед;  5 – 8 назад.  **7)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.  Круговые вращения плечами:  1 – 4 вперед;  5 – 8 назад.  **8)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты туловища:  1 – вправо;  2 – и.п.;  3 – влево;  4 – и.п.  **9)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.  Наклоны туловища:  1 – вправо, левая рука вверх;  2 – и.п.;  3 – влево, правая рука вверх;  4 – и.п.  **10)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.  Наклоны туловища:  1 – вперед, руки вперед;  2 – и.п.;  3 – назад, руки в стороны;  4 – и.п.  **11)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс.  Круговые вращения туловищем:  1 – 4 вправо;  5 – 8 влево.  **12)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс.  Круговые вращения тазом:  1 – 4 влево;  5 – 8 вправо.  **13)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны вперед:  1 – к правой ноге;  2 – к середине;  3 – к левой ноге;  4 – и.п.  **14)** И.п. – о.с. руки на пояс.  1 – поднимать на носок;  2 – и.п.  **15)** И.п. – о.с. руки на пояс.  1 – 4 правая нога на полшага вперед, правую стопу приподнять на носок, выполнять вращение пяткой стопы влево;  5 – и.п.;  6 – 9 то же левая нога;  10 – и.п. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Спина прямая, следить за осанку.  Спина прямая, смотреть вперед.  Выполнять по постепенной амплитуде.  Руки на уровне плеч, кисти сжаты в кулаках.  Спина прямая, пятки не отрывая от пола.  Спину и голову держать прямо.  Спину и голову держать прямо, руки вниз.  Спина прямая, смотреть вперед.  Выполнять наклон точно в сторону, как можно ниже.  Ноги в коленях не сгибать.  Вращение туловищем с постепенной амплитудой.  Вращение тазом с постепенной амплитудой.  Ноги в коленях не сгибать.  Ноги прямые, колени не сгибать.  Вращение с постепенной амплитудой. |
| Основн.  Часть  25 мин. | **1)** И.п-лежа на животе обе руки вытянуты вперед  1- поднимаем правую руку и корпус туловища  2- И.п  3-4 тоже самое другую руку.  **2)** И.п- лежа на животе, руки вдоль туловища;  1- поднять правую ногу  2-И.п  3-4 тоже самое другой ногой.  **3)** И.п лежа на животе, руки вперед  1- поднять правую руку, левую ногу  2-И.п  3-Поднять левую ногу, правую руку  4-И.п  **4)** И.п лежа на животе, руки вперед  1- поднять руки и ноги  2-И.п  **5)** И.п лежа на спине, руки на груди  1- приподнять туловище  2-И.п  3-4 тоже самое.  **6)** И.п- лежа на спине руки вверх  1- приподняться  2-сед руки вверх  3-опуститься  4 –И.п  **7)** И.п- лежа на спине руки вверх;  1- поднять правую руку, левую ногу  2-И.п  3-поднять левую ногу, правую ногу  4-И.п  **8)** И.п-стоя на коленях, руки на полу  1- поднять правую руку, левую ногу  2-И.п  3-поднять левую руку, правую ногу  4-И.п  **9)** И.п- стоя на коленях, руки на полу  1-округлить спину, голова опущена  2-прогнуться в спине, голова вперед  3-4- тоже самое.  **10)** Планка на прямых руках  **11)** И.п. – лёжа, согнув ноги  1 – поднимание таза, вдох  2 – и.п., выдох  3,4 – то же | 10-20 раз  10-20 раз  10-20 раз  10-20 раз  10-20 раз  10-20 раз  10-20 раз  20 раз  10-20 раз.  30-60 сек.  10-20 раз. | Ноги вместе не поднимаются, рука прямая, голова смотрит в пол.  При выполнении упражнения голова опущена на пол, нога поднимается прямая носок тянуть от себя.  При выполнении упражнения голова опущена на пол руки, ноги поднимаются прямые.  При выполнении упражнения поднять одновременно руки и ноги, следить чтобы ноги и руки были прямыми.  При выполнении упражнения голова, плечи поднимаются с пола напрягаются мышцы живота.  Во время седа руки вверх ноги не сгибаются, спина прямая руками тянуться вверх.  При выполнении упражнения приподнимать с пола голову и плечо, напрягать мышцы спины, руки и ноги прямые.  При выполнении упражнения голова смотрит в пол, руки и ноги должны быть на одном уровне, прямые. Необходимо не качаться удерживая равновесие.  При выполнении упражнения необходимо тянуться лопатками к верху, затем прогнуться в спине голова смотрит вперед.  Спина, руки и ноги прямые  Опираться на ладони, плечи, стопы. |
| Заключ.  Часть  15 мин. | Упражнение на растяжку:  **1)** И.п. – о.с. максимально вытянув шею, медленно опускать ухо на плечо.  **2)** И.п. – о.с. медленно поворачивая шею и поддерживая подбородок в приподнятом положении.  **3)** И.п. – о.с. положить руки на бедра, выпрямить спину и начинать отводить голову назад.  **4)** И.п. – о.с. ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуть руками вверх поочередно. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы.  **5)** И.п. – о.с. Поднимать руки над головой, взявшись одной рукой за локоть другой.  Оказывая давление одной рукой, плавно заводить локоть другой за голову, до появления ощущения легкого растяжения дельтовидной мышцы. Ладонь смотрит в пол.  **6)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Распрямив левую руку, вытянуть ее перед грудью. Правой рукой прижимать левый локоть к груди. Для усиления растяжки согнуть правую руку в локте и уведите ее за затылок.  **7)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Согнуть правую руку в локте и тыльной стороной ладони упритесь в бедро. Пальцами левой руки обхватить правый локоть и тяните его вперед.  **8)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.  Пружинистые наклоны вперед.    **9)** И.п. – о.с. руки вниз.  Правую ногу ставить вперед, левую отводить назад. Правая нога сгибать в коленном суставе примерно до угла 90 градусов. Левая коленка касается пола, правая же в точке растяжки находится на уровне поясницы.  **10)** И.п. – ставить на колени, после чего садиться на пятки и класть вытянутые вперед ровные руки на пол. Пятки получаются под ягодицами. Тянуть руки максимально вперед, и почувствовав растяжение крыльев.  **11)** И.п. – лежать животом на пол, упираемся руками в пол и подымаем плечи. Запрокидывать голову назад и не меняя положения тела тянем плечи и голову назад и вверх.  **12)** И.п. – сидеть на пол в «позу лотоса», прижимать ноги стопами друг к дружке и сидеть ощущать как круто растягивается внутренняя поверхность бедра.\  Упражнение на восстановления дыхания. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  1 мин. | Медленно и максимально вытянуть шею, и держать.  Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.  Спину держать прямо, соблюдая осторожность.  Встать прямо, тянуть руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.  Держать спину и шею прямо. Должны почувствовать натяжение мышц трицепса руки.  Для большей растяжки можно слегка наклониться влево. Сохранять такое положение около 30 секунд.  Поменяйте руки.  Лицо и плечи должны быть обращены строго вперед. Для более глубокой растяжки повернуть туловище и лицо вправо.  Спина прямая.  Колени вообще не сгибаются.  Когда чувствуем напряжение задней поверхности бедра (бицепс бедра) замираем и выполняем нужную нам статическую растяжку от полминуты до минуты.  Почувствовав максимальное растяжение, замирать и остаться в этом положение нужное нам время.  Почувствовав максимальное растяжение мышц пресса замирать и остаться в этом положение нужное нам время (30–60 секунд).  Почувствовав максимальное растяжение замирать.  Поднять руки через стороны вверх – вдох (через нос), возвратиться в исходное положение – выдох (через рот). |
| Изучить историю греко-римской борьбы в Древней Греции.  <https://www.grekomania.ru/greek-articles/other/85-istoriya-greko-rimskoj-borby> | | | |