План конспект № 4

Инвентарь: -

Время: 60 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ/СМУ |
| Подгот. Часть20 мин. | **1)** Бег на месте.**2)** «Пружинистые» прыжки на месте на носках.**3)** Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой.**4)** Берпи | 5 мин.1-2 мин.1 мин.1 мин. | В среднем темпеВ среднем темпе, слегка сгибая колени, держать осанку, руки на поясе.В среднем темпе.Из положения стоя присядьте, упёршись перед собой ладонями в пол. Быстрым движением выпрыгните назад, приняв положение планки на прямых руках, затем быстро опустите туловище к полу. Снова примите положение планки на прямых руках, затем вернитесь в позицию приседа настолько быстро, насколько сможете. Сразу же подпрыгните вверх как можно выше. Во время прыжка хлопните в ладоши прямо над головой. |
|  | Упражнение на восстановления дыхания. | 1 мин. | 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.**16)** Упражнение на шеи. | 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.30 раз | 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.Упритесь в пол, лбом, ладонями и ступнями – делайте небольшие качающие движения со лба на затылок. |
| Основн.Часть25 мин. | **1)** Отжимания с узкой или средней постановкой рук.**2)** Отжимания с широкой постановкой рук.**3)** Обратные отжимания от скамьи (стула).**4)** Приседания.**5)** Приседания в широкой стойке.**6)** Выпады вперед.**7)** Выпады назад. | 3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз. | Спина и ноги прямые.Спина и ноги прямые.Не расставлять руки широко, они должны стоять максимально близко к телу.Таз отрываем от опоры и смещаемся вперёд, удерживая тело только за счёт рук.Ноги на ширине плеч, не наклоняться вперед.Ноги расставить широко.Делать широкий шаг вперед, медленно опускаясь как можно ниже. Не касаясь пола коленом задней ноги, без паузы вернитесь в исходную позицию.Делать широкий шаг назад, сгибая обе ноги в коленях.Опускаться вниз до тех пор, пока колено основной ноги не будет находится за 2-4 см от пола (касание запрещено).Без паузы вернуться в исходную позицию. |
| Заключ.Часть15 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). |
| Просмотр видеоматериала Олимпийские игры по греко-римской борьбе в Youtube |