**План-конспект занятий по общей физической подготовке**

**Тема:** Общая физическая подготовка.

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника».

Группа 04,05.

Дата: 11.04.2020 г.

**Цель урока:** Освоение правил техники выполнения комплекса соловых упражнений.

**Задачи:**

-развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость;

***-***развитие силовых и координационных способностей.

- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации, силы;

- профилактика искривления позвоночника;

 **План занятия:**

I. Вводная часть:

Поклон – приветствие.

Разминка.

II. Основная часть:

Выполнение комплекса упражнений

III. Заключительная часть:

Поклон.

Домашнее задание.

**Рекомендуется выполнять комплекс упражнений под контролем и руководством родителей.**

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!**

**Ход занятия:**

 **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. (5 мин).**

1.Поклон-приветствие.

2.Разминка.

**1. Повороты головы**-**5 раз.**

Начинаем разминку перед тренировкой с шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

**2. Вращение плечами** - **5 раз**.

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

**3. Вращение локтями** - **5 раз.**

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

**4. Вращение руками** - **5 раз**.

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

**5. Вращение запястьями** - **5 раз.**

Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

**6. Вращение тазом** - **5 раз .**

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

**7. Вращение ногами** - **5 раз.**

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

**8. Вращение коленями** - **5 раз.**

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

**9. Вращения стопой** - **5 раз**.

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро не подвижными.

**II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. (20 мин.)**

**Комплекс упражнений:**

### 1. Пресс скручивания - 20 раз.



### 2. Подъем спины – 20 раз.



### 3. Отжимания - 20 раз .



### 4. Приседания - 30 раз .



### 5. Упор присев упор лежа - 20 раз .



**6. Разножка с упором (скалолаз) - 20 раз.**



### 7. Боковые выпады - 30 раз.



### 8. Подъем ног лежа на спине - 30 раз.



### 9. Приседания пистолетик на каждую ногу по 20 раз.



**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ-5 мин.**

Поклон. Домашнее задание. Вспоминаем танцевальные движения см. ссылку: <https://www.youtube.com/watch?v=DqlIzRTPL3Q>