**План - конспект**

**Тема: «Комплекс упражнений для укрепления мышц».**

ПДО Стукалов В.М.

**Цель:** Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные**
* Совершенствование показателей ОФП
* Продолжить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств мышц ног.
* **Воспитательные**
* Воспитание морально-волевых качеств
* Формирование мотивации к учебно-тренировочному процессу
* Воспитание дисциплинированности
* **Оздоровительные**
* Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* Укрепление опорно-двигательного аппарата
* Гармоничное развитие физиологических функций

**Место проведения:** ОНЛАЙН

Воронеж 2020

Здравствуйте ребята! Сегодня мы продолжим с вами выполнять различные упражнения для укрепления мышц.

 **Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на по­ясе; 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п. (5\*5).

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п. (5\*5).



И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. (5\*5) .



И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые движе­ния головой – 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево.



И.п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, поднять­ся на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох).



И.п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, под­няться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 – руки вниз (выдох).



И.п. – стоя, ноги вместе, паль­цы рук сцеплены сзади; 1 – отвес­ти руки назад и подняться на носки; 2 – и.п.

 И.п. – стоя, ноги врозь; 1 – руки к плечам, локти в стороны и макси­мально назад, лопатки свести; 2 – и.п.

**2.Общеразвивающие упражнения с мячом**



**3**. ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС



4.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и расслабления мышц. На месте, медленно.