**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско - юношеская спортивная школа "Олимпиец".**

**План – конспект урока для группы СО.**

**Тема урока:** Общая физическая подготовка.

**Место проведения:** Дистанционно с помощью Zoom.

**Оборудование:** Коврики.

**1  Подготовительная часть 10 мин.                                                            -**Цель: подготовить организм к нагрузке, организовать учащихся на тренировку.

1.1 Приветствие, обозначить цель и задачи данного урока.

1.2 Упражнения в ходьбе. ИП. Руки в стороны.

- стойка на носках. Ходьба на месте и по кругу- 1 мин.

- ходьба на пятках на месте, по кругу - 1 мин

- ходьба на наружной стороне стопы - 1 мин

- ходьба на внутренней стороне стопы -1 мин

- бег на месте – 1 мин

1.2 Разминка. И.П. Руки на пояс. Ноги на ширине плеч.

- наклоны головой вперед-назад - 16 раз – 30 сек.

- повороты головой вправо-влево – 16 раз – 30 сек.

- круговые вращения головой вправо-влево - 16 раз – 30 сек.

- И.П. руки поставить к плечам, круговые движения плечами вперед -16 раз. назад -16 раз. -1мин.

-И.П. руки прямые перед грудью, плавно провести круговым движением назад, через голову и вернуться в И.П. -8 раз -30 сек.

- И.П руки собраны «в замок» перед грудью, круговые вращение кистями – 16 раз – 30 сек.

- 1.5 Наклоны: вперед, в стороны, касаясь руками пола. -1 мин.

- круговые вращения тазом вправо-влево – 16 раз- 30 сек.

**2 Основная часть - 25 мин.**

2.1 Базовые шаги фитнес - аэробике:

- скип И.П. ноги вместе. Поочередное выпрямление ног вперед- 1 мин.

- джампин джек  И.П ноги вместе, прыжком ноги в стороны в полуприсяд , прыжком соединить ноги вместе- 1мин.

- ланч И.П. ноги вместе прыжком -одна нога впереди, другая сзади. Прыжком соединить ноги вместе- 1мин.

- лифт И,П ноги вместе, поочередно подъём колена-1 мин.

2.2 Прыжки:

- И.П. ноги вместе -прыжки вверх - 1 мин.

 - прыжок аэро джек -1 мин.

- прыжки на правой ноге (левая согнута) - 30 сек.

- прыжки на левой ноге (правая согнута)- 30 сек.

- прыжки лягушка -1 мин.

- прыжок группировка -1 мин.

- прыжок страдл -1мин.

2.3 Махи - 5 мин.

 -И.П. лежа спиной на ковриках. махи поочередно правой ногой -20 раз. Левой ногой -20 раз.

- И.П. лёжа на спине, ноги вместе, носки смотрят вверх, -разведение ног в стороны - 10 раз (3 подхода).

-И.П. стоя в упоре на прямых руках, ноги согнуты в коленях. Махи прямыми ногами назад (правой ногой -20 раз. левой ногой -20 раз)

2.4 Шпагаты

- сагитальный на правую ногу- 1 мин.

- сагитальный на левую ногу- 1 мин.

- фронтальный шпагат - 1 мин.

-смена шпагатов, плавный переход, не отрываясь от пола, с саг. шпагата на правую ногу во фронтальный и в саг. шпагат на левую ногу - 1 мин.

2.5 Упражнения на развитие силы мышц спины.

- И.П. лежа на животе, руки за голов, подъем туловища -1 мин.

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед и вверх, подъем туловища и ног одновременно -1 мин

2.6 Упражнения на развитие силы пресса.

-И.П. лежа на спине, руки выпрямить за голову, ноги прямые, складываться в

группировку -1 мин.

-И.П. лежа на спине, руки прямые за головой, ноги прямые, поднять ноги и корпус одновременно, потянуться руками к ногам (складка)-1 мин.

2.7 Отжимания -1 мин.

-обычные отжимания -10 раз.

-трицепс отжимания -10 раз.

2.8 Удержание углов.

- упор углом ноги врозь на полу – 30 сек.

- упор углом ноги вместе на полу - 30 сек.

**3. Заключительная часть -5 мин.**

Цель: Восстановление организма после тренировки.

- складки, И.П. Сидя на полу, ноги в стороны, наклоны вправо, влево, вперед.

- И.П Сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед в складку.

- И.П сидя на полу, ноги в стороны, согнуты в коленях, стопы соединены, наклоны вперед с ровной спиной.

-И.П Стоя ноги вместе, потянуться руками к носкам.

**4. Домашнее задание -5 мин.**

**5. Контроль, обратная связь с учащимися -** платформа Zoom, WhatsApp, фото и видео отчет.