

Дистанционное обучение

Группа № 57, 58

Педагог дополнительного образования - Чуркина Е.Д.

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материалы к занятию/Электронные ресурсы
09.03	ОФП. Теория.	Комплекс ОФП. Интересные факты о плавании.
16.03	ОФП.	Комплекс ОФП.

Комплекс ОФП. Теория (отдельный доп. файл).

1. **Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носках.** Тянем руки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. **Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. **Теперь плечи и руки.** Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.
4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны туловища** – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.** Далее прыжки на одной ноге, 5 раз на левой ноге, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.** Затем, не разрывая замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до потолка».
7. **Выполняем приседания.** Условия: спину держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
9. **Лодочка.** Ложимся на живот, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спину как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на «мостик» из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив руки с ногами, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. **Усаживаемся на пол и ноги разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.** Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней.

13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину прямой и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

Заканчиваем комплекс простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.