

Юный патриот
План занятия «Спортивный час»,

Тип занятия: комбинированное

Цель: Формирование навыков спортивной борьбы

Задачи: 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата

2. Развитие координации

3. Воспитание коллективизма

Место проведения: летняя спортивная площадка МБОУ «Тальская СОШ»,
д. Талая

Дата «02» июня 2025 года

Инвентарь: гимнастическая скамейка.

№	Содержание занятий	Дозировка	Методические указания
	1 Подготовительная часть	15 минут	
1	Построение, приветствие, знакомство, сообщение задач урока, строевые упражнения. Правила по Т.Б. во время занятий.	5 минут	Внешний вид уч-ся, выполнение стр. упр. по команде
2	Разновидности ходьбы: А) на носках, руки на пояс: Б) на пятках, руки за голову: В) на внутренней стороне стопы, руки на пояс: Г) на внешней стороне стопы, руки на пояс: Д) перекатом с пятки на носок: Е) в полу присяде Ж) в полном присяде	2 минуты 20 шагов 20 шагов 20 шагов 20 шагов 20 шагов 20 шагов 20 шагов	Следить за осанкой. Следить за дистанцией
3	Бег по спорт.залу:	15 кр	Следить за дистанцией
4	Общеразвивающие упражнения на месте: 1) И.П.О.С., руки на пояс 1-4 круговые движения головой в правую сторону, 5-7 также в левую сторону. 2) И.П.О.С. правая рука вверх, 1-2 рывковые движения руками назад, 3-4 также со сменой положения рук. 3) И.П.О.С. руки вперед грудью, 1-2 рывковых движений согнутых рук, 3-4 рывковых движений прямых рук, с поворотом вправо,	7 минут 3-4 раза 6-8 раз 5-7 раз	Медленно Перекат высокий Следить за осанкой. Руки выпрямлять полностью

5	5-7 также в другую сторону	8-10 раз	Спина прямая
	4) И.П.О.С. руки в замок за головой , 1-2 рывковые повороты туловища вправо,		Локти в стороны
	3-4 также в левую сторону	20 раз	Локти не сгибать
	5) И.П.Ш.С., руки в сторону, наклон вперед, 1-правой рукой коснутся носка левой ноги, 2-левой рукой, носка правой ноги (мельница).		Локти в стороны
	6) И.П. широкая стойка, руки в замок внизу. 1-3 касаемся пола руками, 4- и.п...	6-8 раз	Наклон максимальный
7) И.П.присед на правую , левая в сторону, руки вперед в замок.	6-8 раз	Следить за осанкой	
8) И.П.О.С. 1-упор присед, 2-прыжком упор лежа, 3-упор присед, 4-и.п.	6-8 раз	Спину прогнуть	
Эстафеты без предметов	15 минут		
<u>Бег</u> правым обратно левым боком			
Прыжки на правой обратно на левой ноге			
<u>Бег</u> в полуприседе, в полном приседе			
Эстафеты в парах			
<u>Бег</u> «паука»: один спиной вперед, второй держит за руки, смена ролей			
<u>Бег</u> на руках: второй держит за ноги , первый бежит на руках, смена ролей.			
<u>Бег</u> на одной ноге: Один прыгает, второй держит его ногу, смена ролей			
«Переправа» первый добегают до фишки, возвращается, берет за руку второго участника и бегут вдвоем.			
Первый оставляет второго возле фишки, и так с каждым участником. Побеждает команда, которая быстрее переправит всех участников на другую сторону.			
Заключительная часть: Спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании, упражнения на расслабление.	5 минут		
Подведение итогов Занятия			

Тренер-преподаватель: Топоева Августа Ильинична