**Объединение «Борьба5»**

**Педагог дополнительного образования Хаертдинова Кадрия Рифатовна**

**Дата: 28.04.2020**

**Тема: Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности**

**Цели:**

* **Освоение основных игр на координацию движений.**

**1.** В схватке, при отражении атаки немаловажную роль играет скорость реагирования на внешние раздражители и способность быстро ориентироваться в сложившейся обстановке и окружающем пространстве. В комплекс физических упражнений обязательно следует включать тренировки этих качеств.  
Простое, но довольно эффективное упражнение для развития реакции выполняют при помощи мяча. Встать лицом к стене на некотором расстоянии от нее и с силой бросать мяч и ловить, когда он отскочит от стены. Постепенно задачу усложняют: обычный мяч заменяют маленьким (например, теннисным), сокращают расстояние до стены, кидают несколько мячей сразу, проводят упражнение при приглушенном свете или в темноте.  
Ходьба по размеченной прямой линии, при которой пятка занесенной для шага ноги ставится вплотную к пальцам опорной ноги с замедлением и убыстрением темпа движения; бег спиной к направлению движения.

Маховые движения одной ногой вперед, назад и в стороны, стоя на одной ноге без опоры; круговые вращения головой с открытыми и закрытыми глазами и т.д.  
Выносливость определяется количеством времени, в течение которого человек находится в напряжении и не теряет работоспособности. Статические упражнения с отягощениями и без дополнительного груза тренируют выносливость организма (например, длительный вис на турнике с руками, согнутыми под углом 90 градусов; "уголок" на гимнастической стенке, делающий выносливыми мышцы и рук, и пресса, и т.п.).

**2*.Задание для учащихся*:** написать одну игру на развитие координации