

09-10.04.2020

План-конспект учебно- тренировочного занятия для группы СОГ

Вводно – подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упр.
- 2.Разновидности ходьбы
- 3.ОРУ во время ходьбы
4. Разновидности бега
- 5.Прыжки через скакалку. 120раз

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения(7-10 минут)
 - Семенящий бег
 - Бег с захлестыванием голени.
 - Бег с высоким подниманием бедра.
 - Бег с ускорением
 - Нашагивание на возвышенность 60 раз
 - Отжимание от стены на пальцах 2 подхода по 50раз
 - Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз.
 - Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты вперед. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз
 - Приседания 2*30
 - Пресс 2*30
 - Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.

Заключительная часть

1. Заминочный бег.
- 2 Дыхательные упражнения для восстановления организма:
 - и п.-о.с. руки вдоль туловищаНа счет 1-2 - через стороны руки вверх - глубокий вдох-выдох.