

План тренировочных занятий СОГ
среда 22.04.2020г.

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: с захлестывание голени назад

ОРУ на месте

1. И.П. руки перед грудью

- 1-2 отведение рук назад
- 3-4 отведение рук с поворотом туловища влево
- 5-8 тоже вправо

2. И.П. правую руку вверх

- 1-2. отведение рук назад
- 3-4. тоже с левой рукой

3. И.П. руки на плечи

- 1-10 круговое движение в плечевом суставе вперед
- 1-10 тоже назад

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

- 1-2. наклон туловища влево
- 3-4 тоже вправо

5. И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу.

- 1-2 наклон к левой ноге
- 3-4 наклон к середине
- 5-6 наклон к правой ноге
- 7-8 прогибание назад

6. И.П. ноги вместе

- 1-3 круговое движение в коленном суставе влево
- 4 круговое движение с приседанием

7. И.П. левая нога вперед, руки на пояс

- 1-4 выпады на левой ноге
- 5-8 с разворотом на правой ноге

8. И.П. стойка руки на пояс

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Основная часть

1. Упражнения с мячом
2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох.