

План тренировочных занятий СОГ
пятница 24.04.2020

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: высоким подниманием бедра
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

ОРУ на месте

1. И.П. основная стойка

- 1- руки в стороны,
- 2- руки вверх,
- 3- руки в стороны,
- 4 – Исходное положение.

2. И.П. стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью

- 1- выпрямить руки вперед,
- 2- Исходное положение
- 3 – выпрямить руки вверх,
- 4 – Исходное положение.

3. И.П. стойка, ноги вместе, руки к плечам.

- 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону,
- 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

4. И.П. стойка, ноги врозь, руки в стороны.

- 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.
- 2- Исходное положение
- 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.
- 4 – Исходное положение

5. И.П. присед на правой ноге, левая в сторону прямая

- 1-3- наклон в сторону к левой ноге,
- 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
- 5 – 7 – наклон в сторону к правой ноге,
- 8 - перенос центра тяжести на правую ногу.

6. И.П. основная стойка

- 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук;
- 2 - выпрямиться, руки вверх;
- 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться;
- 4 - исходное положение 4 раза.

7. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

8. И.П. стойка руки на пояс

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

Основная часть

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола
2. Выпрыгивание вверх из положения упор присед.
3. Прыжки через скамейку, бревно.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

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