

План тренировочных занятий СОГ

среда 29.04.2020г.

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

ОРУ на месте

1. И.П. правая рука вверху, левая внизу.

- 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения,
- 3,4 – то же левая вверху.

2. И.П. стойка, ноги врозь, руки на поясе.

- 1,2,3 – наклоны вперед,
- 4 – И.П
- 5,6,7- наклоны назад,
- 8 – И.П

3. И.П. стойка, ноги врозь

- 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак,
- 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох),
- 3 – руки к плечам,
- 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

4. И.П. ноги врозь, руки в стороны

- 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох;
- 2 - исходное положение, вдох;
- 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

5. И.П. лежа на спине, ноги согнутые в коленях, поднять

- 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»);
- 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

6. И.П. стойка. руки согнуты в локтях

- Прыжок на 90 градусов вправо
Прыжок на 90 градусов влево
Прыжок на 90 градусов влево
Прыжок на 90 градусов вправо

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. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Стоя, одна нога на скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

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