

План тренировочных занятий СОГ
пятница 08.05.2020г.

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. 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

Основная часть

1. Упражнения с мячом
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.