

18.05.2020г.

План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы СОГ

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -250раз

Основная часть

1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 5*6)

2.Прыжки на возвышенность 2 подхода по 10 раз (колени к груди)

3.Отжимание от стены на пальцах 2*30 (стойка на носках)

4.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*10 раз

5. Упражнения для мышц ног

-И.п. – стоя, руки впереди ладоням книзу, немного разведены; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой. (2*10р)

-И.п. – основная стойка; 1 – 3 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны, три пружинистых покачивания; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же правой ногой. (2*10р)

-И.п. – ноги врозь (пошире), руки на поясе; 1 – глубокий присед на левую ногу, правую – в сторону на носок, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – 4 - то же в другую сторону. (2*10р)

-И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. Пятки от пола не отрывать. Спину держать прямо. (2*10р)

-И.п. – основная стойка; 1 – 2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз; 3 – 4 – и.п. Выполняя приседание, пятки от пола не отрывать. (2*10р)

-И.п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени развести, руки вверх; 3 – 4 – и.п. Руки поднимать и опускать через стороны. Спину держать прямо. (2*10р)

-И.п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вниз (можно коснуться пальцами пола); 3 – 4 – и.п. Приседая, спину держать прямо. (2*10р)

-И.п. – стоя, руки на поясе, левая нога впереди правой (стойка в линию); 1 – присесть; 2 – повернуться на носках направо кругом; 3 – повернуться налево кругом; 4 – и.п. При поворотах сохранять вертикальное положение туловища. (2*10р)

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка