

## 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.Упражнение «стульчик»-не менее 40 сек- 3 подхода (отдых 1 минута)
- 3.Приседание с выпрыгиванием -3\*20 раз
- 4.Упражнение «разножка»-2\*25 раз на каждую ногу
5. Упражнения для мышц ног

-И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – круг правой ногой (вперед – в сторону – назад – приставить); 3 – 4 – круг левой ногой. (2\*10р)

-И.п. – стоя на левой ноге, правую ногу отвести в сторону, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко на носках, стараясь ставить ноги на одно и то же место. (2\*10р)

-И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжок, правую ногу в сторону; 2 – прыжок, ноги вместе; 3 – прыжок, левую ногу в сторону; 4 – прыжок, ноги вместе. Прыгать мягко на носках. (2\*10р)

-И.п. – основная стойка. Прыжки на обеих ногах на месте. Прыгать мягко на носках. Спину держать прямо. Ноги в коленях не сгибать. После прыжков перейти на ходьбу. (2\*10р)

-И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. Во время прыжков спину и голову держать прямо, ноги – врозь. (2\*10р)

-И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Прыгать мягко на носках, сохраняя прямое положение туловища. (2\*10р)

-И.п. – стоя, ноги вместе, руки за головой; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад. (2\*10р)

-И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 2 – прыжком левую ногу вперед, правую назад. (2\*10р)

-И.п. – основная стойка. Прыжки на обеих ногах: чередовать три прыжка на месте и один (четвертый) прыжок с поворотом на 180°. Прыгать мягко на носках. Делать два-три поворота в одну сторону, а затем столько же в другую. (2\*10р)

### Заключительная часть

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