**КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК**

**Дашевская Наталья Алексеевна, отделение легкой атлетики , группа Тэ(СС)-2**

**Март**

**Тренировка 1. 27.03.2020г**

Задачи:

 1. Развитие ловкости

 2. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

Развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.

2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.

3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые

наклоны – перекат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т. д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков -наклоны туловища назад до касания руками пяток.

6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).

Варианты

– к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой

Основная часть

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12143166063218394506&from=tabbar&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA+%D0%BF%D0%BE+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14781803522428566926&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

**Тренировка 2. 28.03.2020г**

Задачи:

 1. Развитие координации движений

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Комплекс упражнений для развития функции равновесия

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2673526051501990573&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития функции равновесия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=17630520563752944562&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F>

**Апрель**

**Тренировка 1. 01.04.2020г.**

Задачи:

 1. Техника и тактика эстафетного бега.-

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Вводная часть.

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

7. Махи ногами. Махом вперед максимально поднимать бедро

вверх, сгибая ногу в колене. Махом назад осуществлять захлестывание

голени.

8. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе.

Стопа удерживается одноименной рукой. Отведение согнутой ноги

назад - вверх с выпрямлением её в колене.

Основная часть

1. Техника и тактика эстафетного бега.-

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Festafetnyj-beg%2F>

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения; II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг (по 8 раз в каждую

сторону).

2. Глубокие быстрые приседания. I год – без отягощения; II год —с набивным мячом; III год – с прыжком вверх (по 12 раз).

3. Ходьба в приседе.

I год – 3 х 10 м; II год – 3 х 15 м; III год – 3 х 20 м. Возвращаться обычным шагом.

4. Из положения на спине – одновременное поднимание рук и ног (пытаться просунуть голову через раздвинутые ноги).

I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.

5. Быстрый подъем на возвышение.

I год – по 10 раз; II год – по 15 раз; III год – по 10 раз, с сильным подскоком вверх.

6. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом.

I год – с опорой на руки; II год – кисти сдвинуть; III год – между ступнями – набивной мяч весом 1 кг (по 15 раз).

7. Прыжки со скакалкой на двух ногах.

I год – 2 х 20 секунд с промежуточным прыжком; II год – 2 х 25 секунд с промежуточным прыжком;

III год – 2 х 30 секунд без промежуточного прыжка.

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития гибкости

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Тренировка 2. 03.04.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие координации движений

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Комплекс упражнений для развития функции равновесия

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2673526051501990573&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития функции равновесия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=17630520563752944562&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 3. 04.04.2020г.**

Задачи:

 1.Совершенствовать технику низкого старта.

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Вводная часть

1 .Разминочный бег - 5 минут.

2.Разминка со скакалкой - 6 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты.

1-2 - разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. — стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу.

1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 - и.п.

5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 - активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

3.Специальные беговые упражнения .

1)Бег с высоким поднимаем бедра на месте.

2)Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа.

3)Бег с захлестыванием голени назад на месте.

4)Выпрыгивания вверх с продвижением вперед.

5)Прыжки на одной ноге.

Основная часть

1 .Совершенствование техники низкого старта

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15605595114972318529&reqid=1585640698007844-1127377282605229841000181-man2-5855-V&suggest_reqid=368065717142677282107545163750532&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

1)Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

2)Стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнутая в колене. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъёме маховой ноги).

3)Стоя в упоре у стенки на согнутой толчковой ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой. Носок маховой брать «на себя», сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

4)Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на бег.

5)Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.

6)И.п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При опускании рук быстрый выход в стартовое положение.

7)Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лёжа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

8)Старты из положения «стоя на коленях» (старт с двух колен): а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

9)Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище

прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

10 )Бег в упоре лёжа 5-7сек.

11)Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лёжа»

(«смешанные упоры») 5-7сек. :а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лёжа».

12)Старты из различных исходных положений: а) сидя на полу лицом (и спиной) вперед; б) лёжа на животе; в) лёжа на спине головой (и ногами) к линии старта.

2 .Развитие скоростно-силовых качеств

1)Бег с высоким подниманием бедра, на месте

2)Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед и подтягиванием согнутых ног (бедер) к груди. 2-3 серии но 10-20раз девочки и по 15-30раз мальчики.

3)И.п. - упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись. 8-10раз.

4)Прыжки на одной ноге потом на другой. По 5-6 раз.

5) «Пистолетик». По 4-6 раз на каждой ноге - девочки, по 6-8раз - мальчики.

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12607269363330245811&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 4. 06.04.2020г.**

Задачи:

1.Ознакомить с правилами техники безопасности по легкой атлетике.

2.Учить основам техники правильного бега в медленном и быстром темпе.

3.Развитие специальных физических качеств.

Вводная часть

1.Инструктаж по технике безопасности

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11912822918227986459&path=wizard&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%BD%D0%B0+%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%B2+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5>

2.Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега. (с первых тренировок приучать, чтобы ЧСС не превышала этот уровень).

3.Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

7. Махи ногами. Махом вперед максимально поднимать бедро

вверх, сгибая ногу в колене. Махом назад осуществлять захлестывание

голени.

8. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе.

Стопа удерживается одноименной рукой. Отведение согнутой ноги

назад - вверх с выпрямлением её в колене.

Основная часть

1 .Обучение технике правильного бега

1)И.п. - стойка на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2)Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд (старт по флажку) до середины в медленном темпе, до ворот - в быстром темпе.

3)Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10сек выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

4)Бег с высоким подниманием бедра на месте с постепенным увеличением скорости. Акцент на более быстрое и энергичное опускание бедра маховой ноги вниз, как бы под себя.

5)И.п. - узкая стойка ноги врозь, туловище слегка наклонено вперед,

руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, выполнить

движения руками как при беге. Движения руками выполнять в среднем

и быстром темпе (3-4 серии по 10-15 сек.), особое внимание обращать

на широкую амплитуду и свободное движение рук в плечевых суставах.

3.Развитие специальных физических качеств.

10 силовых упражнений для бегунов

<https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>

Как силовые упражнения помогают бегать лучше

Профессиональные легкоатлеты обязательно выполняют упражнения на развитие силы. Прежде всего, эти нагрузки увеличивают экономичность бега — способность работать с меньшими кислородными и энергетическими затратами, а значит, бежать быстрее и дольше. Кроме того, дополнительные упражнения тренируют нервно‑мышечную систему. Мышцы быстрее откликаются на команды мозга, сокращаются сильнее и слаженнее, что также помогает бежать лучше.

Как правило, под силовыми нагрузками понимают тренировки со свободными весами, но атлета‑любителя не затащишь в тренажёрный зал. К счастью, нужную нагрузку можно получить и без гантелей и штанги. Ниже мы покажем 10 отличных силовых упражнений с весом своего тела, которые помогут вам нагрузить ноги и прокачать экономичность бега.

Какие упражнения выполнять

Самые эффективные упражнения — те, что наиболее приближены к беговой специфике, задействуют основные рабочие мышечные группы и соблюдают вектор приложения силы.

Другими словами, силовые упражнения должны задействовать мышцы ног и корпуса: именно они больше всего работают во время бега. Также в тренировки необходимо включить прыжковые упражнения, которые тренируют взрывную силу ног — способность прилагать максимальную силу за минимальное время.

1. Вынос бедра из выпада

Это упражнение нагружает мышцы бёдер и голеней, прокачивает чувство равновесия. Выполняйте его интенсивно, в момент выноса бедра вперёд поднимайтесь на носочек, чтобы дополнительно нагрузить мышцы голени. Сделайте по 10–15 повторений на каждую ногу.

2. Жим бедром с лавочки на одной ноге

Это упражнение хорошо нагружает [ягодичные мышцы](https://lifehacker.ru/video-buttocks/) и бёдра, развивает чувство баланса. Чем ниже тумба или лавочка, тем сложнее его выполнять.

Старайтесь держать спину прямой и не плюхаться на скамейку, а плавно опускаться на неё. Это обеспечит дополнительную нагрузку на сгибатели бедра. Сделайте по 10–15 подъёмов с каждой ноги.

3. Присед на одной ноге

Это упражнение пополной загружает мышцы бёдер, развивает чувства равновесия и при выполнении в полном диапазоне увеличивает мобильность.

Следите, чтобы колено впереди стоящей ноги не сильно выходило за носок стопы, приседайте в полном диапазоне (насколько хватает растяжки), и помогайте себе руками. Сделайте 10 приседаний, поменяйте ноги и повторите.

4. Баллистика стопы

Это движение обеспечивает хорошую нагрузку на мышцы, разгибающие стопу, (икроножную и камбаловидную), укрепляет связки голеностопного сустава.

Следите, чтобы носок и колено рабочей ноги были направлены вперёд, а во время подъёма голеностопный сустав уходил строго вверх без заворотов внутрь или наружу. Сделайте по 15 раз с каждой ноги.

5. Ягодичный мостик на одной ноге

Это упражнение нагружает мышцы задней поверхности бедра и ягодиц. Поднимайте и опускайте таз плавно, для дополнительной нагрузки напрягайте ягодицы в верхней точке упражнения. Выполните по 10–15 повторений на каждую ногу.

6. Низкая разножка

После этого упражнения квадрицепсы — мышцы на передней стороне бедра — будут [гореть](https://lifehacker.ru/bolyat-myshcy/). Выполняйте выпад в полном диапазоне, помогайте себе руками, не касайтесь сзади стоящим коленом пола, чтобы не удариться.

Старайтесь не выходить из приседа во время смены ног: это не даст мышцам расслабиться ни в одной из фаз упражнения. Сделайте 20 смен в сумме за один подход.

7. Запрыгивание на тумбу

Упражнение прокачивает [взрывную силу](https://lifehacker.ru/vzryvnaja-sila/) ног и укрепляет связки голеностопа, что снижает риск травм во время бега.

Найдите устойчивое возвышение около 30–50 см от пола. Постепенно вы можете увеличивать высоту, чтобы усложнить движение и лучше прокачать взрывную силу. Выполните 20 прыжков в один подход.

8. Выпрыгивания из полуприседа

Ещё одно упражнение на развитие взрывной силы. Опускайтесь в половину диапазона — чуть выше параллели бёдер с полом — и выпрыгивайте вверх. Во время приседа не отрывайте пятки от пола, держите спину прямой. Сделайте 20 выпрыгиваний.

9. Разножка на лавочке

Чуть подайте корпус вперёд, мягко согните колени, сопровождайте движение руками, чтобы поддерживать интенсивность. Упражнение выполняется на полупальцах — не опускайтесь на пятку. Выполните 20 разножек в сумме на обе ноги.

10. Статодинамические приседания

Двигайтесь в ограниченном диапазоне, чуть задерживаясь в нижней точке. Не выпрямляйтесь до конца упражнения — так мышцы бёдер будут находиться в постоянном напряжении.

Держите спину прямой, не отрывайте пятки от пола. Руки можете сложить на груди или перед собой, как удобнее. Выполните 20 приседаний в подходе.

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15994992653438732580&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

**Тренировка 5. 08.04.2020г.**

Задачи:

 1.Совершенствование основ техники правильного бега.

2.Учить технике низкого старта и стартового разгона.

3. Упражнения для развития гибкости

Вводная часть

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

2.Разминка со скакалкой- 10 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее,

руки согнуты.

1 -2 — разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади.

1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. - стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 — и.п. 5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 — активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

Основная часть

1 .Совершенствование основ техники правильного бега

1)В положении стоя на месте беговые движения руками с предельной частотой: а) с лёгким отягощением (гантели весом 1кг.); б) без отягощения, 3-4 серии по 10-15 сек.

2)Бег на месте с активной работой руками 3-4 раза по 10-15 сек.

3)Бег на месте с акцентом на работу рук, по сигналу - ускорение 20м. 2-3 раза.

4)И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях под прямым углом.

1 - подняться на носки;

2 - и.п.

Руки работают как при беге. Постепенно увеличивать темп выполнения упражнения. 2-3 серии по 20-25 сек.

5)Бег в среднем темпе на месте с гимнастической палкой за спиной в течение 2-3 мин.

6)Бег в среднем темпе на месте в течение 2-3 мин. С акцентом на правильное положение туловища и головы.

7)Комбинированное упражнение: бег с захлестыванием голени назад (15сек.), с высоким подниманием бедра (15сек.), бег прыжками (15сек.) 2-3 раза.

8)Имитация быстрого бега в упоре о спену. 3-4 раза по 15-20сек., чередуя с отдыхом 1,5-2 мин.

9)И.п. - стоя в упоре, загребать стопой «песок», стремясь с силой отбросить его назад. По 15-20 движений обеими ногами.

10)Бег 15сек. на прямых ногах за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах, 3-4 раза.

11)Бег с прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой(15-20 сек). 3-4 раза.

12)Бег 25-ЗОсек с высоким подниманием бедра и последующим загребающим движением голени вниз — назад («колесо»). 3-4 раза.

13)Бег 20 сек с захлестыванием голени назад. 2-3 раза.

3.Обучение технике низкого старта

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15605595114972318529&reqid=1585640698007844-1127377282605229841000181-man2-5855-V&suggest_reqid=368065717142677282107545163750532&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

1)Старты из различных исходных положений (стоя в наклоне, из упора лёжа, из упора на коленях, из упора присев).

2)Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3)Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

4)Бег с низкого старта без колодок

Заключительная часть –

Комплекс упражнений для развития гибкости

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Тренировка 6. 10.04.2020г.**

Задачи:

 1.Развитие силовых качеств.

2.Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Упражнения на расслаление

Подготовительная часть

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

*2. Подготовительные упражнения*

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6).Повторить 6—8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

Основная часть

*1. Упражнения с отягощением.*

Вес отягощения для мальчиков 4-5 кг, для девочек — 3—4 кг.

1. Ноги врозь, руки с *грузом* подняты вверх — согнуть руки, не опуская локти, *груз* направить за голову, разогнуть руки в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

2. Ноги врозь,  *груз* в правой руке, кисть повернута ладонью наружу. Поднять руку с *грузом* через сторону вверх и передать его в левую руку и опустить через сторону вниз. То же, но перекладывая ядро левой рукой в правую руку. Повторить 8—10 раз каждой рукой).

3. Ноги врозь. Наклониться вперед, слегка присесть, сделать замах с *грузом* между ногами вниз-назад. Разгибая ноги и туловище, руками подбросить *груз* невысоко вверх. Поймать *груз* двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 8—10 раз.

4. Ноги врозь. В согнутых руках держать *груз* перед грудью, ладони повернуть вперед. Слегка присев и отклонившись назад, толкнуть *груз* вверх руками, туловищем и выпрямляющимися ногами. Поймать *груз* двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 6—8 раз.

*Упражнения в подскоках и прыжках на месте.*  
1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.  
Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16—24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног — 30 сек.

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 7. 11.04.2020г.**

Задачи:

 1.Совершенствовать технику низкого старта.

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Вводная часть

1 .Разминочный бег - 5 минут.

2.Разминка со скакалкой - 6 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты.

1-2 - разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. — стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу.

1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 - и.п.

5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 - активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

3.Специальные беговые упражнения .

1)Бег с высоким поднимаем бедра на месте.

2)Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа.

3)Бег с захлестыванием голени назад на месте.

4)Выпрыгивания вверх с продвижением вперед.

5)Прыжки на одной ноге.

Основная часть

1 .Совершенствование техники низкого старта

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15605595114972318529&reqid=1585640698007844-1127377282605229841000181-man2-5855-V&suggest_reqid=368065717142677282107545163750532&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

1)Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

2)Стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнутая в колене. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъёме маховой ноги).

3)Стоя в упоре у стенки на согнутой толчковой ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой. Носок маховой брать «на себя», сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

4)Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на бег.

5)Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.

6)И.п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При опускании рук быстрый выход в стартовое положение.

7)Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лёжа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

8)Старты из положения «стоя на коленях» (старт с двух колен): а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

9)Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище

прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

10 )Бег в упоре лёжа 5-7сек.

11)Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лёжа»

(«смешанные упоры») 5-7сек. :а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лёжа».

12)Старты из различных исходных положений: а) сидя на полу лицом (и спиной) вперед; б) лёжа на животе; в) лёжа на спине головой (и ногами) к линии старта.

2 .Развитие скоростно-силовых качеств

1)Бег с высоким подниманием бедра, на месте

2)Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед и подтягиванием согнутых ног (бедер) к груди. 2-3 серии но 10-20раз девочки и по 15-30раз мальчики.

3)И.п. - упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись. 8-10раз.

4)Прыжки на одной ноге потом на другой. По 5-6 раз.

5) «Пистолетик». По 4-6 раз на каждой ноге - девочки, по 6-8раз - мальчики.

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12607269363330245811&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 8. 13.04.2020г.**

Задачи:

 1. Техника выполнения высокого старта

2. Развитие силовой выносливости

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Вводная часть.

1.Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

2. Общеразвивающие упражнения, развитие силовой выносливости

1. Прыжки вверх со сменой ног из положения «упор лежа».

I год занятий – без сгиба в локтях, с легким подскоком; II год – без сгиба в локтях, с подскоком;

III год – со сгибом в локтях, с подскоком.

2. Вращение туловищем (с набивным мячом в руках).

I год – мяч весом 1 кг; II год – мяч весом 2 кг; III год – мяч весом 4 кг. По 10 раз, мяч – в высоко поднятых руках.

3. Сед в положении «барьерного шага» – смена ног.

I год – 3 х 5 раз с короткими паузами; II год – 3 х 6 раз с короткими паузами; III год – 3 х 7 раз с короткими паузами.

4. Раскачивание молота влево и вправо. При смене направления – сменить захват.

I год – по 6 раз; II год – по 8 раз; III год – по 12 раз.

5. Проползание под барьером, перепрыгивание через него.

I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.

6. Упор сзади. Ходьба назад в упоре.

I год – 3 х 8 м; II год – 3 х 10 м; III год – 3 х 12 м.

7. Из и. п. ноги на ширине плеч наклоны туловища с выпадом влево и вправо (по 10 раз).

I год – без отягощения, II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг.

Основная часть

1. Техника выполнения высокого старта

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=9605149843447827344&reqid=1585640209367680-165192892949282756500181-sas1-6750-V&suggest_reqid=368065717142677282105717692809531&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

2. Комплекс упражнений

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=3610378132291306129&from=tabbar&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14781803522428566926&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

**Тренировка 9. 15.04.2020г.**

Задачи:

 1. Техника и тактика эстафетного бега.-

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Вводная часть.

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

7. Махи ногами. Махом вперед максимально поднимать бедро

вверх, сгибая ногу в колене. Махом назад осуществлять захлестывание

голени.

8. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе.

Стопа удерживается одноименной рукой. Отведение согнутой ноги

назад - вверх с выпрямлением её в колене.

Основная часть

1. Техника и тактика эстафетного бега.-

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Festafetnyj-beg%2F>

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения; II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг (по 8 раз в каждую

сторону).

2. Глубокие быстрые приседания. I год – без отягощения; II год —с набивным мячом; III год – с прыжком вверх (по 12 раз).

3. Ходьба в приседе.

I год – 3 х 10 м; II год – 3 х 15 м; III год – 3 х 20 м. Возвращаться обычным шагом.

4. Из положения на спине – одновременное поднимание рук и ног (пытаться просунуть голову через раздвинутые ноги).

I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.

5. Быстрый подъем на возвышение.

I год – по 10 раз; II год – по 15 раз; III год – по 10 раз, с сильным подскоком вверх.

6. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом.

I год – с опорой на руки; II год – кисти сдвинуть; III год – между ступнями – набивной мяч весом 1 кг (по 15 раз).

7. Прыжки со скакалкой на двух ногах.

I год – 2 х 20 секунд с промежуточным прыжком; II год – 2 х 25 секунд с промежуточным прыжком;

III год – 2 х 30 секунд без промежуточного прыжка.

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития гибкости

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Тренировка 10. 17.04.2020г.**

Задачи:

 1. Техника выполнения прыжка в длину с места

2. Развитие силы мышц спины и рук

3. Упражнения на расслаление

Вводная часть

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

2.Разминка со скакалкой- 10 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее,

руки согнуты.

1 -2 — разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади.

1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. - стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 — и.п. 5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 — активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

Основная часть

 1. Техника выполнения прыжка в длину с места –

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8106623820781283202&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83+%D1%81+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0>

2. Развитие силы мышц спины и рук

1. Лежа лицом вниз – попеременный подъем рук и ног.

I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.

2. В положении упор лежа – отжимание на двух скамьях.

I год – 2 раза; II год – 3 раза; III год – 4 раза.

3. Наклоны туловища вперед (набивной мяч в вытянутых руках).

I год – мяч весом 1 кг; II год – мяч весом 2 кг; III год – мяч весом 4 кг.

4. Наскок в упор на брусья – соскок (высота перекладин на уровне груди) (по 10 раз).

I год – прыжок на ближний край брусьев; II год – прыжок на середину брусьев; III год – прыжок на дальний край брусьев.

5. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закрепить на гимнастической стенке – наклоны и подъемы туловища.

I год – 10 раз; II год – 10 раз с мячом весом 1 кг; III год – 10 раз с мячом весом 2 кг.

6. Отжимание в упоре лежа (по 8 раз).

I год – не выпрямляя полностью рук; II год – выпрямляя руки; III год – ноги на скамье.

7. Подъем ног и туловища в вис прогнувшись (на гимнастической стенке).

I год – 6 раз; II год – 8 раз; III год – 10 раз.

8. Подтягивание на перекладине или брусьях.

I год – из положения лежа под углом – 10 раз; II год – с наскоком на снаряд, хват снизу – 5 раз; III год – с наскоком на снаряд, хват сверху – 5 раз.

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 11. 18.04.2020г.**

Задачи:

 1. Интервальная тренировка

 2. Комплекс упражнений для развития координации движений.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

Вводная часть

1. Разминочный бег 5 мин

2. Общеразвивающие упражнения

1. Круги руками («мельница») вперед и назад.

2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка – 2 хлопка в ладоши за спиной.

3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.

4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.

5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).

6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.

7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).

Основная часть

1. Интервальная тренировка

https://yandex.ru/video/preview?filmId=13846622727616105937&from=tabbar&text=%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.%20%20%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B6%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D0%B6%D0%B8%D1%80%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B%20%5BWorkout%20%7C%20%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%20%D0%B2%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%5D&tld=ru&page=search&related\_orig\_text=%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.%20%2020%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83.%20%20%D0%A8%D0%B0%D0%B3%2013.%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.&no\_cnt=1&related\_src=serp&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig\_text%22%3A%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.%20%2020%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83.%20%20%D0%A8%D0%B0%D0%B3%2013.%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%22%2C%22url%22%3A%22http%3A%5C%2F%5C%2Ffrontend.vh.yandex.ru%5C%2Fplayer%5C%2F11906180709855162067%22%2C%22src%22%3A%22serp%22%2C%22rvb%22%3A%22ElwKEDIwMjkxOTYwNDY4NzEyODgKEDQzMjAyODA0OTgwODYyOTUKEDIwMjkxOTk3NTU3NDEwOTYKEjQzNzkyNTQyMjExMTk3ODkwNQoQNDMyMDI4MDYyNjUxNzA5NxpLChA0MzIwMjgwNjcwMzMxMTY4CjFmcm9udGVuZC52aC55YW5kZXgucnUvcGxheWVyLzExOTA2MTgwNzA5ODU1MTYyMDY3EP8BGP8BWiA0YmM0NTY2MzFmOWFiOGNlOTExMzVhNjQyZDFiYWUxOQ%2C%2C%22%7D&related\_url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F11906180709855162067&parent-reqid=1586181944710614-1559465618606320608800160-vla1-1902-V&relatedVideo=yes&related\_vfp=1&numdoc=20

2. Комплекс упражнений для развития координации движений.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=6455117227366389208&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9>

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15994992653438732580&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

**Тренировка 12. 20.04.2020г.**

Задачи:

 1. Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

 2. Комплекс упражнений дляразвитие ловкости и силы

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Вводная часть

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках с переменой ритма, чередуя с ходьбой, во время которой выполняются упражнения на расслабление, круговые попеременные и одновременные движения руками в ходьбе и при подскоках, подскоки с поворотами.

2. Гимнастические упражнения.

Выбирается от одного до двух предлагаемых вариантов. В каждом комплексе – 4–5 упражнений по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– наклоны туловища в стороны с вытягиванием рук вверх;

– стойка ноги врозь – наклоны туловища в стороны, касаясь руками пяток;

– стойка ноги врозь – пружинистые приседания с акцентом на выпрямление;

– из основной стойки – наклоны туловища вперед до касания пола пальцами, затем ладонями;

– смена ног в упоре лежа.

Второй вариант:

– из основной стойки – широкие круговые движения ногой (поочередно правой и левой, правой и левой);

– и. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед – махи ногами;

– прыжки на двух ногах с разведением бедер в воздухе;

– из основной стойки – прыжок в стойку ноги врозь – прыжок в выпад – прыжок в исходное положение;

– стойка ноги врозь – наклон назад, руки касаются пяток, затем – наклон туловища вперед;

– в приседе – прыжки вперед и в стороны.

Третий вариант:

– основная стойка – вращения в тазобедренном суставе;

– из упора присев – попеременные подскоки с отведением ноги в сторону;

– прыжки со сменой ног на упоре лежа;

– из упора лежа сзади – широкое отведение ноги в сторону;

– из стойки на коленях садиться вправо и влево на голень.

Основная часть

Развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног.

2. Из и. п. основная стойка – прыжком в сед -прыжком в упор лежа.

3. И. п. – руки за спиной, пальцы сплетены. Пружинистые наклоны туловища вперед.

4. И. п. – упор присев, нога в сторону. Прыжком сменить положение ног.

5. И. п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево.

6. И. п. – лежа на спине, махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке).

7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны туловища.

8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени.

Варианты

– к упр. 3: руки впереди;

– к упр. 4: и. п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед;

– к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища.

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12607269363330245811&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 13. 22.04.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие координации движений

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Комплекс упражнений для развития функции равновесия

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2673526051501990573&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития функции равновесия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=17630520563752944562&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 14. 24.04.2020г.**

Задачи:

 1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

 2. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега. (с первых тренировок приучать, чтобы ЧСС не превышала этот уровень).

3.Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

7. Махи ногами. Махом вперед максимально поднимать бедро

вверх, сгибая ногу в колене. Махом назад осуществлять захлестывание

голени.

8. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе.

Стопа удерживается одноименной рукой. Отведение согнутой ноги

назад - вверх с выпрямлением её в колене.

Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=4544954356511551944&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83+%D1%81+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC+%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%83%D0%B2+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8>

Основная часть

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=10470716405973421362&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE+%E2%80%93+%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85+%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2>

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15994992653438732580&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

**Тренировка 15. 25.04.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие ловкости

 2. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

Развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.

2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.

3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые

наклоны – перекат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т. д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков -наклоны туловища назад до касания руками пяток.

6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).

Варианты

– к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой

Основная часть

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12143166063218394506&from=tabbar&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA+%D0%BF%D0%BE+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14781803522428566926&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

**Тренировка 16. 27.04.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие ловкости

 2. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Основная часть

1. Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2673526051501990573&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

2. Комплекс упражнений для мышц ног.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12253257649141124091&from=tabbar&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%BD%D0%BE%D0%B3+%D0%B2+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8>

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).