**План заданий на период с 05.10.2020 по 10.11.2020**

**для группы СО-4**

**отделения Коньки**

**Тренер – преподаватель Охрименко Е.В.**

день недели- понедельник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок) .  Бег 5 мин. | 10 | Бежать в среднем темпе |
| 2. | ОРУ | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике) | 20 | Упражнения: велосипед, ножницы, рисование ногами кругов, планка, лодочка, самолет, мостик, березка, удержание прямой ноги на весу. Упражнения выполнять по 7-10 раз. Статические по 30 сек. |
| 4. | Развитие быстроты:   1. Ускорения 30м – 3 раза 2. Ускорения в горку или по лестнице-3 раза 3. Челночный бег- 3 раза (расстояние между линиями 10м | 20 | Если бег по лестнице, то 9-10 ступенек  Отдых между ускорениями 1-2 мин, отдых между сериями 5 мин. |
| 5. | Игра на скорость «пойма мяч» | 15 | Бросить мяч вверх впереди себя на 3-5 метров и с отскока успеть поймать |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 15 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени. |

день недели-среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок ).  Бег 5-6 мин | 10 | Ходьбу можно выполнять в движении |
| 2. | ОРУ | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике) | 20 | Упражнения: велосипед, ножницы, рисование ногами кругов, планка, лодочка, самолет, мостик, березка, удержание прямой ноги на весу. Упражнения выполнять по 7-10 раз. Статические по 30 сек. |
| 4. | Развитие выносливости:  Кросс 3 км | 20 | Бежать спокойно , стараться на ходьбу не переходить |
| 5. | Игра на координацию « Змейка» | 20 | Идем во веревке вперед ,назад, с закрытыми глазами. |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 15 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени. |

день недели-пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Ходьба (на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок) .  Бег 5-7 мин | 10 | Ходьбу можно выполнять в движении по комнате. |
| 2. | ОРУ | 10 | Все известные упражнения . начинаем с головы, затем руки, туловище, ноги, прыжки на месте. |
| 3. | Упражнения для укрепления мышц Брюшного пресса, спины, ног, рук. ( выполнять на гимнастическом коврике) | 20 | Упражнения: велосипед, ножницы, рисование ногами кругов, планка, лодочка, самолет, мостик, березка, удержание прямой ноги на весу. Упражнения выполнять по 7-10 раз. Статические по 30 сек. |
| 4. | Развитие скоростно-силовых качеств:  1.Прыжки на месте на двух ногах 100 прыжков, или прыжки через скакалку  2.Прыжки на двух ногах вправо-влево (расстояние 20м)  3. Прыжки на одной ноге.  4. Перепрыгивание через предмет ( отталкивание одной приземление на две ноги).  **5. Прыжки лягушкой (10 прыжков)**  **6. Выпрыгивания от скамейки со сменой ног (20 раз)**  **7. Многоскоки ( расстояние 10-15 м)**  **8. напрыгивания на скамейку ( высота 20-30 см) 10 раз** | 20 | Прыжки со сменой ног ( ножницы) 20 раз  Между прыжками отдых 1-2 мин |
| 5. | Игра « Кто больше раз прыгнет на двух ногах» Можно прыжки на скакалке за 1 мин. | 15 | Результат записываем в дневник. Делаем 3 повтора с интервалом отдыха 2-3 мин. |
| 6. | Упражнения на растягивание, расслабление | 15 | Упражнения выполняются в медленном темпе . акцентировать внимание на прямые колени. |