**План заданий на период с 08.11.21 г.**

**для группы БУ-6**

**отделение плавание**

**Тренер – преподаватель Косьяненко Л.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разминка** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | «Мельница» вращения правой рукой вперед . | 20 раз | Рука прямая , в верху задеваем ухо, внизу ногу, голова и плечи на месте. |
| 2 | «Мельница» вращения левой рукой вперед. | 20 раз |  |
| 3 | «Мельница» вращения правой рукой назад. | 20 раз |  |
| 4 | «Мельница» вращения левой рукой назад. | 20 раз |  |
| 5 | «Мельница» вращения рук попеременно вперед . | 20 раз |  |
| 6 | «Мельница» вращения рук попеременно назад. | 20 раз |  |
| 7 | «Мельница» вращения одновременно двумя руками вперед . | 20 раз |  |
| 8 | «Мельница» вращения одновременно двумя руками назад. | 20 раз |  |
| 9 | «Мельница» вращения рук одновременно, правая вперед , левая назад. | 20 раз |  |
| 10 | «Мельница» вращения рук одновременно, левая вперед , правая назад. | 20 раз |  |
| 11 | Руки в замок за спиной, наклон, покачивания. | 15 раз | Пружинистые движения сверху вниз. |
| 12 | Руки в замок за спиной, наклон, покачивания из стороны в сторону. | 15 раз |  |
| 13 | Наклоны. Стойка ноги врозь. К правой и левой ноге. | 20 раз | Колени не сгибать. |
| 14 | Наклоны вперед и назад. | 20 раз | Руки на пояс. |

**Занятие №1**

**В начале каждого занятия выполняем разминку (см.выше).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | Брассовый сед. | 20 раз | Без помощи рук. |
| 2 | Прогибания из упора лежа. | 20 раз | Не торопиться. Выполнять качественно. |
| 3 | Прыжки на скакалке. | 100 раз | В одно касание. |
| 4 | «Выкруты» | 20 раз | Стараемся. |
| 5 | «Планка» на одной руке боком. Прогибание туловища. | 20 раз | На правой руке. |
| 6 | «Планка» на одной руке боком. Прогибание туловища. | 20 раз | На левой руке. |
| 7 | И.П.(исходное положение) «Складной ножичек» :  - И.П. лежа на спине руки вверх. | 20 раз | Одновременно сложиться и вернуться в И.П. |
| 8 | И.П. лежа на животе:  -Вытянуть руки вверх (по отношению к телу);  -Одновременно поднимать руки и ноги. | 40 раз |  |
| 9 | «Березка»-считать до 5,вернуться в И.П.+ наклон к правой, левой ноге поочередно | 15 раз |  |
| 10 | «Мостик» | 10 раз | Максимально прогнуться. |
| 11 | Выпады вправо, влево | 20 раз | Руки впереди. |
| 12 | И.П. стойка руки вниз, шарик держим в руках :  - руки вверх,2 резких движения прямыми руками:  - наклон, шарик держать за спиной, 2 пружинки руки к полу. | 20 раз; |  |
| 13 | И.П .упор присев:  - прыжком упор лёжа;  - прыжком ноги к рукам с внешней стороны рук. | 20 раз | Смотреть видео. |
| 14 | «Кроль» с резиной в наклоне попеременно. | 100 раз |  |
| 15 | И.П. стойка ноги врозь руки вверх, затянуть:  - Наклоны вправо, влево. | 20 раз | Качественно, не торопясь. |
| 16 | Упражнение с мамой ( родителем, братом и т.д.).Стоять напротив друг друга, один с мячом:  -передача мяча от груди;  - после ловли мяча ,прыжком на 360° передать мяч броском от груди. | 20 раз |  |
| 17 | Упражнение с резиной. Выполнять одновременно двумя руками. | 100 раз |  |
| 18 | И.П. лежа на животе резина в руках:  -перенос рук за спиной и обратно; -ноги кроль. | 30 раз |  |
| 19 | И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны ,в руках шарики (другие предметы, маленькие гантельки): -вращательные движения руками вперёд и назад. | 2х30 раз | Диаметр=30см.в быстром темпе. |
| 20 | Упражнение с мамой и папой. Встать на полоски из ткани -собираем пальчиками ног ткань. | 3 повтора | Смотреть видео.  Кто быстрее (пятки на месте) |
| 21 | Запрыгивание на возвышенность (кресло, диван) .Упражнения для стартового отталкивания ,нужно постепенно отходить дальше от «дивана». | 10 раз | Отталкивание двумя ногами и приземление. Родителям контроль безопасности. |
| 22 | Упражнение от Ю.Ефимовой | 2х10 отд 1 мин | Смотреть видео с Вовой К. |
| 23 | «Солдатик» стоя на коленях отклоняемся назад max. | 2х10 отд 1 мин | Смотреть видео. |
| 24 | «Выкруты». | 50 раз | Стараемся. |
| 25 | Наклоны. Руки затянуть за головой- вправо- влево. | 20 раз | Качественно. |
| 26 | Из упора присев считать 1-2-3,выпригивание вверх, руки вверх (имитация старта). | 2х10 отд 1 мин | Выше,резко. |
| 27 | Отжимания. | 2х15(20) отд 1 мин |  |
| 28 | И.П. лежа на животе руки вдоль тела с гантельками. Проносить руки через стороны вверх и в И.П. | 1 мин | Смотреть видео. |
| 8 | «Мостик», «Березка» счет до 10. | 20 раз |  |
| 9 | Скакалка. | 150 раз |  |

**В занятии №1 выполнить две серии.**

**Занятие №2**

**В начале каждого занятия выполняем разминку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | Наклоны вперед к правой, левой ноге поочередно + прогибание туловища назад. | 10 раз |  |
| 2 | Вращательные движения коленями | 20 раз | Разминаем колени. |
| 3 | Сесть на брасс, лечь на спину. | 2х30 секунд |  |
| 4 | Сесть на кроль, лечь на спину. | 2х30 секунд |  |
| 5 | Отжимания с гантелями:1 раз отжаться, согнуть правую руку, затем левую. | 20 раз | Можно взять бутылки с водой. |
| 6 | Приседания с гантелями. | 20 раз | Вес какой есть у вас 1-2-3 кг. |
| 7 | «Кошечка» злая и добрая из положения на четвереньках. | 20 раз | Выгибать спину максимально. |
| 8 | «Лодочка» ,прогнуться И.П. лежа на животе раскачиваться. | 30 раз | Ноги не сгибать в коленях. |
| 9 | «Мостик» | 10 раз | Счет до 10. |
| 10 | И.П. сидя.  -Ноги вытянуть;  -Ноги кроль, руки ножницы. | 30 раз |  |
| 11 | Наклоны вперед:  а) руки за спиной;  б) ноги вместе, руки вниз;  в) ноги врозь, к правой, в середину, к левой. | 3 мин. | Разные варианты. |
| 12 | И.П. стойка ноги врозь, руки вперёд полусогнуты:  - вращательные движения корпусом (повороты вправо, влево). | 3 мин. | Ноги не сдвигать. |
| 13 | Отжимания. Сгибаем руки, задеваем грудью шарик. | 3 подхода по 10 раз |  |
| 14 | Прыжки. И.П. стойка ноги вместе руки вниз:  - прыжком ноги врозь руки вверх, хлопок;  - прыжком в И.П. | 30 раз |  |
| 15 | Упражнение на пресс.  И.П. лёжа на спине, мяч в руках, вытянуться:  - сесть, наклон, передать мяч ногами;  - И.П.;  - поднять ноги с мячом и передать мяч руками;  - И.П. . | 20 раз |  |
| 16 | Упражнение с резиной лежа на спине двумя руками вместе. | 100 раз |  |
| 17 | Упражнения с родителями. Рассыпать мелкие игрушки и подхватывать их пальцами ног, передвигаться на пяточках, перенести на 2- 3 метра. | 3 мин. | Кто больше перенес. |
| 18 | Упражнение с резиной. Лежа на спине попеременно. | 100 раз |  |
| 19 | Брассовый сед. | 20 раз |  |
| 20 | И.П. стойка ноги врозь руки вниз. Прыжки на месте. В прыжке сгибаем ноги в коленях, разводим в стороны стопы и задеваем пяточки пальцами рук. | 20 раз | Смотреть видео. |
| 21 | И.П. лёжа на животе руки вытянуть, затянуть за головой –ноги кроль. | 10 раз |  |
| 22 | Кролевой сед- И.П. Опираясь на кулачки поднимаем спину. | 15 раз. | Смотреть видео. Не переходим на стопы. |
| 23 | Отжимания. Локти прижаты к туловищу. | 10 раз | Выпрямляем быстро, сгибаем медленно. |
| 24 | Запрыгивания (на кресло или …). | 10 раз |  |
| 25 | Выкруты. | 50 раз |  |
| 26 | Планка боком, рука согнута в локтевом суставе. | 2х40 сек. |  |
| 27 | Лежа на спине руки «затянуть» за голову, работать ноги кроль. | 1 мин. |  |
| 28 | «Березка». Выполняем резкие движения ноги брасс вверх. | 1 мин. |  |
| 29 | Приседания:  -10 раз - руки за головой;  -10 раз- руки вперед;  -10 раз- руки за спиной касаются пола. | 10 раз |  |

**В занятии №2 выполнить две серии.**

**Занятие №3**

**В начале каждого занятия выполняем разминку .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | И.П. лежа на животе. Руки вдоль туловища с гантелями. Одновременно пронести гантели вперед и в И.П.. | 30 раз | Ладони вниз (к полу). |
| 2 | «Кораблик». И.П. лежа на животе.  Хват руками за стопы, прогиб, покачивания. | 20 раз |  |
| 3 | «Выкруты». | 30 раз | Качественно. |
| 4 | Выпрыгивание из полного приседа. | 20 раз | Можно с гантелями. |
| 5 | Упражнение на пресс из положения лежа на спине, ноги согнуть. | 20 раз | Можно с гантелями. |
| 6 | Скакалка | 100 раз |  |
| 7 | Отжимания с хлопком | От 8 до 15 раз |  |
| 8 | Прыжки из брассового седа. | 30 раз. |  |
| 9 | Подтягивания | По возможности | Если есть турник. |
| 10 | И.П. стойка ноги врозь. Прогибаясь достать пятки руками. | 10 раз | Не сгибать ноги в коленях. |
| 11 | Резина. И.П. повернуться спиной развести руки в стороны- сводить и разводить руки в И.П. | 50 раз | Не спускать ниже плеч. |
| 12 | «Выкруты». | 30 раз |  |
| 13 | И.П. сидя на полу, ноги прямые:  - согнуть левую ногу захватить руками, выпрямить, держать- счёт до 10;  - так же правую. | 2 мин. |  |
| 14 | Упражнения на пресс.  И.П. лежа на спине ноги вытянуть, руки за голову:  - левое колено + правый локоть;  - и наоборот. | 1 мин. |  |
| 15 | «Мостик». | 10 раз счет до 8 |  |
| 16 | Боковая планка. Опора на один локоть, второго локоть направлен к потолку. Подъем и опускание корпуса. | 2х15 раз | Правым и левым боком |
| 17 | Отжимания. 5 обычных, а на счёт 6 попробовать оторвать кисти от пола (подпрыгнуть). | 12 раз |  |
| 18 | «Скакалка». | 100 раз. |  |
| 19 | Резина из-за головы. | 50 раз |  |
| 20 | Кролевой сед. Подъем коленей к груди. | 8 раз |  |
| 21 | «Солдатик». И.П. стойка на коленях руки вдоль туловища - наклоны назад до 45°. | 8 раз | Смотреть видео. |
| 22 | Наклоны. Вперед- 3 пружинки, назад- 1 прогибание. | 20 раз |  |
| 23 | Стойка ноги врозь. Ставим колено вовнутрь на пол, чередуя правое и левое. | 20 раз | Смотреть видео. Руки на коленях. |
| 24 | «Солдатик».Ноги в брассе. | 15 раз |  |
| 25 | Выпады- вперед, руки на колено. Смена в прыжковом темпе. | 15 раз |  |
| 26 | Резина. Кроль попеременно. | 200 раз |  |
| 27 | Упор лежа –ноги дельфин. | 20 раз | Правым и левым боком |
| 28 | «Мостик» (счет 10). | 10 раз |  |
| 29 | Любые 2 упражнения из занятий по гимнастике на гибкость | 2 мин. |  |
| 30 | Резина.  1.Из-за головы;  2.Сводим руки перед грудью. | 70 раз  70 раз |  |

**В занятии №3 выполнить две серии.**

**Занятие №4**

**В начале каждого занятия выполняем разминку .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | Брассовый сед. | 20 раз | Без помощи рук. |
| 2 | Прогибания из упора лежа. | 20 раз | Не торопиться. Выполнять качественно. |
| 3 | Прыжки на скакалке. | 100 раз | В одно касание. |
| 4 | «Выкруты» | 20 раз | Стараемся. |
| 5 | «Планка» на одной руке боком. Прогибание туловища. | 20 раз | На правой руке. |
| 6 | «Планка» на одной руке боком. Прогибание туловища. | 20 раз | На левой руке. |
| 7 | И.П.(исходное положение) «Складной ножичек» :  - И.П. лежа на спине руки вверх. | 20 раз | Одновременно сложиться и вернуться в И.П. |
| 8 | И.П. лежа на животе:  -Вытянуть руки вверх (по отношению к телу);  -Одновременно поднимать руки и ноги. | 40 раз |  |
| 9 | «Березка»-считать до 5,вернуться в И.П.+ наклон к правой, левой ноге поочередно | 15 раз |  |
| 10 | «Мостик» | 10 раз | Максимально прогнуться. |
| 11 | Выпады вправо, влево | 20 раз | Руки впереди. |
| 12 | И.П. стойка руки вниз, шарик держим в руках :  - руки вверх,2 резких движения прямыми руками:  - наклон, шарик держать за спиной, 2 пружинки руки к полу. | 20 раз; |  |
| 13 | И.П .упор присев:  - прыжком упор лёжа;  - прыжком ноги к рукам с внешней стороны рук. | 20 раз | Смотреть видео. |
| 14 | «Кроль» с резиной в наклоне попеременно. | 100 раз |  |
| 15 | И.П. стойка ноги врозь руки вверх, затянуть:  - Наклоны вправо, влево. | 20 раз | Качественно, не торопясь. |
| 16 | Упражнение с мамой ( родителем, братом и т.д.).Стоять напротив друг друга, один с мячом:  -передача мяча от груди;  - после ловли мяча ,прыжком на 360° передать мяч броском от груди. | 20 раз |  |
| 17 | Упражнение с резиной. Выполнять одновременно двумя руками. | 100 раз |  |
| 18 | И.П. лежа на животе резина в руках:  -перенос рук за спиной и обратно; -ноги кроль. | 30 раз |  |
| 19 | И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны ,в руках шарики (другие предметы, маленькие гантельки): -вращательные движения руками вперёд и назад. | 2х30 раз | Диаметр=30см.в быстром темпе. |
| 20 | Упражнение с мамой и папой. Встать на полоски из ткани -собираем пальчиками ног ткань. | 3 повтора | Смотреть видео.  Кто быстрее (пятки на месте) |
| 21 | Запрыгивание на возвышенность (кресло, диван) .Упражнения для стартового отталкивания ,нужно постепенно отходить дальше от «дивана». | 10 раз | Отталкивание двумя ногами и приземление. Родителям контроль безопасности. |
| 22 | Упражнение от Ю.Ефимовой | 2х10 отд 1 мин | Смотреть видео с Вовой К. |
| 23 | «Солдатик» стоя на коленях отклоняемся назад max. | 2х10 отд 1 мин | Смотреть видео. |
| 24 | «Выкруты». | 50 раз | Стараемся. |
| 25 | Наклоны. Руки затянуть за головой- вправо- влево. | 20 раз | Качественно. |
| 26 | Из упора присев считать 1-2-3,выпригивание вверх, руки вверх (имитация старта). | 2х10 отд 1 мин | Выше, резко. |
| 27 | Отжимания. | 2х15(20) отд 1 мин |  |
| 28 | И.П. лежа на животе руки вдоль тела с гантельками. Проносить руки через стороны вверх и в И.П. | 1 мин | Смотреть видео. |
| 29 | «Мостик», «Березка» счет до 10. | 20 раз |  |
| 30 | Скакалка. | 150 раз |  |

**В занятии №4 выполнить две серии.**

**Занятие №5**

**В начале каждого занятия выполняем разминку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | Наклоны вперед к правой, левой ноге поочередно + прогибание туловища назад. | 10 раз |  |
| 2 | Вращательные движения коленями | 20 раз | Разминаем колени. |
| 3 | Сесть на брасс, лечь на спину. | 2х30 секунд |  |
| 4 | Сесть на кроль, лечь на спину. | 2х30 секунд |  |
| 5 | Отжимания с гантелями:1 раз отжаться, согнуть правую руку, затем левую. | 20 раз | Можно взять бутылки с водой. |
| 6 | Приседания с гантелями. | 20 раз | Вес какой есть у вас 1-2-3 кг. |
| 7 | «Кошечка» злая и добрая из положения на четвереньках. | 20 раз | Выгибать спину максимально. |
| 8 | «Лодочка» ,прогнуться И.П. лежа на животе раскачиваться. | 30 раз | Ноги не сгибать в коленях. |
| 9 | «Мостик» | 10 раз | Счет до 10. |
| 10 | И.П. сидя.  -Ноги вытянуть;  -Ноги кроль, руки ножницы. | 30 раз |  |
| 11 | Наклоны вперед:  а) руки за спиной;  б) ноги вместе, руки вниз;  в) ноги врозь, к правой, в середину, к левой. |  |  |
| 12 | И.П. стойка ноги врозь, руки вперёд полусогнуты:  - вращательные движения корпусом (повороты вправо, влево). |  |  |
| 13 | Отжимания. Сгибаем руки, задеваем грудью шарик. |  |  |
| 14 | Прыжки. И.П. стойка ноги вместе руки вниз:  - прыжком ноги врозь руки вверх, хлопок;  - прыжком в И.П. |  |  |
| 15 | Упражнение на пресс.  И.П. лёжа на спине, мяч в руках, вытянуться:  - сесть, наклон, передать мяч ногами;  - И.П.;  - поднять ноги с мячом и передать мяч руками;  - И.П. . |  |  |
| 16 | Упражнение с резиной лежа на спине двумя руками вместе. |  |  |
| 17 | Упражнения с родителями. Рассыпать мелкие игрушки и подхватывать их пальцами ног, передвигаться на пяточках, перенести на 2- 3 метра. |  |  |
| 18 | Упражнение с резиной. Лежа на спине попеременно. |  |  |
| 19 | Брассовый сед. |  |  |
| 20 | И.П. стойка ноги врозь руки вниз. Прыжки на месте. В прыжке сгибаем ноги в коленях, разводим в стороны стопы и задеваем пяточки пальцами рук. |  |  |
| 21 | И.П. лёжа на животе руки вытянуть, затянуть за головой –ноги кроль. |  |  |
| 22 | Кролевой сед- И.П. Опираясь на кулачки поднимаем спину. | 15 раз. | Смотреть видео. Не переходим на стопы. |
| 23 | Отжимания. Локти прижаты к туловищу. | 10 раз | Выпрямляем быстро, сгибаем медленно. |
| 24 | Запрыгивания (на кресло или …). | 10 раз |  |
| 25 | Выкруты. | 50 раз |  |
| 26 | Планка боком, рука согнута в локтевом суставе. | 2х40 сек. |  |
| 27 | Лежа на спине руки «затянуть» за голову, работать ноги кроль. | 1 мин. |  |
| 28 | «Березка». Выполняем резкие движения ноги брасс вверх. | 1 мин. |  |
| 29 | Приседания:  -10 раз - руки за головой;  -10 раз- руки вперед;  -10 раз- руки за спиной касаются пола. | 10 раз |  |

**В занятии №5 выполнить две серии.**