**1. План заданий на период с 08.11.2021**

**для группы БУ-5**

**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | Приседания. | 15 раз | Руки за голову. Не наклоняться. |
| 2 | Прогибания из упора лежа | 15 раз | Не торопиться. Выполнять медленно. |
| 3 | Отжимания. | 15-20 раз | Сохраняем прямую линию спины. |
| 4 | Прыжки на скакалке . | 50 раз | У кого нет скакалки, просто прыжки на месте. |
| 5 | «Мостик» из положения лежа на спине | 10 раз | Максимально прогнуться, досчитать до пяти |
| 6 | «Ножницы» из положения сидя на полу ноги вытянуть | 20 раз | Ноги не сгибать, тянуть носки. |
| 7 | Сидя на полу, ноги «кроль», руки «ножницы». | 20 раз | «Кроль»-движения верх вниз. «Ножницы»-движения вправо влево.  |
| 8 | «Выкруты» с резиной или полотенцем. | 15 раз | Руки не сгибать. |
| 9 | Наклоны из положения сидя на полу к правой, к левой. Ноги врозь. | 15 раз | Тянуться к носку, колени не сгибать. |
| 10 | Исходное положение(ИП) упор присев:-Прыжком упор лежа. Прыжком ИП;-Выпрыгивание вверх, хлопок над головой.ИП. | 15 раз | См.видео |
| 11 | «Выкруты» с резиной или полотенцем. | 15 раз | Руки не сгибать. |
| 12 | Прыжки на скакалке на двух ногах одновременно. | 50 раз | У кого нет скакалки, просто прыжки на месте. |
| 13 | Приседания. | 15 раз | Руки вверх. |
| 14 | «Лодочка» из положения лежа на животе, прогнуться, вытянуть руки и ноги, раскачиваться. | 15 раз | Максимально прогнуться. |
| 15 | Выпады правой, левой ногой в стороны. | 20 раз | Руки вперед, спина прямая. |
| 16 | Прыжки на правой ноге, левую держим рукой с поворотом вокруг себя | 10 раз | Не наклоняться вперед. |
| 17 | Прыжки на левой ноге, правую держим рукой с поворотом вокруг себя | 10 раз | Не наклоняться вперед.. |
| 18 | «Мостик» из положения лежа на спине | 5 раз | Максимально прогнуться, досчитать до пяти |

**В занятии №1 выполнить одну или две серии по желанию.**

**Занятие №2**

**В начале каждого занятия выполняем разминку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | И.П. стойка руки вниз, шарики держим в руках:-2 рывковых движения руками за голову верх;-наклон ,руки за спиной,2 пружинистых движения руками к полу. | 20 раз | Смотреть видео. |
| 2 | И.П. стойка руки вниз держать шарики в руках (2шт):- поднять руки на высоту плеч, в стороны, рисуем круги шариками в быстром темпе. | 15+15 раз (вперед и назад) | Смотреть видео. |
| 3 | И.П. стойка ноги врозь, шарики в руках, наклоны вправо влево, одна рука вверх другая вниз. | 8+8 раз | Смотреть фото. |
| 4 | И.П. лежа на полу на животе держать мяч за головой ,делать прогибания (во второй серии руки вытянуть вперёд). | 15 раз | Смотреть фото. |
| 5 | Упражнение в парах (можно с родителями). Наклоны, передача мяча стоя спиной друг к другу.  | 20 раз | Смотреть видео. |
| 6 | Упражнение в парах с мячом, стоя спиной друг к другу повороты, передача мяча. | 15 раз | Стопы не сдвигать.Смотреть видео. |
| 7 | «Ножницы» из положения сидя на полу, ноги- кроль, руки-ножницы.  | 20 раз | Вытянуть ноги. |
| 8 | «Мостик» считаем до 8. | 5 раз |  |
| 9 | «Берёзка» считаем до 8. | 5 раз |  |
| 10 | Приседания с мячом:- 1 раз руки вверх ;- 1 раз руки вперёд.  | 15 раз |  |
| 11 | Махи ногами вперёд с ударом мяча об пол.  | 20 раз | Смотреть видео. |
| 12 | «Берёзка» счёт до 8.  |  8 раз |  |
| 13 | Прыжки на скакалке на двух ногах, одновременно. | 50 раз | Не наклоняться. Кисти на месте, не размахивать. |
| 14 | Стоя около опоры (кресло) присед на одной ноге «пистолетик» . | 6+6 раз(на правой, на левой). |  |
| 15 | Лёжа на кресле (на животе) ноги- кроль.  | 30 раз | Смотреть видео. |
| 16 | Запрыгивание двумя ногами на кресло.  | 10-15 раз | Смотреть видео. |
| 17 | «Выкруты».  | 20 раз |  |
| 18 | Рассыпать мелкие игрушки. Упражнение для мышц стопы (профилактика плоскостопия).Захват пальцами ног игрушек ,перенос идя на пятках.  | 5 минут | Смотреть видео. |

**В занятии №2 выполнить одну или две серии по желанию.**

**Занятие №3**

**В начале каждого занятия выполняем разминку .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | «Выкруты» с резиной или полотенцем. | 15 раз | Руки не сгибать. |
| 2 | Прыжки на скакалке . | 50 раз | У кого нет скакалки, просто прыжки на месте. |
| 3 | «Мостик» из положения лежа на спине/ | 8 раз | Максимально прогнуться, досчитать до 8. |
| 4 | Выпады. По 2 пружинки на каждую ногу. | 16 раз | Ладони на колено. |
| 5 | «Солдатик». | 10 раз | Смотреть видео. |
| 6 | «Кролевой сед». Ложиться на спину считать до 20. | 3 раза | Смотреть видео. |
| 7 | Отжимания. | 15-20 раз |  |
| 8 | Прогибания. | 15 раз |  |
| 9 | Серия прыжков. | 15 раз | Смотреть видео. |
| 10 | «Лодочка» | 15 раз |  |
| 11 | Упражнение на пресс. И.П. лежа на спине, вытянуться. Правой рукой задеваем левую ногу и наоборот. | 15 раз | Смотреть видео. |
| 12 | Вытянуть и затянуть руки за спиной. Наклоны вправо-влево. |  15 раз | Смотреть видео. |
| 13 | Ноги «кроль» лежа на кресле. | 30 раз | Смотреть видео. |
| 14 | Скакалка. | 50 раз |  |
| 15 | 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. |
| 16 | И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны ,в руках шарики (другие предметы, маленькие гантельки): -вращательные движения руками вперёд и назад.  | 2х20 раз | Диаметр=30см.в быстром темпе. |
| 17 | «Березка».Счет до 8. | 5 раз |  |
| 18 | «Кошечка» ИП на четвереньках. Прогибаем спину (злая и добрая кошечка). | 15 раз | Руки прямые, ноги в коленях под прямым углом. |

**В занятии №3 выполнить одну или две серии по желанию.**

**Занятие №4**

**В начале каждого занятия выполняем разминку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время мин./кол-во раз** | **Методические указания** |
| 1 | Наклоны из положения сидя на полу к правой, к левой. Ноги врозь. | 15 раз | Тянуться к носку, колени не сгибать. |
| 2 | Выпрыгивания из упора присев. | 15 раз | Руки вверх. |
| 3 | «Выкруты» с резиной или полотенцем. | 15 раз | Руки не сгибать. |
| 4 | Отжимания с хлопком. | 8 раз | Если не может, то обычные отжимания 12 раз. |
| 5 | Приседания. | 15 раз | Руки вперед. |
| 6 | «Кораблик» из положения лежа на животе, прогнуться и руками захватить ноги, раскачиваться. | 15 раз | Максимально прогнуться. |
| 7 | Выпады правой, левой ногой вперед. | 20 раз | Руки на поясе, спина прямая. |
| 8 | ИП стойка ноги вместе руки по швам:-Прыжком ноги врозь хлопок над головой;-ИП. | 15 раз | Следить за координацией правильностью выполнения упр. |
| 9 | «Кошечка» ИП на четвереньках. Прогибаем спину (злая и добрая кошечка). | 15 раз | Руки прямые, ноги в коленях под прямым углом. |
| 10 | «Мостик» из положения лежа на спине. | 5 раз | Максимально прогнуться, досчитать до пяти. |
| 11 | Отжимания. Задевать грудью шарик. | 10 раз | Смотреть фото.. |
| 12 | И.П. лёжа на полу на животе руки с резинкой за спиной:- ноги-кроль;- руки пронести за спиной вверх и возвращаем обратно.  | 20 раз | Смотреть видео. |
| 13 | Упражнение в парах. Перекидывание мяча друг другу, при ловле мяча прыжком на 360° в И.П.  | 20 раз | Смотреть видео. |
| 14 | И.П. лёжа на спине, мяч в руках, руки вытянуть вверх (по отношению к телу);-сесть, наклон вложить мяч в ноги;- И.П.;- поднять ноги с мячом и отдать мяч руками;- И.П. | 20 раз | Смотреть видео. |
| 15 | Прыжки на скакалке.  | 50 раз |  |
| 16 | Стоя на полоске ткани собирать пальчиками ткань.  | 2 повтора | Пятки на месте. |
| 17 | Прогибания из упора лежа ( из занятия №1) | 15 раз |  |

**В занятии №4 выполнить одну или две серии по желанию.**

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.**