Конспект тренировочного занятия

Тренер Михайлова Елена Александровна

с 3 августа по 9 августа 2020 года

Группа: ФОГ

Место проведения: дом, улица

День проведения: понедельник, среда, четверг

Время проведения: 45мин

Инвентарь: коврики, скакалки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| **I.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **12 минут** |  |
| 1. | Построение | 1мин.30сек | - сообщение задач урока, эмоциональный настрой учеников |
| 2. | Бег лёгкий | 5 мин | Следить за правильным дыханием, держать дистанцию, спина прямая, темп ниже среднего |
| 2.1 | Бег с ускорением  | 1мин | Следить за правильным дыханием, держать дистанцию, спина прямая, темп высокий |
| 3. | Прыжки в скакалку вперед,назад | 30 раз | Следить за правильным дыханием, руки прямые. |
| 3.1 | Прыжки в скакалку со скрещенными руками  | 30 раз | Следить за правильным дыханием, руки прямые. |
| 4. | Наклоны головы  | 4 подхода |  спина прямая,ноги на ширине плеч |
| 4.1 | Круговые движения головой | 4 р. | спина прямая,ноги на ширине плеч |
| 5. | Наклоны вперед. И.п ноги на ширине плеч,руки натянуты наверх. Наклоны поочередно :правая нога,середина,левая нога,вытянулись наверх. | 4 р | Колени прямые, спина прямая |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (партер)** | **25 минут** |  |
| 1. | Релеве | 30 раз | Спина прямая,пятки отрываем высоко,руки на поясе. |
| 2. | И.П сидя на полу,ноги вытянуты перед собой. Работаем стопами(на себя,от себя) | 30 раз | Спина прямая,колени прижаты к полу,тянем стопы. |
| 3. | И.П сидя на полу,спина прямая,ноги перед собой, работаем стопами поочередно правой,левой. | 30 раз | Колени прямые,спина прямая,тянем стопы |
| 4. | И.П сидя на полу,спина прямая,ноги перед собой, работаем стопами ,круговые движения . | по 8 раз | Колени прямые,спина прямая,стопы тянем |
| 5. | И.П сидя на полу,спина прямая,ноги перед собой, стопы натянуты,складки вперед. После каждого подхода лежим ,тянемся вперед | 2 подхода по 8 раз | Спина прямая,колени и локти вытянуты,колени прижаты к полу |
| 6 | И.П сидя на полу,спина прямая,ноги перед собой, стопы на себя,складки вперед.  | 2 подхода по 8 раз | Спина прямая,колени и локти вытянуты,колени прижаты к полу |
| 7 | И.П сидя на полу,спина прямая,ноги перед собой на ширине плеч, стопы натянуты,складки вперед. После каждого подхода лежим ,тянемся вперед. Затем наклоны к правой и левой ноге. | 2 подхода по 8 раз | Спина прямая,колени и локти вытянуты,колени прижаты к полу |
| 8. | И.П лежа на спине,ноги натянуты,руки в стороны. Махи ногами . Правая ,левая. Затом тоже самое в сторону. | 2 подхода по 8 раз | Спина прямая,колени и локти вытянуты,колени прижаты к полу. Махи сильные, резкие. |
| 9. | Лягушка. После лягушки,тянемся вперед. | 2 подхода по 8 счетов | Спина прямая,нажимаем на колени себе. стопы соединены. |
| 10. | Прыжки вверх с вытянутыми ногами | 20 раз | Прыжки высокие,спина прямая,ноги тянем. |
| 11.  | Прыжки лягушка. И.П сидя на корточках,выпрыгиваем вверх,руки вытянуты. | 20 раз | Прыжки высокие,спина прямая,ноги тянем |
| **ш** | Заключительная часть  | 10 минут |  |
| 1.  | И.П ноги вместе,руки сложены,тянемся вниз. Затем обнимаем ноги и стоим 8 счетов,тянемся. | 2 подхода по 8 счетов | Колени не сгибаем,спина прямая. |
| 2. | Цапелька. Равновесие на одной ноге,вторая нога в пассе.  | 2 подхода по 8 счетов | Спина прямая,ножка стульчиком,опорная нога прямая. |
| 3. | Приседания | 30 раз | делаем без остановки,следим за дыханием. |