Конспект тренировочного занятия

Тренер Михайлова Елена Александровна

с 27 июля по 2 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 |
| 5.1 | Мельница | 8 р. | Колени прямые, спина прямая,спина паралелльно земли,руки натянуты. |
| 5.2 | И.П руки в замке за спиной,наклоны вперед ,руки поднимаем . | 8 раз | Колени прямые, спина прямая,спина паралелльно земли,руки натянуты. |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая)** | **25 минут** |  |
| 1. | Бег с высоким подниманием колен | 4 подхода | Спина прямая,ноги высоко поднимаем. |
| 2. | Бег с захлестом | 4 подхода | Спина прямая,пятками пытаемся достать до ягодиц. |
| 3. | Галоп с правой и левой ноги | 4 подхода | Колени прямые,спина прямая,сильно толкаемся от земли |
| 4. | Галоп правым и левым боком | 4 подхода | Колени прямые,спина прямая,сильно толкаемся от земли |
| 5. | Прыжки с руками,ноги вместе . Затем ноги врозь.  | 4 подхода | Спина прямая,прыжки высокие,колени и локти вытянуты. |
| 6 | Махи ногами вперед(правая и левая) | 4 подхода | Колени прямые,спина прямая,руки натянуты в сторону. Мах высокий. |
| 7 | Прыжки лягушка | 2 подхода по 8 раз | Спина прямая, выпрыгиваем высоко,руки прямые. |
| **III** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **10 МИНУТ** |  |
| 1 | Цапелька на 1 ноге  | 2 подхода по 8 счетов | Спина прямая,колено стульчиком,держим равновесие. |
| 2 | приседания  | 30 раз | Подведение итогов. |