|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Частные задачи | Средства | Доз-ка | Методические приёмы обучения, организации и воспитания |
| СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА |
| 1 | Повысить эластичность мышц шеи | и.п. – о.с., руки на пояс1-наклон головы вправо2-наклон головы влево3-наклон головы вперед4-наклон головы назад  | 10 раз | -выполнять без резких движений-дыхание ровное-в медленном темпе |
| и.п. – о.с., руки на пояс1-4 – круговые движения головой вправо5-8 - -/- влево | 10 раз | - в медленном темпе- максимальная амплитуда |
| 2 | Повысить подвижность в плечевом суставе | И.п. – ноги на ширине плеч1-4 – круговые движения плечами вперед5-8 - круговые движения плечами назад | 10 раз | - выполнять без резких движений- максимальная амплитуда- голову держать ровно, смотреть вперед- в медленном темпе |
| 3 | Повысить подвижность в лучезапястном суставе | и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак1-4 – круговые движения кистями вперед5-8 – назад | 10 раз | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед- максимальная амплитуда |
| 4 | Повысить подвижность в локтевом суставе | и.п. – о.с., руки согнуты в локтях1-4 – круговые движения руками наружу5-8- -/- вовнутрь | 10 раз | - спина прямая- максимальная амплитуда- выполнять без резких движений-руки держать на уровне груди |
| 5 | Повысить напряжение кровотока в мышцах плечевого пояса | И.п. стоя руки в стороны1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед5-8 круговые движения в плечевом суставе назад | 10 раз | - дыхание ровное- следить за осанкой- максимальная амплитуда-руки в локтях не сгибать |
| 6 | Добиться увеличения амплитуды движения в суставах позвоночника | И.п. ноги шире плеч, руки в замке у груди1-8 – круговые движения туловища вправо1-8 - круговые движения туловища влево | 15 раз | - выполнять без резких движений-амплитуда максимальная -смотреть перед собой |
| 7 | Повысить эластичность мышц туловища | И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища1-4 – поворот вправо и пружинистые движения, руки вытянуты вправо5-8 –наклон вперед и пружинистые движения, руки вытянуты перед собой1-4 - поворот влево и пружинистые движения, руки вытянуты влево | 15 раз | -выполнение наклона вперед с сохранением осанки- выполнять без резких движений- руки прямые |
| 8 | Повысить подвижность в коленном суставе | И.п. – ноги вместе, руки на коленях1-8 – круговые движения в коленном суставе вправо1-8 - круговые движения в коленном суставе влево | 10 раз | - выполнять без резких движений- максимальная амплитуда- руки лежат на коленях |
| 9 | Повысить подвижность в голеностопном суставе  | И.п. ноги вместе, руки на поясе1-2 – перекаты на носок3-4 перекаты на пятку | 10 раз | - выполнение перекатов с сохранением осанки- делать как можно выше на носок |
| И.п. ноги вместе, руки на поясеПопеременные перекаты с пятки на носок и с носка на пятку1-2 – правая нога – перекат на пятку, левая нога – перекат на носок3-4 - наоборот | 15 раз | - выполнение перекатов с сохранением осанки- делать как можно выше на носок-смотреть перед собой |
| 10 | Повысить эластичность мышц голени | И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс1-4- круговые движения правой ногой в голеностопном суставе наружу, не отрывая носка от пола5-8 - круговые движения правой ногой в голеностопном суставе внутрь, не отрывая носка от пола1-4 – то же самое левой ногой наружу5-8 – то же самое левой ногой внутрь | 20 раз | - спина прямая- амплитуда максимальная- дыхание ровное |
| КАРДИОРАЗМИНКА |
| 11 | Развивать силовые способности и выносливость мышц ног , развивать координацию движений | Прыжки на скакалке | 500 раз | - работать кистями рук, а не всем предплечьем - прыгать на носках, не на всей стопе- спину держать ровно- дыхание ровное, в одном темпе |
| Прыжки на местеИ.п. ноги вместе, руки вдоль туловища1- прыжок ноги врозь, руки наверх с хлопком2 – и.п. | 500 раз | - прыгать на носках, не на всей стопе- спину держать ровно- дыхание ровное, в одном темпе |
| СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА |
| 12 | Развивать силовую выносливость мышц рук и ног | Берпи:И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища1-Упор присев2- прыжком в упор лежа3 – сгибание рук до пола4- разгибание рук 5- прыжком в упор присев6- выпрыгивание с хлопком рук над головой | 10 раз | - спина прямая- выпрыгивать как можно выше- в локтевых суставах при сгибании рук угол 90 градусов |
| 13 | Развивать динамическую силу мышц бедра и ягодиц | Зашагивание на стулИ.п. ноги вместе, руки вдоль туловища1 -2 – правую ногу ставим на стул, левую ногу подтягиваем к груди3-4 – левую ногу опускаем на пол, затем правую1-2 – левой ногой то же самое3-4 – то же самое | 15 раз на каждую ногу | - при зашагивании полный выдох через рот, при опускании ног – глубокий вдох через нос.- спина прямая- смотреть вперед |
| 14 | Повысить напряжение кровотока в четырехглавых мышцах ног | Приседание с отведением ноги в сторонуИ.п. ноги шире плеч, руки согнуты перед собой1- приседание2 и.п.3- отведение левой ноги в сторону 4 – и.п. 5-8 – то же самое с отведением правой ноги | 15 раз на каждую ногу | - при приседании колени не выходят за носки- спина прямая- отведение ноги максимальное- без резких движений |
| 15 | Повысить подвижность плечевого сустава и развивать силу трехглавой мышцы плеча | Поднимание гантель из-за головыИ.п. ноги на ширине плеч, руки с утяжелителями наверху1-2 - Удерживая локти у головы, на вдохе опустить гантели максимально за голову3-4 – с выдохом разогнуть локти | 30 раз | - спина прямая- полная амплитуда разгибания локтя- локти максимально ближе к голове- вдох на сгибании, выдох на разгибании |
| 16 | Развивать статическую силу мышц рук, живота и ног | ПланкаИ.п. упор лежа, стойка на предплечьях | 1 минута | - голова смотрит в пол- спина прямая-дыхание ровное- локти строго под плечевыми суставами |
| РАСТЯЖКА |
| 17 | -Избавить от жесткости и скованности в мышцах и суставах.-Предотвратить укорочение мышц.-Улучшить эластичность мышц, связок и сухожилий.-Профилактика и избавление от проблем с позвоночником.-Улучшить осанку и избавить от сутулости.-Улучшить гибкость и координации движений.-Избавить от мышечной усталости.-Уменьшить риск получения травм и растяжений. | Опустить голову направо, сверху на голову положить руку, немного тянуть голову вниз, затем голову налево и повторить растяжку. | 40 секунд | - без резких движений- расслабить мышцы- без обуви- без резких движений- расслабить мышцы- спина прямая- дыхание ровное |
| 18 | И.п. ноги на ширине плеч, руки за затылок в замке. Немного давить вниз на голову руками | 40 секунд |
| 19 | И.п. ноги на ширине плечПоднять вверх согнутую руку и завести локоть за голову. Другой рукой слегка надавить на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку. Ладонь растягиваемой руки как будто движется вниз по лопатке.Затем поменять руки | 2 минуты |
| 20 | Складка сидяИ. п. сед на пол, ноги полностью выпрямлены, руки лежат на бедрах. Начать наклонять корпус вперед, стараясь лечь животом на бедра. Вытянуть руки вперед, пытаясь достать до пальцев ног. Если позволяет растяжка, полностью наклоните корпус к ногам, обхватывая себя за стопы. | 30 секунд | - не сутулить спину, а тянуться животом к бедрам.- нельзя скруглять спину при наклоне и выполнять рывковые движения, пытаясь сделать складку - такое выполнение может повредить спину и вызвать боль в позвоночнике. |
| 21 | Поперечная растяжка сидяИ.п. сед на пол, ноги разведены широко.Тянуться руками к левой ноге, затем к правой, затем к середине | 2 минуты | - спина прямая- расслабить мышцы- ноги прямые- дыхание ровное |