|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 пояс  1-наклон головы вправо  2-наклон головы влево  3-наклон головы вперед  4-наклон головы назад | 10 раз | -выполнять без резких движений  -дыхание ровное  -в медленном темпе | |
| и.п. – о.с., руки на пояс  1-4 – круговые движения головой вправо  5-8 - -/- влево | 10 раз | - в медленном темпе  - максимальная амплитуда | |
| 2 | Повысить подвижность в плечевом суставе | И.п. – ноги на ширине плеч  1-4 – круговые движения плечами вперед  5-8 - 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 кулак  1-4 – круговые движения кистями вперед  5-8 – 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 локтях  1-4 – круговые движения руками наружу  5-8- -/- 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 стороны  1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед  5-8 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 груди  1-8 – круговые движения туловища вправо  1-8 - 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 туловища  1-4 – поворот вправо и пружинистые движения, руки вытянуты вправо  5-8 –наклон вперед и пружинистые движения, руки вытянуты перед собой  1-4 - 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 коленях  1-8 – круговые движения в коленном суставе вправо  1-8 - 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 поясе  1-2 – перекаты на носок  3-4 перекаты на пятку | 10 раз | - выполнение перекатов с сохранением осанки  - делать как можно выше на носок | |
| И.п. ноги вместе, руки на поясе  Попеременные перекаты с пятки на носок и с носка на пятку  1-2 – правая нога – перекат на пятку, левая нога – перекат на носок  3-4 - 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 пояс  1-4- круговые движения правой ногой в голеностопном суставе наружу, не отрывая носка от пола  5-8 - круговые движения правой ногой в голеностопном суставе внутрь, не отрывая носка от пола  1-4 – то же самое левой ногой наружу  5-8 – 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 месте  И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища  1- прыжок ноги врозь, руки наверх с хлопком  2 – 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 туловища  1-Упор присев  2- прыжком в упор лежа  3 – сгибание рук до пола  4- разгибание рук  5- прыжком в упор присев  6- 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 стул  И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища  1 -2 – правую ногу ставим на стул, левую ногу подтягиваем к груди  3-4 – левую ногу опускаем на пол, затем правую  1-2 – левой ногой то же самое  3-4 – 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 сторону  И.п. ноги шире плеч, руки согнуты перед собой  1- приседание  2 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 головы  И.п. ноги на ширине плеч, руки с утяжелителями наверху  1-2 - Удерживая локти у головы, на вдохе опустить гантели максимально за голову  3-4 – 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 | Планка  И.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 плеч  Поднять 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 сидя  И. 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 сидя  И.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 | |