|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Частные задачи | Средства | Доз-ка | Методические приёмы обучения, организации и воспитания |
| КАРДИОРАЗМИНКА |
| 1 | Активизировать процесс потребления кислорода для повышения работоспособности | Ходьба на месте  | 30 сек | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед-дыхание ровное |
| 2 | Повысить ЧСС, глубину и частоту дыхания  | Упражнения в ходьбеПриставные шаги вправо/влево | 30 сек | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед-дыхание ровное- средний темп |
| 3 | Повысить подвижность в плечевом суставе | Упражнения в ходьбеПриставные шаги вправо/влевоШаг вправо – руки в стороны, приставляем леву ногу – руки вдоль туловища;Шаг влево – руки в стороны, приставляем правую ногу – руки вдоль туловища. | 30 сек | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед-дыхание ровное- средний темп- руки прямые |
| 4 | Повысить подвижность в локтевом суставе | Упражнения в ходьбеПриставные шаги вправо/влевоШаг вправо – руки вперед, приставляем леву ногу – руки к груди;Шаг влево – руки вперед, приставляем правую ногу – руки к груди. | 30 сек | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед-дыхание ровное- средний темп - руки выпрямлять полностью |
| 5 | Повысить напряжение кровотока в мышцах плечевого пояса;Развивать координационные способности | Упражнения в ходьбеПриставные шаги вправо/влевоШаг вправо – руки в стороны, приставляем леву ногу – руки вдоль туловища;Шаг влево – руки вперед, приставляем правую ногу – руки к груди. | 40 сек | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед-дыхание ровное- средний темп - руки выпрямлять полностью |
| 6 | Повысить подвижность в коленном и голеностопном суставах | Упражнения в ходьбеИ.п. ноги вместеШаг левой ногой вперед и в сторону, шаг правой ногой вперед и в сторону, шаг левой ногой назад, вернуть в и.п., шаг правой ногой назад, вернуть в и.п. | 30 сек | - спина прямая- средний темп- дыхание ровное |
| 7 | Развивать согласованность действий между верхними и нижними конечностями;Повысить эластичность мышц голени | Упражнения в ходьбеИ.п. ноги вместе, руки вдоль туловищаШаг левой ногой вперед и в сторону, левая рука вверх.Шаг правой ногой вперед и в сторону, правая рука вверх.Шаг левой ногой назад, вернуть в и.п., левая рука в и.п.Шаг правой ногой назад, вернуть в и.п., правая рука в и.п. | 30 сек | - спина прямая- средний темп- дыхание ровное- руку выпрямлять полностью |
| 8 | Развивать силовые способности и выносливость мышц ног;Развивать координацию движений | Прыжки на месте1– и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища2 - ноги врозь, руки вытянуты вперед3 – и.п.4 – ноги врозь, руки в стороны  | 30 сек | - прыгать на носках, не на всей стопе- спину держать ровно- дыхание ровное, в одном темпе |
| 9 | Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности | Бег на месте  | 30 сек | - темп средний- дыхание ровное |
| 10 | Восстановить ЧСС и дыхание  | Ходьба 1 – руки вверх – вдох2 – руки вниз - выдох | 20 сек | - спина прямая- глубокий вдох, полный выдох |
| СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА |
| 11 | Развивать силу мышц спины и брюшного пресса | Сгибание и разгибание туловища, лежа на спинеИ. п. – упор лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки скрестно на груди 1- сгибание туловища2 – и.п. | 30 раз | - спина прямая- темп средний- на сгибании туловища – выдох, на разгибании- вдох |
| 12 | Улучшить подвижность мышц плечевого сустава;Развивать силу мышц плечевого сустава | И.п. ноги на ширине плеч, руки с утяжелителями подняты вверх, согнуты в локтях1- сведение рук перед собой2- и.п. | 30 раз | - спина прямая- смотреть вперед- темп средний-локти не опускать ниже плеч- дыхание ровное |
| 13 | Развивать силу мышечного корсета опорно-двигательного аппарата | ЛодочкаИ.п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой, ноги прямые1- поднять корпус вверх, лопатки свести – выдох2 – и.п.  | 30 раз | - задержаться при поднятии корпуса- спина прямая- ноги напряжены - без резких движений |
| 14 | Развивать силовую выносливость мышц рук и брюшного пресса | Планка руки-локтиИ.п. упор лежа на руках1- правую руку поставить на локоть2- левую руку поставить на локоть3- левую руку поставить на ладонь4- правую руку поставить на ладонь | 20 раз | - спина прямая- не раскачивать таз- локти ставить под плечи - темп средний |
| 15 | Развивать статическую силу мышц бедра | СтульчикИ.п. спиной к стене, бедра параллельно полу, голени перпендикулярно полу( угол 90 градусов), руки прижаты к стене | 1 минута | - голова смотрит в пол- спина прямая-дыхание ровное- локти строго под плечевыми суставами |
| РАСТЯЖКА |
| 16 | -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 |
| 17 | И.п. ноги на ширине плеч, руки за затылок в замке. Немного давить вниз на голову руками | 40 секунд |
| 18 | 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 |
| 19 | 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. |
| 20 | 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 |