|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 ходьбе  Приставные шаги вправо/влево | 30 сек | - следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперед  -дыхание ровное  - средний темп | |
| 3 | Повысить подвижность в плечевом суставе | Упражнения в ходьбе  Приставные шаги вправо/влево  Шаг 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 ходьбе  Приставные шаги вправо/влево  Шаг 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 ходьбе  Приставные шаги вправо/влево  Шаг 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 ходьбе  И.п. ноги вместе  Шаг 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 ходьбе  И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища  Шаг 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 месте  1– и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища  2 - ноги врозь, руки вытянуты вперед  3 – 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 – вдох  2 – 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 спине  И. п. – упор лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки скрестно на груди  1- сгибание туловища  2 – 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 локтях  1- сведение рук перед собой  2- 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 | Лодочка  И.п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой, ноги прямые  1- поднять корпус вверх, лопатки свести – выдох  2 – 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-локти  И.п. упор лежа на руках  1- правую руку поставить на локоть  2- левую руку поставить на локоть  3- левую руку поставить на ладонь  4- правую руку поставить на ладонь | 20 раз | - спина прямая  - не раскачивать таз  - локти ставить под плечи  - темп средний | |
| 15 | Развивать статическую силу мышц бедра | Стульчик  И.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 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 |
| 19 | 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. | |
| 20 | 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 | |