

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЮСШ№1»**

Поурочный план-конспект

для дистанционного обучения по легкой атлетике

на период домашней самоизоляции

тренер Кутараева Л.Н.

с 6 апреля по 19 апреля 2020год

| № п/п | Дата | Задачи занятия: | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------|------------|--|---|---|
| 1. | 06.04.2020 | Упражнения на развитие прыгучести Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=DM78C8Y2fKo Упр-я на стопу на возвышении Упр-я на стопу с подтягиванием колен к груди Упр-я со скакалкой Время занятий 45мин. | Повторить комплекс 2раза 3x50раз 3x15раз 3x50оттакиваний | Обратить внимание на правильность выполнения каждого упражнения. Выполнять полный объем упражнений. |
| 2 | 07.04.2020 | Круговая тренировка с фитнес резинками Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=cWPCgYe6qyg Время занятий 45мин. | Повторить 3раза | Следить за инструктором |
| 3 | 08.04.2020 | Тренировка на развитие внутренней части бедра Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=-KaUZ8t3CQQ Время занятий 45мин. | Повторить 2раза | Обратить внимание на существенные моменты техники выполнения упражнений. |
| 4 | 09.04.2020 | Тренировка на пресс по образцу из 7упражнений Время занятий 45мин. | Повторить каждое упр-я по 15-20раз | Обратить внимание на методически грамотное выполнение специальных упр-ий. |
| 5 | 10.04.2020 | Комплекс упражнений со скакалкой на выносливость Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U Время занятий 45мин. | Повторить 4круга | При прыжках обратить внимание на осанку. Спину держим горизонтально. |
| 6 | 11.04.2020 | Круговая тренировка для развития бедер и ягодиц. Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsvI Время занятий 45мин. | Повторить 2раза | Следить за инструктором. Выполнять упр-я в полном объеме. |
| 7 | 12.04.2020 | Дыхательные упражнения на балконе. Комплекс упр-ий Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Ec06NY2weyc Упражнения со скакалкой Время занятий 45мин. | 4x50от. | Выполнять до восстановления дыхания. |

| | | | | |
|----|------------|--|----------------------------------|---|
| 8 | 13.04.2020 | Комплекс упражнений на развития выносливости Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pс9_QU Время занятий 45мин. | Повторить 2раза | Следить за инструктором. Выполнять упр-я в полном объеме. |
| 9 | 14.04.2020 | Комплекс упражнений на растяжку Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=8V4V5Hj8kyY Время занятий 45мин. | Повторить комплекс 2раза | Следить за инструктором. |
| 10 | 15.04.2020 | Упражнения на спину. Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w https://www.youtube.com/watch?v=hJdLYbfZ1Q0 Время занятий 45мин. | Повторить 4круга | Следить за инструктором. |
| 11 | 16.04.2020 | Комплекс упражнений на быстроту Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4 Время занятий 45мин. | Бег10х30 сек. через скакалку | Следить за инструктором. |
| 12 | 17.04.2020 | Техника скорости ног для прыжка в домашних условиях. Ссылка в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4 https://www.youtube.com/watch?v=cMl6Ahjjo1k Время занятий 45мин. | Повторить каждый комплекс 2круга | Следить за инструктором. |