

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

План работы с 12.05.2020- по 31.05.2020 года Тренера – преподавателя по легкой атлетике Шевыревой А.П.

Величина нагрузки при выполнении упражнений может изменяться в зависимости от исходных положений, амплитуды движения, темпа исполнения, числа повторений и сложности данного упражнения. Выбор гимнастических упражнений колоссален. Иногда кажущиеся с виду разные движения оказывают одинаковое действие на организм.

1. План занятий ОФП на каждый день. (См. рисунки с пояснениями).



30 минут:
8 упражнений x 3 повторения

Выполняй эти упражнения хотя бы раз в день!

Пресс- 2 подхода по 20 раз.
Приседания- 3 подхода по 20 раз.
Отжимания- 2 подхода по 15 раз (если сильно тяжело, можно на коленях).
Прыжки со скакалкой -100 раз.
Обруч в течении 5 мин.

Всего 20-25 мин в день для красивой фигуры!

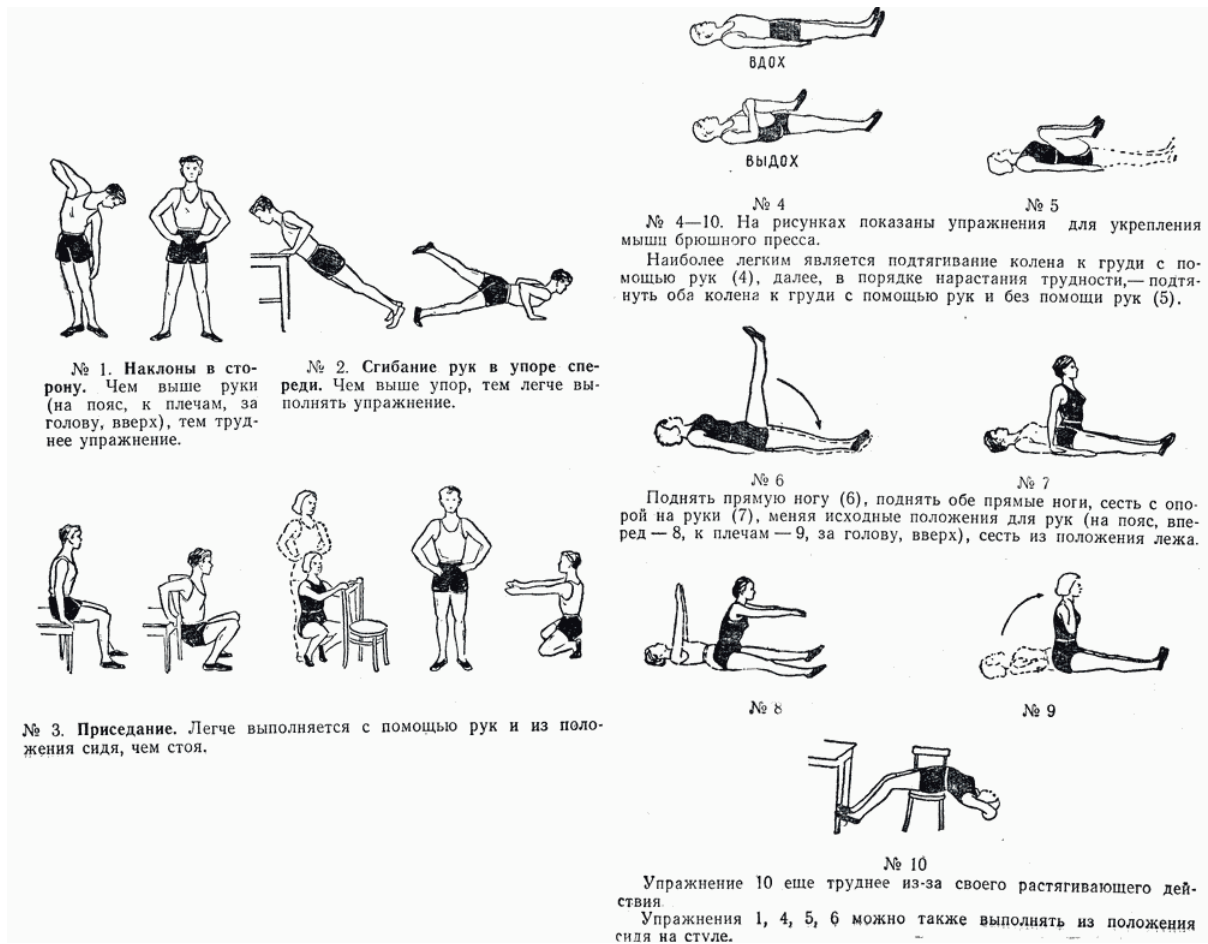
1а Прыжки из приседа 1б Отжимания
2а Приседания 2б "Альпинист"
3а Обратные отжимания 3б Ягодичный "мостик"
4а Прыжки в планке 4б "Супермен"

№ 1. Наклоны в сторону. Чем выше руки (на пояс, к плечам, за голову, вверх), тем труднее упражнение.

№ 2. Сгибание рук в упоре спереди. Чем выше упор, тем легче выполнять упражнение.

№ 3. Приседание. Легче выполняется с помощью рук и из положения сидя, чем стоя.

№ 4—10. На рисунках показаны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.



Наиболее легким является подтягивание колена к груди с помощью рук (4), далее, в порядке нарастания трудности,— подтянуть оба колена к груди с помощью рук и без помощи рук (5).

Поднять прямую ногу (6), поднять обе прямые ноги, сесть с опорой на руки (7), меняя исходные положения для рук (на пояс, вперед—8, к плечам — 9, за голову, вверх), сесть из положения лежа.

Упражнение 10 еще труднее из-за своего растягивающего действия.

Упражнения 1, 4, 5, 6 можно также выполнять из положения сидя на стуле.

Недельный комплекс упражнений с обручем

12.05.2020-17.05.2020

Упражнения с обручем - один из наиболее интересных разделов художественной гимнастики. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений.

Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В школьной программе упражнения с обручем выполняют девушки X - XI классов. Обруч может быть использован и при выполнении общеразвивающих упражнений.

Обручи используют пластмассовые, деревянные, дюралюминиевые. Они бывают различного размера. Наиболее распространен обруч диаметром 80 - 90 см.

Упражнения с обручем подразделяются на следующие группы:

- повороты,
- вращения,
- броски и ловля,
- прыжки в обруч и через него,
- маховые движения,
- перекаты обруча.

Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движением туловища и ног.

Ниже приведены простейшие упражнения, которые можно использовать на уроках физической культуры и внеклассной работе со школьниками.

Начинать обучение рекомендуется со знакомства занимающихся с хватами обруча и способами их изменения.

Хваты бывают:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Положение обруча по отношению к полу может быть:

- горизонтальным

- вертикальным

- наклонным

По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.



1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч вверх

2 - и.п., 3-4 - то же с левой

2. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

1 - правая вправо на носок, обруч вверх

2 - наклон вправо

3 - выпрямиться, обруч вверх

4 - и.п.

3. И.п. - обручверху хватом двумя снаружи

1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед

2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу

3 - с перекатом обруча влево выпад на левой

4 - и.п.

5-8 - то же с левой

4. И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри

1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад

3-4 - и.п.

5. И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа

1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево

2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева

3-4 - то же вправо

6. И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 - обруч вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч вверх, стойка на носках

4 - и.п.

7. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1-2 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же вправо

8. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи

1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же с левой

9. И.п. - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи.

1-2 - полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед

3-4 - и.п.

5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад

7-8 - и.п.

10. И.п. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе.

1-8 - вращение обруча.

11. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот налево

2 - и.п.

3 - наклон прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо

12. И.п. - обруч вертикально перед собой хватом сверху за верхний край

1-4 - шагом правой поставить обруч перед собой, переднее равновесие на правой

5-6 - опуская левую, шаг ее перед обручем, шаг правой в обруч, согнув руки (кисти скользят вниз по обручу)

7-8 - выпрямиться волной, одновременно опуская левую руку, правой рукой перевести обруч через сторону вперед, приставляя левую. И.п.

13. И.п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край

1-2 - качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком левой на правую

3-4 - повторить движение 1-2, качнув обруч назад в обратном направлении.

14. И.п. - обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху, вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточным прыжком.

15. И.п. - стоя лицом друг к другу, держа один обруч, хват двумя снаружи

1-2 - шагом внутрь поворот кругом, вращая обруч в сторону поворота, закончить движение спиной друг к другу.

3-4 - поворачиваясь далее кругом, прийти в и.п.

16. И.п. - обруч в лицевой плоскости, хватом за нижний край двумя

1-4 - выполнение раскачиваний обручем вправо и влево

5-8 - хватом кистью поднять обруч вверх и, разогнув пальцы, начать вращение обруча, делая движение рукой вверх и вниз по круговой траектории.

17. И.п. - левая влево на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости. Левая рука хватом сверху, правая хватом снаружи с правого бока.

1 - шаг левой, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево к партнеру

2 - остановить катящийся обруч

Недельный комплекс упражнений с мячом.

18.05.2020-24.05.2020

1. Сесть на пол, вытянуть ноги, в руки взять мяч и положить его на бедро вплотную к животу. Не сгибая ноги, прокатить мяч двумя руками до ступней и обратно. Во время наклона делать выдох, в исходном положении — вдох.

2. Сесть на пол, вытянуть ноги и положить мяч на голеностопные суставы. Опереться руками о пол сзади и поднять прямые ноги так, чтобы мяч прокатился по ним до живота.

Упражнение можно усложнить, поставив руки на пояс.

3. Сесть на пол, рядом положить мяч. Не наклоняя туловища и не сгибая ноги, обвести руками вокруг себя мяч, вначале по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Обводя мяч за спиной, нужно делать вдох, а выдох, когда мяч находится впереди.

4. Лечь на живот и поднять прямые руки вверх на ширину плеч, опереть ладони на пол, а между ними положить мяч.

Оторвав руки от пола, сделать хлопок ладонями над мячом, после чего вернуться в исходное положение.

В дальнейшем можно увеличивать количество хлопков, а также размер мяча. Во время хлопка руками делать вдох, в исходном положении — выдох.

5. Сесть на пол, между ступнями зажать мяч и опереться руками сзади о пол. Сгибая и разгибая ноги и переставляя руки, продвигаться вперед до заранее отмеченной черты, затем, продвигаясь спиной вперед, вернуться в исходное положение.

6. Лечь на спину, руки вдоль туловища, мяч зажать между ступнями. Поднять прямые ноги с мячом до вертикального положения, затем медленно опустить их в исходное положение. Поднимая ноги, делать выдох, а в исходном положении — вдох.

7. Взять в руки мяч и бросить его так, чтобы он ударился об пол около ног. После отскока поймать мяч двумя руками. Изменяя силу удара мяча об пол, поймать мяч на уровне пояса, затем на уровне груди и выше головы.

8. Зажать мяч между коленями и проделать с ним прыжки вверх на месте, затем прыжки с продвижением вперед, влево, вправо и назад

Комплекс упражнений с мячом

▸ Упражнения для рук и плечевого пояса

- 1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.
- 2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.
- 3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:
 - а) поднимать до горизонтального положения и опускать;
 - б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.
- 4. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.
- 5. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны.
- 6. Броски мяча из-за головы вверх с ловлей его перед грудью.
- 7. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднимание мяча назад до отказа, держа его за спиной.
- 8. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут.



Недельный комплекс упражнений со скакалкой.

25.05.2020-31.05.20202

Комплекс упражнений со скакалкой

1. Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднятие на носки.
2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.
3. Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.
4. Продевание скакалки под ступнями назад и вперед.
5. Приседание, стоя на скакалке.
6. Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.
7. Бег на месте с вращением скакалки.
8. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
9. Ходьба на месте.



Общеобразовательные упражнения со скакалкой.

1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке.

1-2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.

1-2 – скакалку поднять вверх;

3-4 – скакалку отвести назад вниз;

5-6 – скакалку поднять вверх;

7-8 – и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках.

1-3 – 3 пружинящих наклона вправо;

4 – и.п.;

5-8 – то же влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди.

1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись;
3-4 – и.п.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками.

1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз;
2-3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами;
4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу;
5-8 – то же в обратном порядке.

6. И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.

1-4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами);
5-8 – перемах в и.п.

7. И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками.

1-2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног;
3-4 – держать;
5-8 – и.п.

8. И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится вверху.

1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад;
2-3 – держать;
4 – и.п.;
5-8 – то же с левой ноги.

9. И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца.

1 – перепрыгнуть вперед через скакалку;
2 – то же назад.

II. Основная часть (20-22 мин.)

Классические

1. Вперед (с вращением скакалки вперёд).
2. Назад (с вращением скакалки назад).

На одной ноге

3. Вперед (с вращением скакалки вперёд).
4. Назад (с вращением скакалки назад).

В приседе

5. Вперед.
6. Назад.

С продвижением

7. Вперед на двух ногах.
8. Назад на двух ногах.
9. Вперед на одной ноге.
10. Вперед со сменой ног.
11. Назад со сменой ног.
12. Бег через скакалку.

Парные (скакалку вращает один спортсмен)

13. Вперед (классика).
14. Назад (классика).
15. Вперед на одной ноге.
16. Назад на одной ноге.