




ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

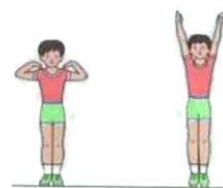
План работы с 06 по 30 апреля 2020 года Тренера – преподавателя по легкой атлетике Шевыревой А.П.

| Неделя | Кол-во занятий в неделю | Время занятия | Содержание занятия |
|-------------|-------------------------|------------------|--|
| 6-12 апреля | 1 | 70 мин 30 мин | <p>Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.</p> <p><i>Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.</i> Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.</p> <p><i>Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.</i> Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.</p> <p><i>Теперь плечи и руки.</i> Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для мышц спины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.  2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.  3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.  <p><i>Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.</i></p> <p><i>Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.</i> Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.</p> <p><i>Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.</i> Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладонками до Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до потолка».</p> |

20 мин

Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



Выполняем приседания. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.

Отжимаемся. Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.

Лодочка. Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.




Мостик. Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.

Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.

Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.

Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней. Затем повторяем с правой ногой.

Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.

| | | | |
|--------------|---|------------------|--|
| | | 20 мин | <p style="text-align: center;">Упражнения для мышц туловища</p> <p>1. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.</p>  <p>2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.</p>  <p>3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.</p>  <p><i>Ласточка.</i> Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу. <i>Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.</i> Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12. <i>Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».</i> А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз. <i>Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.</i></p> |
| 13-19 апреля | 1 | 70 мин 30 мин | <p>Тренировка дома разминка. Разминка – важная часть любой тренировочной программы. Именно от разминки зависит, как будет протекать ваша тренировка и какими будут в будущем результаты. Также разминка помогает свести травмоопасность к нулю. Начинать разминку лучше с мышц шеи и постепенно переходить далее, заканчивая мышцами ног: Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь. Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза. Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз. Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз. Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз. Наклоны с касанием руками пола 12 раз.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы. За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног. Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой. Прыжки на месте 20 раз Бег на месте 1 минуту. Отжимания 15-30 раз. Обязательно проветривайте помещение перед тренировкой! Тренировки дома для мальчиков и девочек. Тренировочные программы, представленные ниже, подходят как для мальчиков так и для девочек.</p> <p>Тренировка №1 Приседания 40 раз Скручивания 30 раз Отжимания 20 раз Подтягивания 10 раз быстрый бег на месте 15-20 секунд Повторить 3 раза! Тренировка на 10-15 минут.</p> <p>Тренировка №2 Приседания 30 раз Выпады на левую/правую ногу 30 раз Отжимания 30 раз Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд Подъем таза из положения лёжа 30 раз Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз Выполнять упражнения с правильной техникой, максимально быстро. Это круговая тренировка, поэтому повторять все упражнения в течение 30 минут.</p> <p>Тренировка №3 Бёрпи 10 раз Подтягивания 10 раз Скручивания 20 раз Прыжок на тумбу (40-60см) 10 раз, отдых 4 минуты Подъем ног до турника 5 раз Планка на локтях 1 минута Подъем ног до турника 5 раз Планка на локтях 1 минута</p> <p>Тренировка №4 Приседания 20 раз Выпады на левую/правую 30 раз Подъемы на носки 40 раз Приседание на стене 50 секунд Джек-попрыгун 100 раз (Исходное положение: ноги вместе, руки по швам. Прыжок: ноги чуть шире плеч и руки вверх) Приседание на стене 50 секунд Приседания с широкой постановкой ног 40 раз 30 подъемов левой/правой ноги на 90 градусов по 30 раз Приседания 20 раз</p> |
|--|--|--|

Тренировка на 15 минут.



20 мин

Кардио тренировка дома

Тренировка №1

Бёрпи 10 раз

Приседания 20 раз

Подъем на ноги левой /правой лежа 30 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут. Постарайтесь улучшить результат на следующей тренировке!

Тренировка №2

Подтягивания 5 раз

Отжимания 10 раз

Приседания 15 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут.

Тренировка №3

Отжимания с резким подъемом 15 раз

Бёрпи 20 раз

Скалолаз 30 раз

Выпрыгивания из положения сидя 15 раз

Приседания с широкой постановкой ног 15 раз

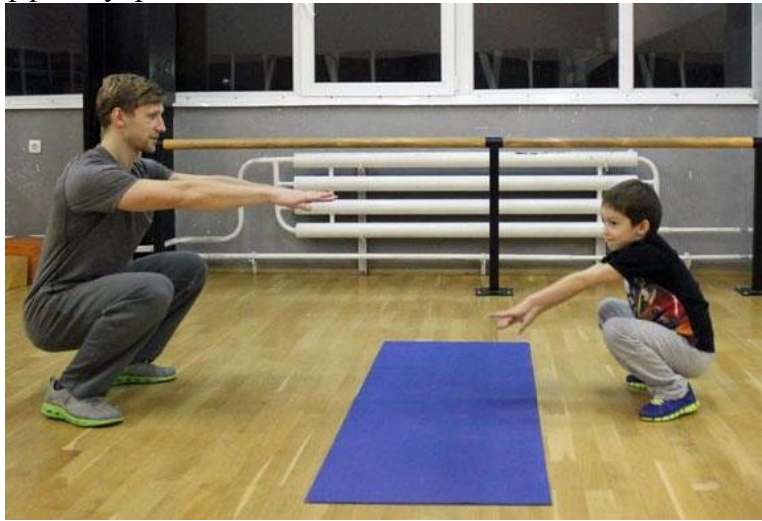
Выполните хотя бы 4 круга, можно больше.



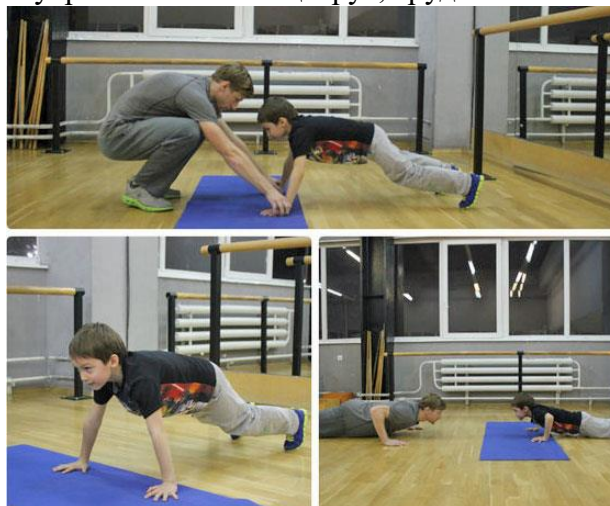
20 мин

Тренировка пресса дома

Тренировка пресса в домашних условиях – самая

| | | | |
|---------------------------------------|----------|--|---|
| | | | <p>доступная, потому что в основном не требует никакого оборудования. Итак...</p> <p>Тренировка №1</p> <p>Скрутка «Велосипед» 30 раз</p> <p>«Маятник» ногами 30 раз</p> <p>Двойной кроссовер 25 раз</p> <p>Подъемы ног на 90 град. 25 раз</p> <p>Кроссовер «Складной нож» 20 раз</p> <p>Тренировка №2</p> <p>Подъем ног 20 сек, отдых – 10 сек.</p> <p>Ножницы 20 сек, отдых – 10 сек.</p> <p>Махи ногами 20 сек, отдых – 10 сек.</p> <p>Планка 20 сек, отдых – 10 сек.</p> <p>Обратные скручивания 20 сек, отдых – 10 сек.</p> <p>Мэйсон твист 20 сек, отдых – 10 сек.</p> <p>Повторить круг 4 раза!</p> |
| <p>20-26 апреля</p> | <p>1</p> | <p>70 мин 30 мин</p> | <p>1. Приседания</p> <p>Техника выполнения:</p> <p>Знакомое всем нам упражнение, но все же обратите внимание на технику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги на ширине плеч - спина прямая - выполнять от 20 до 50 раз, в зависимости от физической подготовки ребенка. <p>Эффект: укрепляет мышцы ног.</p>  <p>2. Отжимания</p> <p>Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить ноги и нагрузить верхний отдел — равномерное распределение нагрузки разных мышц.</p> <p>Техника выполнения:</p> <p>В зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - корпус должен находиться в прямом положении, |

сгибаются только руки
 - сложнее выполнять, не касаясь телом пола
 - второй вариант — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус и также плавно нужно выйти наверх в исходное положение
 - выполнять максимум 10 раз
 Эффект: укрепляются мышцы рук, грудной части.



20 мин

3. Бурпи

Упражнение, развивающее общую выносливость. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

Техника выполнения:

- исходное положение — стоя
- упор присев
- выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой

Выполнять 10 раз.

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.



4. Пресс

Техника выполнения:

Исходное положение — лежа на спине ноги прямые, руки за голову, либо руки вдоль тела прямые.

- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- также плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед

- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку, либо зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола

Выполнять 10-15 раз.



20 мин

5. Лодочка

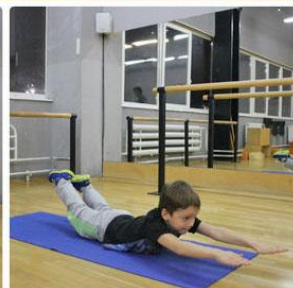
Техника выполнения:

Исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе.

- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- задача делать быстро

Выполнять 20 раз.

Эффект: укрепляются мышцы поясничного отдела.



6. Закидывание ног за голову

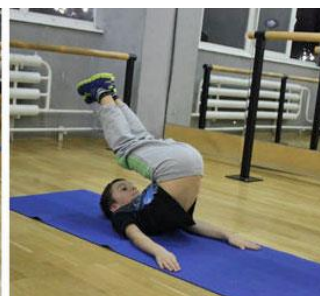
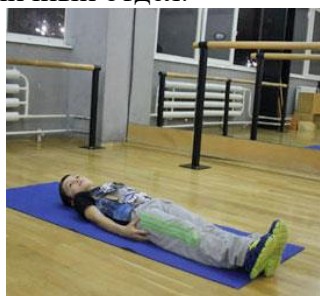
Техника выполнения:

Исходное положение — лежа на спине.

- постепенно поднимаем ноги и закидываем за голову
- упор при этом на плечи, не на шею и голову

Выполнять 10-15 раз.

Эффект: работает "нижний пресс", растягиваем поясничный отдел.



ВАЖНО: Во время занятий дома важно соблюдать питьевой режим — не более 1-2 глотков воды с периодичностью через 2 упражнения, всего в день ребенок должен потреблять 1-1,5 литра воды. Кушать лучше за 1,5-2 часа до занятия и насытить пищу "долгими углеводами". После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30-40 минут.

27-
31 апреля

1

70 мин
30 мин

Как составить комплекс упражнений утренней зарядки

Упражнения нужно выполнять в такой последовательности:

- ☀️ Потягивание
- ☀️ Ходьба и бег в спокойном темпе
- ☀️ Дыхательные упражнения
- ☀️ Сгибание и разгибание, вращение рук
- ☀️ Наклоны вперед и в стороны
- ☀️ Поднимание и опускание ног и туловища в положении лёжа на спине
- ☀️ Прыжки
- ☀️ Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 1-4 классов.

Комплекс 2.

1. Потягивание.
2. Наклоны в стороны, руки вверх.
3. Наклоны вперед, колени прямые.
4. Круговые движения туловища влево и вправо с максимальной амплитудой.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Приседания на пальцах, спина прямая.
7. Держась одной рукой за опору, махи ногами в стороны, вперед, назад.
8. Прыжки на обеих ногах.
9. Спокойная ходьба с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.



Все упражнения выполнять по 8-10 раз.

20 мин

Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



3. Бег на месте



Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



20 мин

Прыжки

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.



3. Руки на пояс. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать



Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.



Просмотр видеозаписи занимающихся