**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировок по легкой атлетике у детей групп СО**

**Тренер преподаватель Вохмянин А.П.**

**на период Карантина**

**Понедельник**

**Задачи занятия:** развитие силы и гибкости.

**Общая продолжительность занятия:** 45 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 5 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 10 мин. |
| **Основная** | Комплекс упражнений для развития силы.  | 25 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 5 мин. |

**Вторник**

**Задачи занятия:** развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 45 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 5 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 10 мин. |
| **Основная** | Комплекс акробатических упражнений.  | 25 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 5 мин. |

**Среда**

**Задачи занятия:** развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 45 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик; резиновый или другой мяч.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 5 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 10 мин. |
| **Основная** | Комплекс упражнений с мячом  | 25 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 5 мин. |

**Четверг**

**Задачи занятия:** развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 45 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 5 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 10 мин. |
| **Основная** | Комплекс упражнений для развития силы.  | 25 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 5 мин. |

**Пятница**

**Задачи занятия:** развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 45 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 5 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 10 мин. |
| **Основная** | Комплекс акробатических упражнений  | 25 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 5 мин. |

**Воскресение**

**Задачи занятия:** развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 45 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик; резиновый или другой мяч.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 5 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 10 мин. |
| **Основная** | Комплекс упражнений с мячем  | 25 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 5 мин. |

**Комплекс силовых упражнений (повторяем 2-3 серии):**

**- приседание (15-20 раз);**

**- отжимание от пола (10-15 раз);**

**- поднимание туловища (15-20 раз);**

**- лодочка (10-15 раз);**

**- поднимание на стопе (20-25 раз).**

**Комплекс акробатических упражнений (повторяем по 2-3 раза):**

**- перекаты на спине из упора присев (5 раз);**

**- «березка» (держим 10 сек.);**

**- «мостик» (держим 10 сек.);**

**- «лягушка» (держим 10 сек.);**

**- перекаты из упора лежа на животе (3-5 раз туда и обратно);**

**- боковой кувырок через спину (3-5 раз туда и обратно).**

**Комплекс упражнений с мячом (повторяем по 2 раза):**

**- в упоре присев катим мяч вокруг себя (4 раза в каждую сторону);**

**- в наклоне вперед с прямыми ногами, ноги вместе, катим мяч вокруг себя (4 раза в каждую сторону);**

**- в наклоне вперед с прямыми ногами, ноги чуть шире плеч, катим мяч вокруг каждой ножки «восьмерка» (4 раза в каждую сторону);**

**- отбивание мяча от пола 2 руками (10-20 раз);**

**- отбивание мяча от пола правой рукой (10-20 раз);**

**- отбивание мяча от пола левой рукой (10-20 раз);**

**- отбивание мяча от пола поочередно левой и правой руками (15-20 раз);**

**- подбрасываем мяч и ловим после отскока от пола с 1-5 хлопками в ладоши (10-15 раз);**

**-игра «боулинг» (на расстоянии 5-7 метров от ребенка расставляем кегли или похожие предметы (4-6 кегель), ребенок должен сбить мячом эти предметы).**