**План дистанционного обучения**

**по легкой атлетики для группы СОГ**

**16.11.2020 – 30.11.2020 гг.**

**Тренер-преподаватель Бежин А.И.**

**Занятия выполнять по расписанию ДЮСШ.**

**Тренировка не должна превышать 60 минут.**

**При выполнении упражнений соблюдайте технику безопасности.**

16.11 2020

ОРУ

1 1 . Шаг на месте левой, правую руку в сторону

2 . Шаг на месте правой, левую руку в сторону

3 .Шаг на месте левой , руки вверх, хлопок над головой

4 . Шаг на месте правой дугами к наружи, руки вниз

2. 1. Прыжок с поворотом кругом

2 .Руки в стороны

3 .Поворот кругом, правая нога сзади на носке, руки к плечам

4 .Приставить правую ногу, руки вниз

3. 1. Полуприсед , руки вперёд

2 .Встать, руки перед грудью

3 . Правую руку в сторону, левую ногу в сторону на носок

4 .Прыжком встать на левую ногу, правую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку согнуть перед грудью

Прыжки с ноги на ногу ( многоскоки )

Упражнения для осанки . И. п - о.с правую ногу назад на носок, руки вверх.

Потянуться . Приставить ногу, руки через стороны вниз. Тоже с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

Массаж для стоп ног . Пластиковую бутылку, заполненную тёплой водой, сидя за столом , у телевизора катать сводом стопы.

18. 11. 2020

ОРУ

1. Многократные прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (скачки)
2. Многократные прыжки толчком обеими ногами из полуприседа с продвижением вперёд .Следить за отталкиваниям, чтобы оно было быстрым.
3. «Пистолет» на правой, левой ноге с помощью опоры рукой о какой – нибудь предмет.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре

Упражнение для улучшения осанки

1 И. п – стойка ноги врозь, руки за спиной, пальцы сцеплены. Согнуть возможно больше. Прогнуться. Наклониться вперёд. Выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

Массаж бутылкой с тёплой водой мышц туловища и ног сзади и спереди.

21.11. 2020

ОРУ

Многократные прыжки толчком обеими из полуприседа с продвижением вперёд.

2. многократные прыжки толчком обеими ногами из полного приседа с продвижением вперёд.

3. Наклон вперёд из положения сидя

4. Поднимание туловища с положения лёжа

Упражнения на гибкость .

Упражнения для улучшения осанки. И-п. о.с полуприсяд на правой ноге, левую вперёд на носок , руки вверх. Наклонить туловище назад , спина прямая. И-п . То же с другой ноги .Повторить 6-8 раз .

23. 11 2020

ОРУ

1. Многократные прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (скочки)
2. Многократные прыжки толчком обеими ногами из полдуприседа с продвижением вперёд .Следить за отталкиваниям, чтобы оно было быстрым.
3. «Пистолет» на правой, левой ноге с помощью опоры рукой о какой – нибудь предмет.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре

Упражнение для улучшения осанки

1 И. п – стойка ноги врозь, руки за спиной, пальцы сцеплены. Согнуть возможно больше. Прогнуться. Наклониться вперёд. Выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

Массаж бутылкой с тёплой водой мышц туловища и ног сзади и спереди.

25.11 2020

ОРУ

Многократные прыжки толчком обеими из полуприседа с продвижением вперёд.

2. многократные прыжки толчком обеими ногами из полного приседа с продвижением вперёд.

3. Наклон вперёд из положения сидя

4. Поднимание туловища с положения лёжа

Упражнения на гибкость .

Упражнения для улучшения осанки. И-п. о.с полуприсяд на правой ноге, левую вперёд на носок , руки вверх. Наклонить туловище назад , спина прямая. И-п . То же с другой ноги .Повторить 6-8 раз .

28.11. 2020

1.1 Руки вперёд. Руки в стороны. Руки вниз, упор присев. Упор лёжа прогнувшись.

2.1 Согнуть руки, ноги врозь. Выпрямить руки, ноги вместе. Не сгибая рук с места, сесть на пятки, наклониться вперёд. Разгибая ноги, выпрямиться в упор лёжа.

3.1 Слегка сгибаясь поясницы , левую руку переставить назад .Тоже правой рукой. Тоже правой рукой упор присев.

4.1 Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола ( упор стоя согнувшись ). Присяд, руки в стороны. Выпрямляя ноги, наклон вперёд, руки поставить на пол. Выпрямиться.

Прыжки через препятствие . Прыжки выполняются толчком обеими ногами.

Прыжки через скакалку за 1 мин.

Упражнения для улучшения осанки. И.-п.- руки на поясе. Шаг правой ногой вправо. Шаг левой ногой влево. Прыжком ноги вместе. Тоже с другой ноги . Повторить 6-8 раз.

30.11. 2020.

ОРУ.

Бег в упоре. Применяется для совершенствования техники спринтерского бега и развития. Бег на месте с поднятием бедра .

Упражнения для улучшения осанки. И.-п.- о.с. шаг правой ногой вправо , руки за голову. Наклон туловища влево. Выпрямиться. И.-п.Тоже в другую сторону. Повторить по 4 -6 раз в обе стороны.

1.Выпрыгивание вперёд с места толчком обеими ногами.

2. Упражнение гибкость.

3. Отжимание от пола.

4. Упражнения на восстановление.

5. Упражнения для глаз. И.-п. Удобно сесть, позвоночник прямой, взгляд устремлён вперёд, .взгляд направить: влево, прямо, вправо, прямо-вверх,-вниз, прямо повторить от 1 – 10 раз.

Выполнять упражнения легко, без малейшего напряжения. Не задерживаться в отведённых положения.