

**План-конспект занятий в группе начальной подготовки
на период с 30.10. по 07.11.2021г.**

Направленность занятия: Совершенствование двигательных качеств с преимущественной направленностью на силу, выносливость, ловкость

Требования к месту занятий, необходимый инвентарь: Физические упр. выполняются самостоятельно или под присмотром родителей (дети от 6 до 14 лет) соблюдая при этом правила выполнения упр. и нормы нагрузки, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

Занятие № 1

	Содержание	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, одновременные вращения руками, поочередные вращения руками, наклоны, приседания, выпрыгивания. Маховые движения ногами вперед – назад, вправо – влево.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания. 2. Приседания в полный присед. 3. В упоре лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук. 4. Приседание в полный присед с последующим выпрыгиванием вверх и махом руками через стороны вверх. 5. Лежа на полу, руки на затылке. Сгибаясь в пояснице, перейти в положение сидя, наклон к прямым ногам. 8. В упоре лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг – «циркуль». 9. Стоя. Прыжки вверх с разведением и сведением ног. 10. Лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги до прямого угла. 11. В упоре сзади, сгибания и разгибания рук-отжимания. 12. Лежа на спине, руки в стороны. Поочередное	15 - 20 раз 20 - 30 раз 15 раз 20 - 30 раз 10 - 15 раз 3 – 4 круга 20 раз 15 - 20 раз 15 раз 15 – 20 раз	 Грудью пола не касаться Колени прямые Корпус прямой Колени прямые

	<p>поднимание правой и левой ноги до прямого угла</p> <p>13. В упоре лежа. Передвижение вперед, волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками.</p> <p>14. Лежа на груди, руки на затылке, поднять туловище вверх – прогнуться.</p> <p>15. Приседания в полный присед, ноги шире плеч.</p> <p>16. Сидя на полу, опираясь руками сзади, - движения прямыми ногами - вверх-вниз «ножницы».</p> <p>17. В упоре лежа, ноги на скамейке – отжимания.</p> <p>18. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, с прогибанием туловища в полете.</p> <p>19. В упоре лежа. Поочередное поднимание одной руки вверх</p> <p>19. В упоре сзади. Передвижение вперед волоча прямые ноги.</p> <p>20. Лежа на полу на груди, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх.</p>	<p>10 шагов</p> <p>20 раз</p> <p>10 -15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>8 – 10 прыжков</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>10 шагов</p> <p>15 раз</p>	<p>Таз пола не касается</p> <p>Максимальный прогиб в пояснице</p> <p>Колени прямые</p> <p>Таз пола не касается, прогиб в пояснице –максимальный</p> <p>Колени прямые</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя. Прямые руки вперед. «Ножницы» в горизонтальной плоскости в максимальном темпе.</p> <p>2. Стоя. Руки в стороны. Сжимать пальцы в кулак с максимальной силой и в максимальном темпе.</p> <p>3. Стоя. Руки в стороны. Кисти сжаты в кулак. Вращение кистей в максимальном темпе, с максимальной амплитудой.</p> <p>4. Стоя. Вращение правой руки вперед, левой руки назад.</p> <p>5. То же, сменив руки.</p> <p>6. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед</p> <p>7. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: отведение, рывковые движения руками назад – вверх, вправо и влево.</p> <p>8. Стоя ноги шире плеч, поочередный наклон к правой и левой ноге.</p> <p>9. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево.</p>	<p>15 – 20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Вращение в одну и в другую стороны</p> <p>Постепенно сближая расстояние между кистями</p>

	<p>стороны, повороты туловища</p> <p>12. Сидя, жим двумя руками от груди одновременно</p> <p>13. Сидя, руки с гантелями подняты вверх. Одновременное опускание гантелей назад, за голову, сгибая локти</p> <p>14. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками от груди вверх</p> <p>15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.</p> <p>16. Лежа, руки в стороны. Поднимание гантелей вверх.</p> <p>17. Лежа на спине, руки с гантелями на бедрах. Одновременное поднимание рук с гантелями вверх - назад, опустить на пол за головой</p> <p>18. То же поочередно правой и левой рукой</p>	<p>20 раз</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>10 – 15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>12 – 15 раз</p> <p>12 -15 раз</p> <p>12 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Ноги на ширине плеч, колени прямые</p> <p>Сгибая руки, локти удерживать вверх</p> <p>Руки прямые, локти не сгибать</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя в наклоне, расслабленные руки опущены - маховые с максимальной амплитудой размахивания рук в стороны скрестно перед грудью - одновременные вперед – назад - попеременное размахивание вперед – назад</p> <p>2. Стоя, разнонаправленные маховые движения ногами вперед - назад, вправо – влево</p> <p>3. Стоя, ноги вместе, наклон вперед, руками касаясь пола.</p> <p>4. То же, ноги шире плеч, локтями касаясь пола</p> <p>5. Сидя, ноги вместе, наклон к прямым ногам - то же ноги в стороны, наклон вперед - то же, ноги в стороны поочередные наклоны к правой, левой ноге.</p> <p>6. Стоя, руки вверх с гимн. палкой или полотенцем. Выкруты, вперед – назад</p> <p>7. Стоя, правую руку поднять вверх, левую вытянуть вперед, опустить руки.</p> <p>8. То же, сменив руки.</p> <p>9. Стоя. Вращение прямыми руками, правая вперед, левая назад.</p> <p>10. То же, сменив руки.</p>	<p>15 – 20 раз</p> <p>15 -20 раз</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Движения свободные, расслабленные</p> <p>Движения свободные, расслабленные</p> <p>Колени не сгибать, грудью касаться коленей</p> <p>Колени, прямые.</p> <p>Руки прямые, локти не сгибать, постепенно сближая расстояние между кистями</p>

	11. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	15 – 20 раз	
--	---------------------------------------------------------	-------------	--

Занятие № 3

	Содержание	дозировка	О М У
1	Подготовительная часть Разминка. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания. Упр. силовой направленности – отжимания, приседания, прыжки	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть. 1. Кроссовый бег Или прыжки на скакалке - на двух ногах, - поочередно с ноги на ногу, - только на правой, - только на левой 2. Приседания в полный присед 3. Приседание в полный присед только на правой ноге 4. То же на левой ноге 5. Прыжки в полном приседе, на двух ногах с продвижением вперед 6. Прыжки в полном приседе, на двух ногах с продвижением в сторону 7. Прыжки в полном приседе, на двух ногах, продвигаясь спиной вперед 8. Спортивные или подвижные игры	20 мин 20 раз 10 раз 10 раз 10 прыжков 10 прыжков 10 прыжков 10 -15 мин	Бег в легком темпе Прыжки сериями по 4 подхода по 40 – 60 прыжков Выполнять сериями по 2 подхода, между сериями упр. на расслабление Руки на неподвижной опоре
3	Заключительная часть 1. Упр. на расслабление мышц (вращения, махи руками, то же ногами) 2. Специальные упражнения пловца: - Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх – выкрут с палкой - Стоя: одновременные круговые вращения руками в сочетании с волнообразными движениями туловищем, как при плавании способом дельфин. - Сидя на пятках: наклоняясь назад, лечь на спину и выполнить несколько пружинистых подниманий коленей - Сидя на пятках, пружинящие поднимания коленей вверх, покачивания на голеностопе. - Стоя, руки вытянуты над головой, имитационные	15 – 20 раз 15 -20 раз 15 – 20 раз 15 – 20 раз 10 – 12 раз 20 раз	Выкрут выполнять сначала с широким захватом, затем постепенно сближая кисти Таз от пяток не отрывать, руки сзади в упоре

<p>движения туловищем «волна».</p> <p>- Стоя, руки вытянуты над головой – круги туловищем вправо и влево.</p> <p>- Сидя - вращение стопы с помощью и без помощи рук.</p> <p>- Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: рывковые движения рук назад – вверх.</p> <p>- Стоя, руки согнутые в локтях, назад: рывки локтями вверх до отказа.</p> <p>3. Упражнения на расслабление. Стоя, маховые движения ног в стороны, вперед и назад, маховые движения руками</p>	<p>15 – 20раз</p> <p>15 – 20 раз</p> <p>20 -30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Вращение выполнять с максимальной амплитудой движения в одну и другую сторону</p> <p>Движения свободные, расслабленные. Поочередно правой, левой ногой или рукой</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Занятие № 4

	Содержание	дозировка	О М У
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>Разминка. Бег в легком темпе.</p> <p>Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, ловкость – маховые рывки руками, вращения руками, прыжки, ходьба в приседе, наклоны, приседания.</p>	<p>10-15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>Не менее 20 различных упр.</p>	
2	<p>Основная часть</p> <p>1. Стоя, лицом к шнурам, движение руками в наклоне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дельфином - брассом - кролем - тяга двумя руками до бедер - тяга руками поочередно <p>2. Стоя спиной к шнурам движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - кролем на спине - руки в стороны – вытянуть руки вперед - вращение двумя руками «дельфин» - тяга двумя руками в стороны - тяга двумя руками в сторону с поворотом туловища <p>3. Лежа на скамейке на спине, ногами к шнурам, движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - кролем на спине - брассом на спине - тяга двумя руками через стороны за голову <p>4. Лежа на скамейке на груди, лицом к шнурам, движения руками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - брассом - кролем 	<p>40 -50 повторений</p> <p>40 раз</p> <p>20 -40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p>	<p>Упражнения выполняются с помощью резинового амортизатора (шнура) прикрепленного к неподвижной опоре. Упражнение выполняется сериями, по два подхода, отдых между сериями по самочувствию</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Энергичный поворот туловищем</p>

	- дельфином -тяга к подбородку сгибая руки в локтях - попеременная тяга прямыми руками к бедрам - одновременная тяга руками к бедрам	40 раз 40 раз	
3	Заключительная часть 1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед. 2. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены, отведение, рывковые движения руками назад – вверх. 3. Стоя, руки согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа. 4. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене: пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук. 5. Стоя, руки на пояс: маховые движения ногой в стороны, вперед и назад. 6. Стоя, ноги вместе, колени прямые, наклон вперед, пальцами рук коснуться пола. 7. То же, ноги шире плеч. 8. Вращение, маховые движения руками и ногами на расслабление.	20 раз 15 -20 раз 15 – 20 раз 20 раз 15 – 20 раз 30 раз 30 раз 15 – 20 раз	Руки прямые, ширину захвата уменьшать Ноги вместе, колени прямые Ноги на ширине плеч, колени прямые Максимальная амплитуда движения, с высоким подниманием колена Ладони касаются пола Движения расслабленные в спокойном темпе

Занятие № 5

	Содержание	дозировка	ОМУ
1	Подготовительная часть Разминка. Бег в легком темпе. Дыхательные упр. Упр. на гибкость, растягивание, имитационные движения руками способами плавания «дельфин», «кроль»,» брасс». Одновременные вращения руками, поочередные вращения руками, маховые движения руками, наклоны, приседания, выпрыгивания. Маховые движения ногами вперед – назад, вправо – влево.	10-15 мин 5 мин Не менее 20 различных упр.	
2	Основная часть 1. Прыжки через скакалку на двух ногах 2. Стоя, жим гантелей двумя руками от груди вверх 3. Приседания в полный присед с последующим подъемом на носочки 4. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания. 5. Прыжки через скакалку с ноги на ногу	80 раз 20 раз 30 раз 15 раз 100 раз	Круговая тренировка, (3 -4 круга) отдых между этапами 1 мин. Отдых после 10 этапа - 5 мин выполняя упр. на расслабление. Вес гантелей 2 - 3 кг. Грудью пола не касаться

	<p>6. Стоя жим гантелей двумя руками из - за головы вверх</p> <p>7. Лежа на спине, руки за головой наклон к прямым ногам</p> <p>8. В упоре сзади от стула или скамейки, сгибание и разгибание рук – отжимания</p> <p>9. Выпрыгивания из полного приседа с одновременным махом руками через стороны</p> <p>10. Стоя в наклоне, поочередные маховые движения руками с гантелями вперед - назад</p>	<p>40 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>40 раз</p>	<p>Ноги прямые, колени не сгибать</p> <p>Таз пола не касается</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Стоя, ноги вместе, руки впереди держат палку или полотенце за концы – выкруты назад – вперед</p> <p>2. Стоя ноги вместе, наклон вперед грудью касаться коленей, руками касаться пола</p> <p>3. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, пальцы переплетены: отведение, рывковые движения руками назад – вверх, вправо и влево</p> <p>4. Стоя ноги шире плеч, поочередный наклон к правой и левой ноге</p> <p>5. Стоя, руки, согнутые в локтях, назад: рывки руками вверх до отказа</p> <p>6. Стоя в наклоне вперед, руки в упоре на стене : пружинящие наклоны вперед до отказа, не сгибая рук</p> <p>7. Стоя, руки вверх в замок пружинящие, рывковые движения вперед и назад, вправо и влево</p> <p>8. Стоя, руки на пояс : маховые движения ногой в стороны, вперед и назад</p> <p>9. Сидя ноги вытянуты вперед в стороны, наклон вперед, грудью касаться пола</p> <p>10. Сидя на пятках, руки сзади в упоре на полу пружинящие подъемы коленей вверх, покачивания на голеностопе</p> <p>11. Стоя, упражнения на расслабление. Маховые движения руками и ногами вперед и назад, вправо и влево.</p>	<p>15 – 20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 – 30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 – 30 раз</p>	<p>Руки прямые, ширину захвата уменьшать</p> <p>Колени прямые</p> <p>Ноги на ширине плеч, колени прямые</p> <p>Колени прямые</p> <p>Движения свободные с максимальной амплитудой</p> <p>Движения расслабленные с максимальной амплитудой</p> <p>Колени прямые</p> <p>Таз от пяток не отрывать</p> <p>Движения свободные с максимальной амплитудой</p>