**КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК**

**Ермолаева Ирина Викторовна, отделение легкой атлетики, группа СОЭ(1),СОЭ(2).**

**Апрель**

**Тренировка 1. 27-28.04.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие быстроты движений спринтера.

 2. Скоростно-силовая подготовка в беге на короткие дистанции (комплекс упражнений).

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег - медленный темп 5-10 минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

2.СБУ:

* Подскоки вверх 2х20м.
* Бег с высоким подниманием бедра 2х20м.
* Бег захлестыванием голени 2х20м.
* Приставные шаги левым, правым боком 2х20м.
* Бег на прямых ногах 2х20м.
* Бег спиной вперед 2х20м.
* Семенящий бег 2х20м.

3.ОРУ.

4.Развитие быстроты движений спринтера.

* Бег в упоре о стену с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5раз х3-5сек.
* Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5раз х3-5сек.
* Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3раза х4-5 сек.
* Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2х10м,3-4 серии.
* Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15мячей х6-8раз.
* Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой

10-15мх3раза.

* Бег по лестнице с максимальной частотой 20-30 ступенек х4-6 раз.
* Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков.
* .Подвижная игра типа «День и ночь» 12-13 повторений.

**Основная часть:**

Скоростно-силовая подготовка в беге на короткие дистанции (комплекс упражнений).

1.Прыжки на месте 10-25прыжковх3-4 раза.

2.Прыжки с продвижением вперед 15-20мх6-8раз.

3.Прыжки через набивные мячи 10-12мячейх6-8 раз.

4.Прыжки через гимнастическую скамейку или натянутую скакалку с продвижением вперед 10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

5.Прыжки на двух ногах через скамейку вправо и влево10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

6.Прыжки на одной ноге (правой), а потом на левой 10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

7.Прыжки с продвижение вперед пятками ног достать ягодицы10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

8.Бег по лестнице через две ступеньки 4-6раз с пробеганием 20 ступенек.

**Заключительная часть:**

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14781803522428566926&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

**Тренировка 2. 29-30.04.2020г.**

Задачи:

 1. Тренировка скорости и скоростной выносливости.

 2. Комплекс упражнений на развитие силы.

3. Комплекс упражнений для развития функции равновесия.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег - медленный темп 5-10 минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

2.СБУ:

* Подскоки вверх 2х20м.
* Бег с высоким подниманием бедра 2х20м.
* Бег захлестыванием голени 2х20м.
* Приставные шаги левым, правым боком 2х20м.
* Бег на прямых ногах 2х20м.
* Бег спиной вперед 2х20м.
* Семенящий бег 2х20м.

3.ОРУ.

4. Развитие скорости и скоростной выносливости.

* Бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге 2х10сек;
* Отжимание от пола в прыжке 2х10раз;
* Прыжки в длину на скорость ( выполнить прыжок в длину с места на двух ногах вперед, развернуть туловище в другую сторону прыжок) 1х12мин,1х15мин,1х18мин;
* Выпады со сменой ног в прыжке2х10сек;
* Наклон вперед (стоя на коленях, руки держат резиновый жгут, выполнить наклон туловища вправо, вернуться в И.П.затем влево) 2х10сек;
* С упора присед выпрыгнуть вверх12х6-8 раз;
* Бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге с мах скоростью3-5раз х3-5сек;
* Прыжки в длину с продвижением вперед 20м х6-8раз
* Упражнение «разножка» в выпаде, руки вдоль туловища как при беге2х10сек;
* Выпрыгивание из упора присед возле стены10х6-8раз;
* Бег с ускорением до конуса, обежать конус вернуться обратно2х20м;
* Упражнение «Лягушка» 3х30м;
* Комбинированые упражнения а) разножка; б) отжимание; в) наклоны туловища; г) выпрыгивание вверх из упора присед (передвижение по кругу 2х10сек);
* Упражнение «лесенка» 2х200м

а) бег с высоким подниманием бедра в каждый квадрат с мах ускорением;

б) бег с высоким подниманием бедра вправо,влево;

в) бег с высоким подниманием бедра (вбегание в квадрат вперед назад).

* Прыжки через скакалку2х100раз

а) на двух ногах;

б) на одной ноге.

**Основная часть:**

Комплекс упражнений на развитие силы (у кого нет в наличие штанги или гири дома можно выполнить ОРУ с гантелями 2,5кг, набивные мячи 2-5кг).

1.Поднимание рук со штангой вверх 2х10раз вес 20-25кг.

2.И.п- полуприсед, штанга у коленей. Поднимание штанги вверх 2х8 вес 30-35кг.

3.Выпрыгивание из приседа 2х4 вес 40-45кг.

4.Взятие штанги на грудь 5-6раз вес 20-25кг.

5.Приседание со штангой на плечах 2-3 раза вес40-45кг.

6.Жим штанги лежа 5-6раз 20-25кг.

7.Наклоны, повороты и круговые движения туловищем со штангой на плечах 3-6раз вес15-20кг.

8.Прыжки с гирей, стоя на двух ногах(или скамейке) 10-15раз вес 16кг.

9.Ходьба с переноской партнера 10-20м 2-5раз.

10.Бег с переноской партнера 10-20м2-3раза.

11.Подскоки стопой (на двух ногах) 1мин 10-15подходов.

12.Поднимание бедром груза, стоя на одной ноге 2-3 раза вес10кг.

13.Приседание на одной ноге с опорной рукой 2-4 подхода тоже с другой.

**Заключительная часть:**

Комплекс упражнений для развития функции равновесия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=17630520563752944562&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F>

**Май**

**Тренировка 1. 01-02.05.2020г.**

Задачи:

1.Техника старта и стартовое ускорение.

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.

3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег - медленный темп 5-10 минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

2.СБУ:

* Подскоки вверх 2х20м.
* Бег с высоким подниманием бедра 2х20м.
* Бег захлестыванием голени 2х20м.
* Приставные шаги левым, правым боком 2х20м.
* Бег на прямых ногах 2х20м.
* Бег спиной вперед 2х20м.
* Семенящий бег 2х20м.

3.ОРУ.

4. Техника старта и стартовое ускорение.

* Выполнение команд «На старт» и «Внимание!» без стартовых колодок 6-8 разах10м.
* Бег с низкого старта без колодок; без сигнала; по сигналу 6-8раз х10м.
* Выталкивание от стартовых колодок без шага 3-4разах15м.
* Бег с низкого старта 5-6раз х15м.
* Прыжки в длину с места на двух ногах 10раз
* Выпрыгивание с колодок на двух ногах 10раз.
* Бег с колодок а) постановка ног на колодки 10раз.

б) подъем на двух ногах с колодок 10раз.

в) два шага вперед+ прыжок на двух ногах с места 10раз.

* Бег с платформой за спиной (блин или диск для метания). Блин привязан к туловищу.
* Разножка с гантелями в руках или с блинами в умеренном темпе+5сек с мах ускорением.
* Упражнение на пресс: а)полупресс-ноги согнуты в коленях, локтями обеих рук коснуться колен-30сек;б)упражнение велосипед-30сек;в) упражнение «ножницы»-30сек.

**Основная часть:**

Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.

1.И.п-о.с руки вдоль туловища сжаты в кулак, круговые движения стоп и рук одновременно -10 раз с каждой ноги.

2. «Выпады» -сед, руки вытянуты вперед, поочередный выпад вправо и влево 20 раз х4подхода.

3.Бег с высоким подниманием бедра 5х10сек.

4.Выпрыгивание вверх (колено согнуть на каждый шаг) 4х10м.

5.Полуприсед-выполнить приставные шаги в сторону 4х10м.

6.Упражнение «березка» 4х10м.

7.Ходьба гуськом по кругу.

8.Присед с партнером-10раз.

9.Прыжки через барьеры или скакалку 6барьеров по 2-3подхода.

10.Упражнение «лягушка» на месте 4х12-14 повторов.

11.Приседания,

12.Упражнение «стульчик» возле стены (упор туловища о стену)3х30сек.

13.И.п-широкая стойка (стопы на носках) руки согнуты в локтях. Прыжки «вибрация» -выполняются до мах усталости.

Упражнения на пресс **(см.в интернете тренировка по прессу «Скручивание». Как улучшить свой результат за две недели до сдачи норматива. Программа тренировок.**

**Заключительная часть:**

Комплекс упражнений для развития гибкости (см.учебник Гурьев «Физическая культура»-5-7кл стр 87.) Каждое упражнение выполняется 10раз.

**Тренировка 2. 04.-05.05.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие координации движений.

 2. Техника прыжка в длину с места. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

3. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ с набивными мячами 2-3кг.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег 5-10 мин. ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

2.СБУ:

* Бег с высоким подниманием бедра 2х30м;
* Бег с захлестыванием голени назад 2х30м;
* Бег прыжками2х30м;
* Семенящий бег 2х30м;
* Приставные шаги левым, правым боком 2х30м;
* Бег на прямых ногах 2х30м;
* Бег спиной вперед 2х30м.

3.Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется.

**Основная часть:**

Техника прыжка в длину с места. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

3варианта выполнения прыжка в длину с места.

а) стопа на носках руки вверх;

б) без раскачивания стоп на полу;

в) раскачивание стоп.

Комплекс упражнений для развития прыгучести. Программа тренировки.

* Прыжок с места-10прыжков;
* Выпады в шаге (колено согнуть коснуться земли) 6х20м;
* Выпады в стороны 30х10;
* Прыжок вверх к навесному предмету;
* Прыжок в длину с места через конус высотой 30см (перепрыгнуть через конус),расстояние 1м постепенно увеличить расстояние-10повторов;
* Приседание со штангой или с блинами 6повторов;
* Прыжки через барьеры 6барьеров по 2-3подходов;
* Присед со штангой взять на грудь;
* Полуприсед с партнером (наклон туловища вперед)-10раз;
* Присед+выпрыгивание с блинами-10раз;
* Запрыгивание на тумбу для прыжков70-80см-10раз;
* Прыжок в яму 40-50см+через барьер(с последующим отодвижением вперед)-10раз;
* Прыжки с гантелями с продвижением вперед-2х25;2х20;2х35.

**Заключительная часть:**

Развитие двигательных качеств посредством ОРУ с набивными мячами 2-3кг.

1.И.п-мяч в опущенных руках. Приседать на носках, поднимая руки вверх 8-10раз;

2.И.п- лежа на спине, ноги вытянуты вперед, мяч зажат между ступнями, руки за головой. Сгибание и разгибание ног в коленях 10-12раз;

3.И.п-лежа на животе в упоре на локтях, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног в коленях.10-12раз;

4.И.п-присед, мяч за головой. Прыжки вверх с выпрямлением ног и туловища и возвращением в И.п 6-8раз.

5.И.п-то же, но в приседе на одной ноге, другая вытянута вперед 6-8раз.

**Тренировка 3. 06-07.05.2020г.**

Задачи:

 1.Совершенствовать технику низкого старта.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3.Развитие силы, быстроты посредством ОРУ в парах.

**Вводная часть:**

1 .Разминочный бег - 5 минут.

2.Разминка со скакалкой - 6 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты.

1-2 - разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. — стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу.

1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 - и.п.

5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 - активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

3.Специальные беговые упражнения .

1)Бег с высоким поднимаем бедра на месте.

2)Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа.

3)Бег с захлестыванием голени назад на месте.

4)Выпрыгивания вверх с продвижением вперед.

5)Прыжки на одной ноге.

3 .Совершенствование техники низкого старта.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15605595114972318529&reqid=1585640698007844-1127377282605229841000181-man2-5855-V&suggest_reqid=368065717142677282107545163750532&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

1)Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

2)Стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнутая в колене. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъёме маховой ноги).

3)Стоя в упоре у стенки на согнутой толчковой ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой. Носок маховой брать «на себя», сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

4)Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на бег.

5)Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.

6)И.п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При опускании рук быстрый выход в стартовое положение.

7)Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лёжа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

8)Старты из положения «стоя на коленях» (старт с двух колен): а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

9)Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище

прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

10 )Бег в упоре лёжа 5-7сек.

11)Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лёжа»

(«смешанные упоры») 5-7сек. :а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лёжа».

12)Старты из различных исходных положений: а) сидя на полу лицом (и спиной) вперед; б) лёжа на животе; в) лёжа на спине головой (и ногами) к линии старта.

**Основная часть:**

Скоростно-силовая подготовка в беге на короткие дистанции (комплекс упражнений).

1.Прыжки на месте 10-25прыжковх3-4 раза.

2.Прыжки с продвижением вперед 15-20мх6-8раз.

3.Прыжки через набивные мячи 10-12мячейх6-8 раз.

4.Прыжки через гимнастическую скамейку или натянутую скакалку с продвижением вперед 10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

5.Прыжки на двух ногах через скамейку вправо и влево10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

6.Прыжки на одной ноге (правой), а потом на левой 10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

7.Прыжки с продвижение вперед пятками ног достать ягодицы10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

8.Бег по лестнице через две ступеньки 4-6раз с пробеганием 20 ступенек;

9.Прыжки в длину через 3-4 ступеньки2-3подхода;

10.Прыжки на одной ноге через 2-3 ступеньки 2-3 подхода;

11.Прыжки в шаге 2-3 ступеньки 2-3 подхода;

12.Прыжки на двух ногах через ступеньку2-3 подхода.

**Заключительная часть:**

Развитие силы, быстроты посредством ОРУ в парах:

1.И.п-стоя лицом друг к другу и держась за руки, одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо(влево) 6-8раз.

2.И.п-стоя рядом, руки положить на плечи друг другу, взмахи ногой вперед и назад 6-8раз.

3.И.п.-сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки, попеременное разгибание и сгибание ног с взаимным сопротивлением 6-8раз.

4.И.п.-один занимающийся, сидя или лежа, сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает сопротивление 6-8 раз.

5.Подскоки на одной ноге, руки за спину, стараясь грудью столкнуть партнера 6-8 раз.

**Тренировка 5. 08-09.05.2020г.**

Задачи:

 1.Совершенствование основ техники правильного бега.

2.Учить технике низкого старта и стартового разгона.

3. Упражнения для развития гибкости

**Вводная часть :**

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

2.Разминка со скакалкой- 10 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее,

руки согнуты.

1 -2 — разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади.

1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. - стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 — и.п. 5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 — активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

**Основная часть:**

1 .Совершенствование основ техники правильного бега

1)В положении стоя на месте беговые движения руками с предельной частотой: а) с лёгким отягощением (гантели весом 1кг.); б) без отягощения, 3-4 серии по 10-15 сек.

2)Бег на месте с активной работой руками 3-4 раза по 10-15 сек.

3)Бег на месте с акцентом на работу рук, по сигналу - ускорение 20м. 2-3 раза.

4)И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях под прямым углом.

1 - подняться на носки;

2 - и.п.

Руки работают как при беге. Постепенно увеличивать темп выполнения упражнения. 2-3 серии по 20-25 сек.

5)Бег в среднем темпе на месте с гимнастической палкой за спиной в течение 2-3 мин.

6)Бег в среднем темпе на месте в течение 2-3 мин. С акцентом на правильное положение туловища и головы.

7)Комбинированное упражнение: бег с захлестыванием голени назад (15сек.), с высоким подниманием бедра (15сек.), бег прыжками (15сек.) 2-3 раза.

8)Имитация быстрого бега в упоре о спену. 3-4 раза по 15-20сек., чередуя с отдыхом 1,5-2 мин.

9)И.п. - стоя в упоре, загребать стопой «песок», стремясь с силой отбросить его назад. По 15-20 движений обеими ногами.

10)Бег 15сек. на прямых ногах за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах, 3-4 раза.

11)Бег с прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой(15-20 сек). 3-4 раза.

12)Бег 25-ЗОсек с высоким подниманием бедра и последующим загребающим движением голени вниз — назад («колесо»). 3-4 раза.

13)Бег 20 сек с захлестыванием голени назад. 2-3 раза.

3.Обучение технике низкого старта

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15605595114972318529&reqid=1585640698007844-1127377282605229841000181-man2-5855-V&suggest_reqid=368065717142677282107545163750532&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

1)Старты из различных исходных положений (стоя в наклоне, из упора лёжа, из упора на коленях, из упора присев).

2)Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3)Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

4)Бег с низкого старта без колодок

**Заключительная часть**:

Комплекс упражнений для развития гибкости

1.<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

2.Комплекс упражнений для развития гибкости (см.учебник Гурьев «Физическая культура»-5-7кл стр 87.) Каждое упражнение выполняется 10раз.

**Тренировка 6. 11-12.05.2020г.**

Задачи:

 1.Развитие силовых качеств.

2.Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Упражнения на расслабление.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

*2. Подготовительные упражнения*

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6).Повторить 6—8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

**Основная часть :**

**Упражнения с отягощением.**

Вес отягощения для мальчиков 4-5 кг, для девочек — 3—4 кг.

1. Ноги врозь, руки с *грузом* подняты вверх — согнуть руки, не опуская локти, *груз* направить за голову, разогнуть руки в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

2. Ноги врозь,  *груз* в правой руке, кисть повернута ладонью наружу. Поднять руку с *грузом* через сторону вверх и передать его в левую руку и опустить через сторону вниз. То же, но перекладывая ядро левой рукой в правую руку. Повторить 8—10 раз каждой рукой).

3. Ноги врозь. Наклониться вперед, слегка присесть, сделать замах с *грузом* между ногами вниз-назад. Разгибая ноги и туловище, руками подбросить *груз* невысоко вверх. Поймать *груз* двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 8—10 раз.

4. Ноги врозь. В согнутых руках держать *груз* перед грудью, ладони повернуть вперед. Слегка присев и отклонившись назад, толкнуть *груз* вверх руками, туловищем и выпрямляющимися ногами. Поймать *груз* двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 6—8 раз.

**Упражнения в подскоках и прыжках на месте.**1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.  
Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16—24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног — 30 сек.

**Скоростно-силовая подготовка в беге на короткие дистанции (комплекс упражнений).**

1.Прыжки на месте 10-25прыжковх3-4 раза.

2.Прыжки с продвижением вперед 15-20мх6-8раз.

3.Прыжки через набивные мячи 10-12мячейх6-8 раз.

4.Прыжки через гимнастическую скамейку или натянутую скакалку с продвижением вперед 10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

5.Прыжки на двух ногах через скамейку вправо и влево10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

6.Прыжки на одной ноге (правой), а потом на левой 10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

7.Прыжки с продвижение вперед пятками ног достать ягодицы10-12 перепрыгиваний х 4-6 раз.

8.Бег по лестнице через две ступеньки 4-6раз с пробеганием 20 ступенек.

**Заключительная часть:**

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 7. 13-14.05.2020г.**

Задачи:

 1. Техника выполнения прыжка в длину с места.

2. Развитие силы мышц спины и рук.

3. Упражнения на расслабление.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

2.Разминка со скакалкой- 10 минут.

1)И.п. - узкая стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее,

руки согнуты.

1 -2 — разгибать руки вверх и, натягивая скакалку, руки вверх, туловище повернуть вправо, потянуться;

3-4 - то же в левую сторону.

2)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади.

1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней;

2-3 - два пружинистых наклона, притягивая себя к ногам за скакалку;

4 - и.п.

3)И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - отставляя левую ногу назад (подальше) и сгибая правую, принять положение выпада правой ногой;

2-3 - два пружинистых покачивания с опорой скакалкой о колено;

4 - встать в и.п.

5-8 - То же, но отставляя правую ногу.

4)И.п. - стоя на коленях, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 - натягивая скакалку, руки вверх - в стороны, правую ногу в сторону;

2-3 - два пружинистых наклона вправо;

4 — и.п. 5-8 - То же, но в другую сторону.

5)И.п. - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу.

1 - присесть и обхватить скакалкой голени;

2 — активным усилием рук наклонить туловище к коленям;

3-4 - и.п.

6)И.п. - натянутая скакалка сзади под пяткой левой ноги, руки в стороны.

1-2 - поднимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, держать равновесие («ласточка»);

3-4 - и.п.

После 3-4 повторений - то же, но другой ногой. Спину держать прогнутой.

7)И.п. - держать скакалку за концы (опустив её сзади). Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.

8)Различные прыжки через скакалку (на одной, двух ногах).

**Основная часть:**

 1. Техника выполнения прыжка в длину с места –

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8106623820781283202&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83+%D1%81+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0>

2.Техника прыжка в длину с места. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

3варианта выполнения прыжка в длину с места.

а) стопа на носках руки вверх;

б) без раскачивания стоп на полу;

в) раскачивание стоп.

Комплекс упражнений для развития прыгучести. Программа тренировки.

* Прыжок с места-10прыжков;
* Выпады в шаге (колено согнуть коснуться земли) 6х20м;
* Выпады в стороны 30х10;
* Прыжок вверх к навесному предмету;
* Прыжок в длину с места через конус высотой 30см (перепрыгнуть через конус),расстояние 1м постепенно увеличить расстояние-10повторов;
* Приседание со штангой или с блинами 6повторов;
* Прыжки через барьеры 6барьеров по 2-3подходов;
* Присед со штангой взять на грудь;
* Полуприсед с партнером (наклон туловища вперед)-10раз;
* Присед+выпрыгивание с блинами-10раз;
* Запрыгивание на тумбу для прыжков70-80см-10раз;
* Прыжок в яму 40-50см+через барьер(с последующим отодвижением вперед)-10раз;
* Прыжки с гантелями с продвижением вперед-2х25;2х20;2х35.

3. Развитие силы мышц спины и рук

1. Лежа лицом вниз – попеременный подъем рук и ног.

I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.

2. В положении упор лежа – отжимание на двух скамьях.

I год – 2 раза; II год – 3 раза; III год – 4 раза.

3. Наклоны туловища вперед (набивной мяч в вытянутых руках).

I год – мяч весом 1 кг; II год – мяч весом 2 кг; III год – мяч весом 4 кг.

4. Наскок в упор на брусья – соскок (высота перекладин на уровне груди) (по 10 раз).

I год – прыжок на ближний край брусьев; II год – прыжок на середину брусьев; III год – прыжок на дальний край брусьев.

5. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закрепить на гимнастической стенке – наклоны и подъемы туловища.

I год – 10 раз; II год – 10 раз с мячом весом 1 кг; III год – 10 раз с мячом весом 2 кг.

6. Отжимание в упоре лежа (по 8 раз).

I год – не выпрямляя полностью рук; II год – выпрямляя руки; III год – ноги на скамье.

7. Подъем ног и туловища в вис прогнувшись (на гимнастической стенке).

I год – 6 раз; II год – 8 раз; III год – 10 раз.

8. Подтягивание на перекладине или брусьях.

I год – из положения лежа под углом – 10 раз; II год – с наскоком на снаряд, хват снизу – 5 раз; III год – с наскоком на снаряд, хват сверху – 5 раз.

**Заключительная часть:**

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).  
**Тренировка 8. 15.05.2020г.**

Задачи:

 1. Техника и тактика эстафетного бега.

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.

3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

**Вводная часть:**

1.Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

2.Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

7. Махи ногами. Махом вперед максимально поднимать бедро

вверх, сгибая ногу в колене. Махом назад осуществлять захлестывание

голени.

8. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе.

Стопа удерживается одноименной рукой. Отведение согнутой ноги

назад - вверх с выпрямлением её в колене.

**Основная часть:**

1. Техника и тактика эстафетного бега.

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Festafetnyj-beg%2F>

2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения; II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг (по 8 раз в каждую

сторону).

2. Глубокие быстрые приседания. I год – без отягощения; II год —с набивным мячом; III год – с прыжком вверх (по 12 раз).

3. Ходьба в приседе.

I год – 3 х 10 м; II год – 3 х 15 м; III год – 3 х 20 м. Возвращаться обычным шагом.

4. Из положения на спине – одновременное поднимание рук и ног (пытаться просунуть голову через раздвинутые ноги).

I год – 8 раз; II год – 10 раз; III год – 12 раз.

5. Быстрый подъем на возвышение.

I год – по 10 раз; II год – по 15 раз; III год – по 10 раз, с сильным подскоком вверх.

6. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом.

I год – с опорой на руки; II год – кисти сдвинуть; III год – между ступнями – набивной мяч весом 1 кг (по 15 раз).

7. Прыжки со скакалкой на двух ногах.

I год – 2 х 20 секунд с промежуточным прыжком; II год – 2 х 25 секунд с промежуточным прыжком;

III год – 2 х 30 секунд без промежуточного прыжка.

3.Упражнения на пресс **(см.в интернете тренировка по прессу «Скручивание». Как улучшить свой результат за две недели до сдачи норматива. Программа тренировок.**

**Заключительная часть:**

1.Комплекс упражнений для развития гибкости

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

2.Комплекс упражнений для развития гибкости (см.учебник Гурьев «Физическая культура»-5-7кл стр 87.) Каждое упражнение выполняется 10раз.