**План тренировок**

**для группы СО**

**Возраст обучающихся 7-12 лет (мальчики и девочки).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Число | Время | Описание | Методические рекомендации |
| Понедельник | 14.02.2022 | 20 мин. | Зарядка  <https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=76s>  Тренировка  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 1-2 мин с высоким подниманием бедра.  Бег на месте 1-2 мин с захлестом голени назад  *Упражнение 1.*И.п. – о.с. . 1 – шаг левой ногой в сторону, силой согнуть руки к плечам; 2 – разогнуть руки вверх-наружу, подняться на носки, потянуться – вдох; 3 – опуститься на полную стопу, согнуть руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз – выдох. То же с правой ноги.  *Упражнение 2.*И.п.: ноги врозь пошире, руки на поясе . 1–3 – левую руку вверх, и, сгибая левую ногу, три пружинистых наклона вправо – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. Следить, чтобы рука вверху была прямой. Выполняя наклон влево, сгибать правую ногу. Движение выполнять в одной плоскости.  *Упражнение 3.*И.п.: ноги шире плеч . 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой; касаясь пальцами пола – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же, начиная с наклона к правой ноге. Все три наклона выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, не сгибая ноги в коленях. После наклонов выпрямиться, расправить плечи.  *Упражнение 4.*И.п.: стоя на коленях, руки в стороны . 1 – поворот вправо, прогнувшись, коснуться пяток пальцами правой руки – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Следить, чтобы при повороте дети не садились назад и не сдвигали с места коленей. Голову наклонять в сторону поворота.  *Упражнение 5.*И.п. – о.с. . 1–2 – присесть, руки через стороны вверх; 3–4 – встать, руки через стороны вниз. Спину держать прямо, колени не разводить во время выполнения приседания. Дыхание произвольное.  *Упражнение 6.*И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу . 1 – поднять левую ногу вперед; 2 – опустить ее вправо и коснуться носком пола; 3 – снова поднять ногу вперед; 4 – ногу вниз. То же правой ногой. Движение выполнять прямой ногой. При повороте таза руки и плечи от пола не отрывать. Дыхание произвольное, без задержек. Упражнение делать поочередно левой и правой ногой.  Упражнение 7. И.п.: упор стоя на коленях . 1–2 – мах правой ногой вверх, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; 3–4 – «отжимаясь», вернуться в исходное положение – выдох. То же, поднимая левую ногу. Колено опорной ноги с места не сдвигать, другая нога прямая, носок оттянут. Руки в упоре, на ширине плеч. |  |
| среда | 16.02.2022 | 20 мин.  45 мин. | Зарядка  <https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4>  Тренировка  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 1-2 мин с высоким подниманием бедра.  Бег на месте 1-2 мин с захлестом голени назад  Первые 5 упражнений – для разогрева мышц.  *Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.* Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.   1. *Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо*. Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. 2. Время выполнения – 2 минуты. 3. *Теперь плечи и руки.* 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. [Упражнения для мышц спины и осанки](https://www.colady.ru/wp-content/uploads/2017/11/domashnyaya-gimnastika-dlya-rebenka-luchshie-uprazhneniya-3.jpg) 4. *Упираемся руками в бока и делаем наклоны* – влево, вправо, затем вперед и назад. 5. По 5 раз – в каждую сторону. 6. *Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени*. 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. 7. *Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко*. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка». [Упражнения на потягивание](https://www.colady.ru/wp-content/uploads/2017/11/domashnyaya-gimnastika-dlya-rebenka-luchshie-uprazhneniya-2.jpg) 8. *Выполняем приседания.* Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. 9. Число повторов – 10-15. 10. *Отжимаемся.* Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. 11. Число повтором – от 3-5. 12. *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. 13. Время выполнения – 2-3 минуты. 14. *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. 15. Время выполнения – 2-3 минуты. 16. *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. 17. *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. [Упражнения для мышц туловища](https://www.colady.ru/wp-content/uploads/2017/11/domashnyaya-gimnastika-dlya-rebenka-luchshie-uprazhneniya-1.jpg) 18. *Ласточка.* 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. 19. *Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.* Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12. 20. *Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».* 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.   *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.* | Следим за самочувствием. |
| пятница | 18.02.2022 | 20 мин.  45 мин. | Зарядка  <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c&t=433s>  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 1-2 мин с высоким подниманием бедра.  Бег на месте 1-2 мин с захлестом голени назад  https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/12/25/k_5c2170eb152de/492613_34.jpeg  https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0bf1/000639f8-0143e12a/img11.jpg  https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0bf1/000639f8-0143e12a/img11.jpg https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1057758/a891ae41-b005-4363-a4b3-70bdb92d30b5/s1200 https://cf.ppt-online.org/files/slide/o/oBKGr5dquUNTiFWhQEw4eYkyL9f1Ic6z7P3DVj/slide-12.jpg | Каждое упражнение выполняем по 5-6 повторений  Следим за самочувствием.. |