

**«Дополнительная общеобразовательная программа  
для спортивно-оздоровительных групп (подготовка к испытаниям комплекса ГТО)»**

**ПЛАН-ЗАДАНИЕ**

**для дистанционного обучения (06.04-30.04.2020г) в домашних условиях**

**1 МОДУЛЬ - упражнения для развития силы рук**

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или стоя на коленях
- сгибание и разгибание рук от стены
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади (от дивана, стула)
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышенности (на диване, стуле)
- в положении «упор лёжа» (планка), сгибание рук - выход на прямые руки

**2 МОДУЛЬ – упражнения для развития мышц пресса**

- поднимание туловища из положения лёжа на спине
- исходное положение (и.п.) – лёжа на спине, поднимание ног вверх до прямого угла
- и.п. сед углом- держать
- и.п. «планка» - поочерёдное подтягивание колена к груди
- и.п. сед в упоре сзади – «велосипед»

**3 МОДУЛЬ – упражнения для укрепления мышц спины**

- и.п. лёжа на животе – одновременное поднимание рук и ног вверх и вернуться в и.п.
- и.п. стоя руки вверх – наклон вперёд, коснуться руками пола, вернуться в и.п.
- и.п. «планка» - поднять таз вверх – вернуться в и.п.
- и.п. лёжа на животе, руки вверх – поднять руки и ноги, поочерёдное движение руками и ногами вверх-вниз «пловец»
- и.п. основная стойка. Наклоняясь вперёд, поднимаем ногу вверх-назад, руки вверх-вперёд, возвращаемся в и.п., далее меняем ногу.

**4 МОДУЛЬ – упражнения для развития силы ног**

- приседания из положения стоя
- приседание с отягощением (может быть гантели, бутылка с водой)
- передвижение в полном приседе вперёд и назад
- восхождение на возвышенность (подняться на пуфик, стул, диван) и вернуться на и.п.
- сед в присед с опорой спиной на стену «стульчик»

## **5 МОДУЛЬ – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

- прыжки со скакалкой- 30 раз
- выпрыгивания из полного приседа-10-15раз
- подскоки на месте с подтягивание колен к груди-10-15раз
- упор лёжа-упор присев-выпрыгивание вверх-10 раз
- прыжок в длину с места из разных положений -10 раз

## **6 МОДУЛЬ – упражнения на развитие гибкости(растяжка)**

- махи ногами вперёд
- махи ногами в сторону
- и.п. широкая стойка ноги врозь- наклон вперёд, локтями тянуться к полу
- «выпады» вперёд
- «выпады» в сторону
- «полушпагат», «шпагат»

Тренировочный день в неделе	Содержание тренировки	ОМУ
1 неделя 1 день	<b>Подготовительная часть:</b> <b>Разминка:</b> бег на месте 2 минуты, ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ) 1- Наклон головы вперёд-назад, влево-вправо-12раз 2- Руки через стороны вверх-вниз-12раз 3- Руки к плечам, круговые движения локтями вперёд и назад-12раз 4- Круговые движения прямыми руками вперёд-назад-12 раз 5- Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз 6- Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз 7- Круговые движения тазом.-12раз 8- Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз 9- Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12 раз 10- Выпад правой вперёд, смена положения ног прыжком-12 раз 11- Махи нога вперёд, хлопок руками под ногой-12 раз 12- Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз	Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперёд-назад

	<p><b>Основная часть тренировки:</b>  <b>1 модуль</b>  Каждое упражнение повторить 5-7 раз  Выполнить 3 круга.  Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>При выполнении сгибания и разгибания рук- локти прижаты к корпусу, спину держать прямо</p>
	<p><b>Заключительная часть:</b>  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута  <b>Модуль 6.</b> Все упражнения выполнять 1 минуту</p>	<p>Махи выполнять прямой ногой</p>
<p>1 неделя  2 день</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b>  <i><b>Разминка:</b> бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Наклон головы вперед-назад, влево-вправо-12раз</li> <li>2- Руки через стороны вверх-вниз-12раз</li> <li>3- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед и назад-12раз</li> <li>4- Круговые движения прямыми руками вперед-назад-12 раз</li> <li>5- Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</li> <li>6- Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</li> <li>7- Круговые движения тазом.-12раз</li> <li>8- Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</li> <li>9- Сед на правой ноге, левая в сторону- перекат на другую ногу, руки вперед.-12 раз</li> <li>10- Выпад правой вперед, смена положения ног прыжком-12 раз</li> <li>11- Махи нога вперед, хлопок руками под ногой-12 раз</li> <li>12- Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</li> </ol>	<p>Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад</p>
	<p><b>Основная часть тренировки:</b>  <b>2 модуль и 3 модуль</b>  Каждое упражнение повторить 5-7 раз  Выполнить 2 круга.  Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>2 модуль -Руки за головой держим « в замок»  3 модуль – руки, ноги прямые</p>
	<p><b>Заключительная часть:</b>  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута  <b>Модуль 6.</b> Все упражнения выполнять 1 минуту</p>	<p>Махи выполнять прямой ногой</p>

<p>2 неделя 1 день</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b> <i>Разминка: бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Наклон головы вперед-назад, влево-вправо-12раз</li> <li>2- Руки через стороны вверх-вниз-12раз</li> <li>3- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед и назад-12раз</li> <li>4- Круговые движения прямыми руками вперед-назад-12 раз</li> <li>5- Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</li> <li>6- Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</li> <li>7- Круговые движения тазом.-12раз</li> <li>8- Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</li> <li>9- Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12 раз</li> <li>10- Выпад правой вперед, смена положения ног прыжком-12 раз</li> <li>11- Махи нога вперед, хлопок руками под ногой-12 раз</li> <li>12- Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</li> </ol>	<p>Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад</p>
	<p><b>Основная часть тренировки:</b> <b>1 модуль и 4 модуль</b> Каждое упражнение повторить 5-7 раз Выполнить 2 круга. Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>Сначала выполняем модуль 1, далее модуль 4 и ещё раз модуль 1 и модуль 4</p>
	<p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута <b>Модуль 6.</b> Все упражнения выполнять 1минуту</p>	<p>Махи выполнять прямой ногой</p>
<p>2 неделя 2 день</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b> <i>Разминка: бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Наклон головы вперед-назад, влево-вправо-12раз</li> <li>2- Руки через стороны вверх-вниз-12раз</li> <li>3- Руки к плечам, круговые движения локтями вперед и назад-12раз</li> <li>4- Круговые движения прямыми руками вперед-назад-12 раз</li> <li>5- Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</li> <li>6- Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</li> <li>7- Круговые движения тазом.-12раз</li> <li>8- Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</li> <li>9- Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12</li> </ol>	<p>Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад</p>

	<p><i>раз</i></p> <p>10- Выпад правой вперёд, смена положения ног прыжком-12 раз</p> <p>11- Махи нога вперёд, хлопок руками под ногой-12 раз</p> <p>12- Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</p>	
	<p><b>Основная часть тренировки:</b></p> <p><b>5 модуль</b></p> <p>Выполнить 3 круга.</p> <p>Между кругами отдых 3 минуты</p>	У кого нет скакалки выполняем прыжки имитируя прыжок со скакалкой.
	<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута</p> <p><b>Модуль 6.</b> Все упражнения выполнять 1 минуту</p>	Махи выполнять прямой ногой
3 неделя 1 день	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p><b>Разминка:</b> бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>1- Наклон головы вперёд-назад, влево-вправо-12раз</p> <p>2- Руки через стороны вверх-вниз-12раз</p> <p>3- Руки к плечам, круговые движения локтями вперёд и назад-12раз</p> <p>4- Круговые движения прямыми руками вперёд-назад-12 раз</p> <p>5- Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</p> <p>6- Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</p> <p>7- Круговые движения тазом.-12раз</p> <p>8- Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</p> <p>9- Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12 раз</p> <p>10- Выпад правой вперёд, смена положения ног прыжком-12 раз</p> <p>11- Махи нога вперёд, хлопок руками под ногой-12 раз</p> <p>12- Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</p>	Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперёд-назад
	<p><b>Основная часть тренировки:</b></p> <p><b>1 модуль + 4 модуль</b></p> <p>Каждое упражнение повторить 6-8 раз !!!</p> <p>Выполнить 2-3 круга.</p> <p>Между кругами отдых 3 минуты</p>	Сначала выполняем модуль 1, далее модуль 4 и ещё раз модуль 1 и модуль 4
	<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута</p> <p><b>Модуль 6.</b> Все упражнения выполнять 1 минуту</p>	Махи выполнять прямой ногой

3 неделя 2 день	<p><b>Подготовительная часть:</b>  <b>Разминка:</b> бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Наклон головы вперёд-назад, влево-вправо-12раз</li> <li>2- Руки через стороны вверх-вниз-12раз</li> <li>3- Руки к плечам, круговые движения локтями вперёд и назад-12раз</li> <li>4- Круговые движения прямыми руками вперёд-назад-12 раз</li> <li>5- Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</li> <li>6- Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</li> <li>7- Круговые движения тазом.-12раз</li> <li>8- Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</li> <li>9- Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки вперёд.-12 раз</li> <li>10- Выпад правой вперёд, смена положения ног прыжком-12 раз</li> <li>11- Махи нога вперёд, хлопок руками под ногой-12 раз</li> <li>12- Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</li> </ol>	Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперёд-назад
	<p><b>Основная часть тренировки:</b>  <b>2 модуль + 3 модуль</b>          Каждое упражнение повторить 6-8 раз          Выполнить 2-3 круга.          Между кругами отдых 3 минуты</p>	Чередуем упражнения из модуля 2 и 3. Выполняем по очереди.
	<p><b>Заключительная часть:</b>          Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута  <b>Модуль 6.</b> Все упражнения выполнять 1 минуту</p>	Махи выполнять прямой ногой

Для группы 1-3 класс тренер Александрова Г.Л – 1 день – среда, 2 день- суббота