

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

## ВНИМАНИЕ!!!

С 5 по 9 мая 2020г акция **«#РЕКОРДПОБЕДЫ»**



### УПРАЖНЕНИЕ- #РЕКОДРПОБЕДЫ

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 1 минута(количество раз) +  
поднимание туловища из положения лёжа 1 минута(количество раз)= **ОБЩИЙ  
РЕЗУЛЬТАТ!** Упражнения выполняются с перерывом.

**Победитель определяется по наибольшему «общему результату»!**

Выполняем упражнение в один подход, снимаем видеоролик (без ускорения),  
направляем в группу ВК «ГТО Печоры» <https://vk.com/club178295339>

**Видео присылаем до 9 мая включительно!**

**Победители и призёры определяются отдельно среди мальчиков и девочек,  
мужчин (18+) и женщин (18+)!**

**Победители награждаются кубками, медалями и грамотами, призёры медалями и грамотами!**

**Информация и вопросы по телефону +79212158777, Галина Леоновна Александрова**

## ПЛАН-ЗАДАНИЕ

для дистанционного обучения (01.05-31.05.2020г) в домашних условиях

### 1 МОДУЛЬ - упражнения для развития силы рук

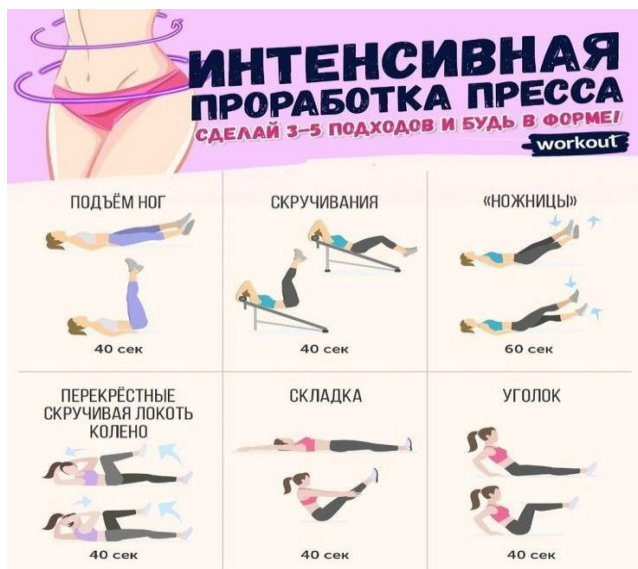


- 1- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
- 2- Сгибание и разгибание рук в упоре ладонь к ладони на диване(стуле, пуфике)
- 3- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от дивана (стула, пуфика)
- 4- И.п. стоя руки в стороны- круги руками вперёд, назад
- 5- Сгибание и разгибание рук в упоре от стены
- 6- И.п. планка-руки согнуть, руки выпрямить

### !!! И.п.- исходное положение

### 2 МОДУЛЬ – упражнения для развития мышц пресса

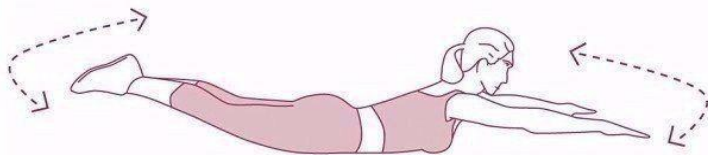
- 1- «подъём ног»
- 2- Поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за голову
- 3- «ножницы»
- 4- «перекрёстные скручивания локоть-колени»
- 5- «складка»
- 6- «уголок»



### 3 МОДУЛЬ – упражнения для укрепления мышц спины

#### **ЗВЕЗДА**

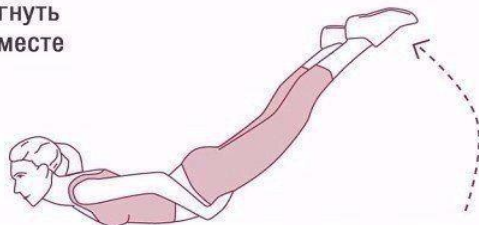
- Лечь животом на гимнастический коврик
- Ноги выпрямить
- Руки вперед



Разводите синхронно руки и ноги в стороны. Следите за правильностью дыхания.

#### **ЛОДОЧКА**

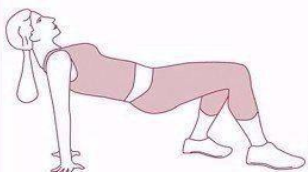
- Лечь животом на гимнастический коврик
- Ноги согнуть
- Пятки вместе



Поднимать в таком положении ноги вверх, живот от горизонтальной поверхности не отрывается, работают только ноги. Чем выше вы держите ноги над полом, тем лучше накачиваются ягодичные мышцы и тем эффективнее будет результат.

#### **КРАБ**

- Сесть на пол, ноги согнуть в коленях
- Руки поставить за спину и опереться на них



Выпрямить одну ногу и максимально поднять вверх. Затем отвести её в сторону. Зафиксировать такое положение на 10-15 секунд. После этого вернуться в первоначальное положение.

Проделать упражнение по 10 раз в каждую сторону.

- 1- «звезда»
- 2- «лодочка»
- 3- «краб»

4- и.п. стоя руки вверх – наклон вперёд, коснуться руками пола, вернуться в и.п.

5- и.п. «планка» - поднять таз вверх – вернуться в и.п.

6- и.п. лёжа на животе, руки вверх – поднять руки и ноги, поочерёдное движение руками и ногами вверх-вниз «пловец»

## 4 МОДУЛЬ – упражнения для развития силы ног

- 1- приседания из положения стоя
- 2- выпады вперед
- 3- упор присев-упор лёжа-выпрыгивание вверх
- 4- прыжки ноги врозь, руки вверх-ноги вместе, руки вниз
- 5-ходьба с высоким подниманием колена
- 6- сед в присед с опорой спиной на стену «стульчик»




## 5 МОДУЛЬ – круговая тренировка



## **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	<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 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 впрёд.-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>1 модуль (<u>упражнения для развития силы рук</u>)</b> Каждое упражнение повторить 6-10 раз Выполнить 2-3 круга. Между кругами отдых 3 минуты</p>	При выполнении сгибания и разгибания рук- локти прижаты к корпусу, спину держать прямо

		
	<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 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>5 модуль (круговая тренировка)</b>          Каждое упражнение повторить 6-10 раз          Выполнить 1-3 круга.          Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>5-«подъемы»- поднимаемся на возвышенность не ниже 30 см</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>	Махи выполнять прямой ногой
2 неделя 1 день	<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 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>	Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад
	<p><b>Основная часть тренировки:</b> <b>2 модуль (<u>упражнения для развития мышц пресса</u>)</b> Каждое упражнение повторить 6-10 раз Выполнить 2-3 круга. Между кругами отдых 3 минуты</p>	Во время выполнения упражнений, руки за головой держать «в замке»
	<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
2 неделя 2 день	<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</li> </ol>	Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад

	<p><i>вперёд-назад-12 раз</i></p> <p>5- <i>Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</i></p> <p>6- <i>Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</i></p> <p>7- <i>Круговые движения тазом.-12раз</i></p> <p>8- <i>Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</i></p> <p>9- <i>Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12 раз</i></p> <p>10- <i>Выпад правой вперед, смена положения ног прыжком-12 раз</i></p> <p>11- <i>Махи нога вперед, хлопок руками под ногой-12 раз</i></p> <p>12- <i>Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</i></p>	
	<p><b>Основная часть тренировки:</b></p> <p><b>5 модуль (круговая тренировка)</b></p> <p>Каждое упражнение повторить 6-10 раз</p> <p>Выполнить 1-3 круга.</p> <p>Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>5упр-«подъёмы»- поднимаемся на возвышенность не ниже 30 см</p>
	<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>	<p>Махи выполнять прямой ногой</p>
<p>3 неделя</p> <p>1 день</p>	<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- <i>Наклон головы вперед-назад, влево-вправо-12раз</i></p> <p>2- <i>Руки через стороны вверх-вниз-12раз</i></p> <p>3- <i>Руки к плечам, круговые движения локтями вперед и назад-12раз</i></p> <p>4- <i>Круговые движения прямыми руками вперед-назад-12 раз</i></p> <p>5- <i>Наклон вправо-влево, руки на пояс-12раз</i></p> <p>6- <i>Наклон вперед – назад, руки на пояс-12раз</i></p> <p>7- <i>Круговые движения тазом.-12раз</i></p> <p>8- <i>Ноги согнуть, руки на колени- круговые движения коленями вправо-влево-12раз</i></p> <p>9- <i>Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12 раз</i></p> <p>10- <i>Выпад правой вперед, смена положения ног прыжком-12 раз</i></p> <p>11- <i>Махи нога вперед, хлопок руками под ногой-12 раз</i></p> <p>12- <i>Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</i></p>	<p>Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад</p>



	<p><b>Основная часть тренировки:</b>  <b>3 модуль (упражнения для укрепления мышц спины)</b>          Каждое упражнение повторить 6-10 раз          Выполнить 2-3 круга.          Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>В «планке» ладони ставим на уровне плеч, спина прямая.</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>3 неделя 2 день</p>	<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 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>5 модуль (круговая тренировка)</b>          Каждое упражнение повторить 6-10 раз          Выполнить 1-3 круга.          Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>Супр-«подъёмы»- поднимаемся на возвышенность не ниже 30 см</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>4 неделя 1 день</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b> <b>Разминка:</b> бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>1-Наклон головы вперед-назад, влево-вправо-12раз 2-Руки через стороны вверх-вниз-12раз 3-Руки к плечам, круговые движения локтями вперед и назад-12раз 4-Круговые движения прямыми руками вперед-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 10-Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки вперед.-12 раз 11-Выпад правой вперед, смена положения ног прыжком-12 раз 12-Махи нога вперед, хлопок руками под ногой-12 раз 13-Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</p>	<p>Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад</p>
	<p><b>Основная часть тренировки:</b> <b>4 модуль (упражнения для развития силы ног)</b> Каждое упражнение повторить 6-10 раз Выполнить 2-3 круга. Между кругами отдых 3 минуты</p>	<p>«стульчик» - выполняем- 30-60 секунд. В приседании коленки не выходят за уровень носков.</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>4 неделя 2 день</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b> <b>Разминка:</b> бег на месте 2 минуты , ходьба на месте 1 минута, общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>1-Наклон головы вперед-назад, влево-вправо-12раз 2-Руки через стороны вверх-вниз-12раз 3-Руки к плечам, круговые движения локтями вперед и назад-12раз 4-Круговые движения прямыми руками вперед-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</p>	<p>Бег на месте выполняем с высоким подниманием бедра, руки активно работают вперед-назад</p>

	<p>10-Сед на правой ноге, левая в сторону-перекат на другую ногу, руки впрёд.-12 раз</p> <p>11-Выпад правой вперёд, смена положения ног прыжком-12 раз</p> <p>12-Махи нога вперёд, хлопок руками под ногой-12 раз</p> <p>13-Потянуться руками вверх-наклон руки через стороны вниз-6-8раз</p>	
	<p><b>Основная часть тренировки:</b></p> <p><b>Зачёт:</b></p> <p>-поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;</p> <p>- прыжок в длину с места;</p> <p>- наклон из положения стоя на возвышенности</p>	<p>Упражнения выполняем с соблюдением требований ВФСК «ГТО»</p>
	<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>	<p>Махи выполнять прямой ногой</p>

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