

**План учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике  
для обучающихся в группе БУС – 4 года обучения.  
Педагог дополнительного образования Клементёнок Г.С.**

Дата	Содержание	Примечание
1.06.2020	<p>по обстоятельствам</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедра 20 шагов., бег на месте 20 шагов., прыжки ноги вместе ноги врозь с подъемом прямых рук вверх 20 р. Повторить подряд 3 раза.</li> <li>2. Ходьба глубокими выпадами 3x10р.</li> <li>3. Махи на баланс 20+20 р.</li> <li>4. Бег с высоким подниманием бедра акцент на подъем бедра 20 шагов 2 раза.</li> <li>5. Бег с захлестом голени акцент на высокий подъем пятки 20 шагов 2 раза.</li> <li>6. Прыжки с подскоком вверх 2x20 шагов.</li> <li>7. Старты с падения 5-6 шагов.</li> <li>8. Высокие старты с опорой на руку 5 раз.</li> <li>9. Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз 2-3 серии через 2 мин. отдыха .</li> <li>10. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 шагов.</li> <li>11. Прыжки со скакалкой на максимальную скорость 30 раз 3 похода через 2 мин. отдыха.</li> <li>12. «Велосипед» 2x20 шагов.</li> <li>10. и.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком 15-20 раз 3 серии через 1 мин. отдыха.</li> <li>11. Отжимания в упоре лежа 5x10x15x10x5 отдых 20-30 сек.</li> <li>12. Брюшной пресс «складник» лежа на полу 10x15x20 р. Быстро сгибаясь и спокойно разгибаясь. Отдых между подходами 30 сек.</li> <li>13. Медленные прыжки на параллельных ногах «зайчик» 100 раз.</li> </ol>	
3.06.2020	<p>по обстоятельствам</p> <p>Разминка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скакалкой спокойно 100 р.</li> <li>2. Приседание 20р.</li> <li>3. Пронос прямой ноги над стулом 20+20 раз.</li> <li>4. Выпады вперед 10 левой + 10 правой ногами.</li> <li>5. Бег с высоким подниманием бедра «колесом» 30 секунд.</li> <li>6. В упоре лежа опуститься на левый локоть, упор лежа, опуститься на правый локоть, упор лежа 5+5 раз.</li> <li>7. Махи высокие 15 раз на каждую ногу.</li> <li>8. Прыжки 2 раза легко 3 раз высоко в группировке 10 раз.</li> <li>9. Брюшной пресс из положения лежа поднять плечи до 80 градусов, ноги желательно закрепить 15-20 раз.</li> <li>10. Семенящий бег на месте на расслабление 30 секунд.</li> </ol> <p>Повторить 4-5 серий через 2 мин. Отдыха.</p>	
6.06.2020	<p>по обстоятельствам</p> <p>Разминка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный бег 30 сек., + прыжки приставными шагами лев, прав боком по 2 раза + прыжки на одной ноге 3+3 повторить по 3 раза + ходьба с наклонами 10 раз всё повторяем 3 серии.</li> <li>2. Ходьба с высоким подниманием бедра 30 раз.</li> <li>3. Ходьба на подскоке с высоким подниманием бедра 30 раз.</li> <li>4. Махи вперед и в стороны свободно по 10 раз.</li> <li>5. Прыжок в длину с/м 5 раз, запрыгивание на стул 5 раз прыжок через табурет 5р.3 серии через 2 мин. Отдыха.</li> <li>6. «Велосипед» 2x30р</li> </ol>	

	<p>7. Бег со сменой ног в положении упора лежа 20 раз 3 серии 1 мин отдыха.</p> <p>8. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 раз.</p> <p>9. «Бёрпи»(без отжимания) спокойно 10 раз + ускорение на месте на частоте 10 секунд 5 раз через 30 сек. отдыха.</p> <p>10. Вставание одной ногой на табурет в положение высокого шага 10 раз. На каждую ногу 3 серии через 1 мин. Отдыха.</p> <p>11. Брюшной пресс «уголок» 10 раз. 4 серии</p> <p>12. Отжимание в упоре лежа с хлопком 5 раз 4 серии.</p> <p>13. Прыжки со скакалкой на прямых ногах спокойно 2x100 раз.</p>	
8.06.2020	<p>по обстоятельствам</p> <p>Разминка</p> <p>1. Ходьба на месте 10 шагов + медленный бег 30 сек.</p> <p>2. Упор присев прыгнуть вверх 10 раз.</p> <p>3. и.п. полушапагат на левой пружинящие выпады 5 раз + 5 на правой.</p> <p>4.и.п присед на левой правая в в сторону медленно перенести вес тела на правую 5+5 раз.</p> <p>5. Ходьба с выхлестом голени 10+10 шагов.</p> <p>6. Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 раз.</p> <p>7. Махи бутылью с водой 20раз.</p> <p>8. Выпрыгивания из полуприседа бутыл с водой в руках между ног 15 раз.</p> <p>9. Толчки от груди бутылки с водой, прыгая в разножке 20 раз.</p> <p>10.Подъем ног за голову лёжа на спине 12 раз.</p> <p>10. Прыжки со скакалкой, вращая назад 50 раз.</p> <p>Повторить 4 серии через 2-3 мин. отдыха</p>	
10.06.2020	<p>по обстоятельствам</p> <p>Разминка</p> <p>1. Бег на месте с вращением скакалки 100 раз.</p> <p>2. Ходьба с наклонами вниз 20 шагов.</p> <p>3. «Стрелочка» и.п. основная стойка, наклониться вперед руки вперед, стоим на одной ноге, вторую прямую поднимаем до уровня туловища 10+10 раз.</p> <p>4. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 10+10 раз.</p> <p>5. Взять в руки бутыл с водой 5-6 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 20 раз.</p> <p>6. Взять бутыл с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 20 р.</p> <p>7. и.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутыл с водой спокойно наклониться к левой ноге поднять бутыл вверх - вправо, так же к другой ноге 10+10 раз.</p> <p>8. Сидя на стуле «складной нож» 20 раз.</p> <p>9. и.п. упор лежа у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробка и т.п.) перекалывание предмета к противоположной руке 20 раз.</p> <p>10. «Червячок» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях, за счет разгибания подошвенных мышц стопы).</p> <p>Повторить 4 лучше 5 кругов.</p>	
13.06.2020	<p>по обстоятельствам</p> <p>Разминка</p> <p>Медленный бег – 20 сек</p> <p>Прыжки на стопах, носки в полёте берём на себя – 20 сек</p> <p>Медленный бег – 10 сек</p> <p>Прыжки на стопах, носки в полёте оттягиваем вниз – 20 сек</p> <p>Медленный бег – 10 сек</p> <p>Прыжки «пружинкой» - 20 сек</p> <p>Медленный бег – 10 сек</p> <p>Прыжки ноги вместе – ноги в стороны – руки повторяют движения ног (в стороны, вниз) – 20 сек</p>	

	<p>Медленный бег – 10 сек  Прыжки ноги «высокой разножкой» вперед-назад, движения прямыми руками вперед-назад – 20 сек  Медленный бег – 10 сек  Прыжки в воздухе хлопок руками над головой -20 сек  Медленный бег на месте – 20 сек  Комплекс 4 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрыгивания из полу-приседа, делая в полёте «протяжку» двумя руками вверх – 10 раз</li> <li>2. Бег в упоре лежа – 20 шагов</li> <li>3. Выпрыгивания из низкой разножки, не меняя положения ног – 10 раз  правая нога впереди + 10 раз левая нога впереди</li> <li>4. В упоре лежа – вынос правой ноги к левому локтю – вниз, затем к правому локти – вниз – (по 10 раз к каждому) + то же, но левой ногой (по 10 раз к каждому локтю)</li> <li>5. Выпрыгивания из низкой разножки, меняя положение ног после каждого прыжка –12 раз</li> <li>6. В упоре лежа – смена ног прыжком – 20 раз</li> <li>7. Выпрыгивания из низкого приседа – 15 раз</li> <li>8. В упоре лежа – быстрый вынос правой ноги прямо к правому плечу, опускание вниз - затем в сторону, за правое плечо – опускание вниз – смена ног – 10 смен ног</li> <li>9. Высокое бедро на максимальном разведении бедер и максимальном отскоке на стопе – 16 раз</li> <li>10. Бег в упоре лежа – максимально часто – 20 раз</li> <li>11. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – 8 раз</li> <li>12. Стоя ноги вместе – прыжком в присед, ноги в стороны – прыжком в исходное положение – 12 раз</li> <li>13. Сидя в полу-приседе на правой ноге – выполнить прыжок в левую сторону, в полу-присед на левой ноге – затем прыжок в правую сторону – вернуться в полу-присед на правую ног – 16 раз</li> <li>14. Большой прыжок вперед в низкий присед – за два прыжка вернуться назад (на исходную точку) – 12 раз</li> <li>15. Стоя в полу-приседе – прыжок вправо в полу-присед – прыжок влево в полу-присед – 12 прыжков</li> </ol> <p>руках 15 сек (животом пола не касаться)  3 серии: пресс -20, спина -20, стопа-50, работа руками- 50 раз</p>	
15.06.2020	<p>по обстоятельствам, Разминка, Бег на месте  Прыжки на двух ногах  Прыжки на правой ( левой ) ноге  Разножка  Гибкость  Барьерные упражнения ( в качестве барьера используем спинку стула или натянутую на нужной высоте верёвку )  Приседания  Отжимания  Пресс:  - « Планка»  - лёжа на спине, подъем прямых ног до прямого угла  - лёжа на спине, ноги согнуты, подъём корпуса с поворотом  Планка на правом ( левом ) боку  Прыжки со сменой ног в выпаде  Бег на месте ( трусца)  Растяжка  Дыхательные упражнения</p>	<p>30 минут  10 минут  200 прыжков  По 100 прыжков  1 минута  15 минут  20 минут  20 раз x 3 подхода  20 раз x 3 подхода  1 минута x 3 подхода  25 раз x 2 подхода  50 раз в каждую сторону  По 1 минуте  20 раз x 3 подхода  3 минуты  15 минут  5 минут</p>
17.06.2020	<p>по обстоятельствам, Разминка  Комплекс прыжков на скакалке различными способами:  прыжки на двух ногах;  прыжки на правой (левой) ноге;</p>	<p>200-400 прыжков</p>

	<p>высокое бедро; прыжки назад; прыжки с двойным прокрутом; разножка; захлест; -упражнения на гибкость/растяжка; -комплекс упражнений на мышцы рук с эспандером; -комплекс упражнений на мышцы пресса/спины; -ходьба «гусеницей»; -гибкость. 3 серии: пресс -20, спина -20, стопа-50, работа руками- 50 раз</p>	<p>15-20 мин по 6 упр.×6 серий</p> <p>по 8 упр.×6 серий</p> <p>15-20 мин</p>
20.06.2020	<p>по обстоятельствам, Разминка, -Медленный бег на месте; -упражнения на гибкость; -прыжковые упражнения на лестнице: -прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку - прыжки на правой (левой) ноге - прыжки на двух ногах через ступеньку - высокое бедро - прыжки ноги врозь, ноги вместе - прыжки правым (левым) боком на двух ногах - прыжки правым (левым) боком на правой (левой) ноге - забегания на скорость -упражнения на пресс; -упражнения на спину; -бег на месте трусцой; -махи ногами на расслабление; -растяжка. 3 серии: пресс -20, спина -20, стопа-50, работа руками- 50 раз</p>	<p>20 мин 15 мин 60 мин</p> <p>10 мин 10 мин 5 мин 20 раз на каждую ногу 10 мин</p>
22.06.2020	<p>по обстоятельствам, -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок); -растяжка: повороты головы налево и направо наклоны головы вперёд-назад вращение головой влево-вправо вращение в плеч.суставах вперёд-назад вращение в тазоб.суставах влево-вправо наклоны вперёд, достаём ладонями до пола вращения в колен.суставах влево-вправо приседания «складка» шпагаты на каж.ногу бабочка. -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.; -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.; -высокие выпрыгивания из полного приседа; -отжимания широким хватом; -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу); -стойка на руках; -отжимания в стойке у стены; -подтягивания; -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;</p>	<p>100 р</p> <p>по 10р/5 серий по 10р/5 серий по 5р в каж.стор./5 серий по 10р/5 серий по 20р/5 серий 20р по 10р 20р 20р 2-4 мин 5 мин 20р на каж.ногу</p> <p>20р на каж.ногу 20р 20р 10р 1 мин/4 серии 10р/4 серии 50р 40р 60р 1 мин.(последние два</p>

	-«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот; -планка.	задания без перерыва, сразу др.за др.)
24.06.2020	по обстоятельствам, Бег на месте Прыжки на двух ногах Прыжки на правой ( левой ) ноге Разножка Гибкость Барьерные упражнения ( в качестве барьера используем спинку стула или натянутую на нужной высоте верёвку ) Приседания Отжимания Пресс: - « Планка» - лёжа на спине, подъем прямых ног до прямого угла - лёжа на спине, ноги согнуты, подъём корпуса с поворотом Планка на правом ( левом ) боку Прыжки со сменой ног в выпаде Бег на месте ( трусца) Растяжка Дыхательные упражнения	10 минут 200 прыжков По 100 прыжков 1 минута 15 минут 20 минут 20 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода 1 минута x 3 подхода 25 раз x 2 подхода 50 раз в каждую сторону По 1 минуте 20 раз x 3 подхода 3 минуты 15 минут 5 минут
27.06.2020	по обстоятельствам, Разминка Энергичный танец (любой), разминка на гибкость Упражнения для развития силы мышц ног - Ходьба выпадами - Выпрыгивания вверх из глубокого приседа - Подъемы на стопах вверх-вниз - Подъемы на одной стопе вверх-вниз - Прыжки на скакалке на 2-х, - Прыжки на скакалке на одной Упражнения для развития силы мышц спины и пресса * Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине» * Подъемы прямых ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине» * Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лежа на спине» * Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса * Лежа на животе, «рыбка» * Лежа на животе поочередный подъем разноименных рук и ног Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук) - Имитация отталкивания для прыжков в длину Медленный бег на месте Растяжка Махи	25 мин  3x20 шагов 3x15 р 2x1 мин 2x30 сек на ногу 200 р, по 100 р  35 р 35 р 30р 40 р 40 р 40 р По 15-20 р 30 р 5 минут 10 минут По 20 раз
29.06.2020	по обстоятельствам, Прыжки на скакалке Гибкость Разведения: - лежа - стоя - в наклоне Тяга из-за головы лежа Скручивания сидя/ стоя Вращения на правой/ левой ноге: - на 180 градусов - на 360 градусов	200 раз 20 минут  20 раз x 5 подходов 20 раз x 5 подходов 20 раз x 5 подходов 20 раз x 5 подходов По 15 раз x 5 подходов  15 раз x 5 подходов 15 раз x 5 подходов

	Имитация входа в поворот Ходьба пируэтами Растяжка 3 серии: пресс -20, спина -20, стопа-50, работа руками -50 раз	20 раз x 5 подходов 20 раз x 5 подходов 10 минут
--	--	--

**ТЕОРИЯ**  
**ПРИДУМАТЬ КРОССВОРД НА ТЕМУ «СПОРТ»**