

**План учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
для обучающихся в группе УУС – 2 года обучения.
Педагог дополнительного образования Клементёнок Г.С.**

Дата	Содержание	Примечание
2.06.2020	по обстоятельствам Разминка Бег на месте Гибкость Работа рук на месте 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 Пресс Спина Растяжка Махи ногами на расслабление	30 минут 10 минут 15 минут 1 минута x 3 подхода 400 прыжков 30 раз 30 раз 15 минут 20 раз на каждую ногу
4.06.2020	по обстоятельствам Разминка 1. Прыжки со скакалкой 10 раз обычно + 5 руки скрестно повторить 5 раз. 2. Ходьба с наклонами вниз до касания носков ног 20 шагов. 3. и.п. упор лежа поочередный вынос бедра вперед по 10 раз каждой ногой. 4. и.п. сед на коленях медленно отклониться назад в направлении пяток затем выпрямиться 20 раз. 5. и.п. лежа на спине активные махи одной ногой 20+20 раз. 6. Медленная ходьба полувывадами 20 шагов. 7. Отжимание в упоре сзади на стуле 20 раз. 8. Выпрыгивания из полуприседа бутыл с водой в руках между ног 15 раз. 9. Подтягивание на перекладине 10-12 раз. 10. «Звезда» и.п. лежа на спине одновременно согнуть туловище и коснуться левой рукой правой стопы делать поочередно правой затем левой стороной по 10 раз каждой. Повторить 3-4 серии через 2-3 мин. отдыха	
5.06.2020	по обстоятельствам Разминка 1. Быстрая ходьба на месте с высоким подниманием бедра на подскоке 100 шагов. 2. Обычные упражнения на гибкость стопа, приседания, выпады, наклоны, махи по 30р. 3. Перешагивание через стул сбоку 15+15 раз. 3 серии через 2 мин. Отдыха. 4. Бег в упоре лежа 4х30 шагов. 5. Перешагивание через стул маховой ногой вперед и обратно 15+15 раз 3 серии 1 мин отдыха. 6. Махи на равновесие свободно амплитудно 2х20 раз. на каждую ногу 7. Выпады назад 15+15 раз 3 серии 60 сек. отдыха. 8. Перешагивание через стул барьерным шагом с разворотом кругом по 5 раз на каждую ногу 3 серии через 1 мин. отдыха. 9. Лежа на спине приподнять прямые ноги двойные круги наружу 10 р.+ внутрь 10 3 серии. 10. Лунная походка лежа на спине 6 раз 3 серии. 11. Подтягивания 12+10+8+9 раз можно обратным хватом. Отжимание 20-15-10-15 10. Семенящий бег на месте на расслабление 2 минуты.	
6.06.2020	по обстоятельствам	

	Разминка: 5 серий Медленно-спокойный бег на месте – 1,5 мин + включение быстрого бега 30 сек + быстрые прыжки на стопах 20 сек + бег в упоре лёжа 15 сек 1 Комплекс: 3 серии Разведения рук в стороны, растягивая эспандер перед собой - 30 раз (локти вниз не опускать) + соединив руки перед грудью – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований Отведения правой рукой назад - в сторону, левая рука держит эспандер перед собой – 20 раз + то же в другую сторону + соединив руки над головой – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований Стоя в наклоне, наступив на эспандер ногами, тяга эспандера согнутыми в локтях руками назад, за спину – 20 раз + соединив руки за спиной – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований Стоя ногой на эспандере – отведения правой рукой эспандера в сторону - 20 раз + быстрые разведения рук в стороны - с гантелями (бутылками с водой) в стороны – 20 раз То же левой рукой – 20 раз + быстрые разведения рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне на полусогнутых ногах – 20 раз Разведения поднятых вверх рук с эспандером в стороны – 20 раз + сгибания-разгибания рук с гантелями перед собой, локти прижаты к животу – 20 раз 2 Комплекс: 3 серии Упор лежа (можно стоя на коленях), кисти рук и локти разведены в стороны, средние пальцы «смотрят» друг на друга – сгибания - разгибания рук, разводя локти в стороны – 10-15 раз + удержания упора лежа, кисти рук «стоят» на подушечках пальцев 15 сек Упор лежа (можно стоя на коленях), кисти рук параллельны друг другу – сгибания- разгибания рук, локти прижимая к туловищу – 10 – 15 раз + стоя в упоре у стенки – поочерёдные отталкивания - туловище от стены правой-левой рукой – по 8 раз каждой Упор сидя сзади – кисти рук «смотрят» на ягодицы – сгибания-разгибания рук в упоре сзади, таз удерживать на весу (не касаться им пола) -20 раз обе ноги стоят на полу + 10 раз правая нога выпрямлена на весу + 10 раз левая нога выпрямлена на весу + стоя в упоре у стенки – разгибая руки, оттолкнуть корпус от стены – 10 раз Упор лежа – прыжком – одновременно разгибая руки и толкаясь ногами – 5 прыжков вперед + 5 прыжков назад + в упоре лёжа согнуть руки и удерживать положение упора на согнутых руках 15 сек (животом пола не касаться) 3 серии: пресс -20, спина -20, стопа-50, работа руками-100 раз	
9.06.2020	по обстоятельствам	
11.06.2020	по обстоятельствам Разминка 1.Комплекс: 3 серии Прыжки на месте, подтягивая (на каждый третий прыжок) колени к груди - 10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжки, подтягивая колени к груди, стараясь поставить стопы как можно ближе к кистям Прыжки на месте на двух ногах, в полёте выводя правую (согнутую в колене) ногу вперед – 10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжком поднимать вперед, к груди, только правую ногу – 10 раз Прыжки на месте на двух ногах, в полёте выводя левую (согнутую в колене) ногу вперед -10 раз	

	+ стоя в упоре лёжа – прыжком выводить вперед, к груди, только левую ногу – 10 раз Прыжки на двух ногах – поочередно в полете выводя правую, левую (согнутые в коленях) ноги вперед – 10 раз (по 5 раз на каждую ногу) + стоя в упоре лёжа – прыжком поочередно выводить к груди правую, левую ноги – 10 раз (по 5 раз на каждую ногу) Прыжки на двух ногах, в полете подтягивать два колена вправо (за правую часть туловища) – 8 раз + стоя в упоре лежа – на отскоке выводить правую ногу (колени) за локоть правой руки – 10 раз Прыжки на двух ногах, в полете подтягивать два колена влево (за левую часть туловища) – 8 раз + стоя в упоре лёжа – на отскоке выводить левую ногу (колени) за локоть левой руки – 10 раз Прыжки на двух ногах, в полете стараться поднять две прямые ноги вперед - в стороны – 6 раз + стоя в упоре лёжа, прыжки «разножкой» - 12 раз Махи свободные правой ногой - 12 раз + левой ногой – 12 раз + стоя в упоре лёжа – мах правой ногой назад с паузой в верхней точке маха – 10 раз + то же левой ногой – 10 раз 2.Комплекс: 3 серии Сидя на стуле (устойчивом), либо на краешке дивана – отвести плечи назад, вытянуть две ноги вниз – туловище и ноги на одной линии – руками держаться за край стула (дивана) – одновременные движения плечами и коленями навстречу – 30 раз + плечи и левое колено - 15 раз + плечи и правое колено -15 раз + то же упражнение, но сидя на полу (30 раз + 15 раз + 15 раз) «Зашагивания» на стул на правую ногу – 10 раз + на левую ногу - 10 раз + Выпад назад на правую ногу + выпад назад на левую ногу (10 раз + 10 раз) Вставания из полу-приседа («полу-пистолетика») на левой ноге, держась руками за опору , 8 раз + вставания из полу-приседа на правой ноге – 8 раз + выпад назад - в сторону за опорную ногу (по 10 раз на каждую ногу) Отведения прямой ноги в сторону 20 раз (из них – носком вверх – 10 раз + пяткой вверх – 10 раз) + то же на другую ногу 20 раз + стоя в упоре на коленях – отведения прямой ноги в сторону – по 20 раз на каждую ногу 3 серии : Пресс – «планка» - 1 мин, Спина – «статика» - 1 мин Косые – боковая «планка» на правом и левом боку (30 сек.) , стопа, работа руками -50раз	
13.06.2020	по обстоятельствам -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок); -растяжка: повороты головы налево и направо наклоны головы вперед-назад вращение головой влево-вправо вращение в плеч.суставах вперед-назад вращение в тазоб.суставах влево-вправо наклоны вперед, достаём ладонями до пола вращения в колен.суставах влево-вправо приседания «складка» шпагаты на каж.ногу бабочка. - Выходы на опору (стул,кресло, диван) правой/левой ногой; -И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад; -лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками вверх, замирая в последней фазе;	100 р 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 25р на каж.ногу/3 серии 5р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3

	-отжимания; -комплекс планки; -подтягивания; -растяжка в шпагаты.	серии 40р 20р 4 мин 100р 2 мин
16.06.2020	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-100 раз	20 мин 15 мин 60 мин 10 мин 10 мин 5 мин 20 раз на каждую ногу 10 мин
18.06.2020	по обстоятельствам Разминка -Комплекс прыжков на скакалке различными способами: прыжки на двух ногах; прыжки на правой (левой) ноге; 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-100 раз	400-500 прыжков 15-20 мин по 6 упр.×6 серий по 8 упр.×6 серий 15-20 мин 20 мин
19.06.2020	по обстоятельствам -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок); -растяжка: повороты головы налево и направо наклоны головы вперед-назад вращение головой влево-вправо вращение в плеч.суставах вперед-назад вращение в тазоб.суставах влево-вправо наклоны вперед, 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	100 р 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 20р на каж.ногу 20р

	активный мах вперед-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; -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот; -планка.	20р 10р 1 мин/4 серии 10р/4 серии 50р 40р 12р 1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.)
20.06.2020	по обстоятельствам 1. Разминка: легкие прыжки ноги вперед-назад, в стороны вместе 30 раз. 2. Упражнения на гибкость 5х20р. 3. Прыжки со скакалкой на полубедре 4х30 раз. 4. Движение руками как при беге, разгоняя темп до околорекордного 5х30 раз. (желательно с отягощением 1-3 кг. в руках) 5. Прыжки со скакалкой на одной ноге в быстром темпе 20+20 4 серии. 6. Толчки от груди бутылки с водой увеличивая темп 10+12+14+16+18 раз. 7. Махи на равновесие 3х20 на каждую ногу. 8. Прыжки со скакалкой за 10 секунд 25+30+32+34 раз. 9. Семенящий бег на расслабление 2х30 шагов. 10. Прыжки на стуле (скамейке) из стороны в сторону «конькобежец» со сменой ног 20 шагов 4 серий через 1 мин. отдыха. 11. Отжимания в упоре лежа 15х13х12х10 раз 12. Пресс , спина, стопа 4х15-20 раз., работа руками 4х20 13. Медленный бег 1 мин., спокойная ходьба 1 мин.	
23.06.2020	по обстоятельствам 1. Кроссовый бег 140-150 уд/мин 3 км. 2. Упражнения на гибкость 5х20р. 3. Ходьба выпадами 3 раза 20 шагов. 4. Ускорения по дорожке 3х60м 5. «Берпи» без отжимания 10 раз 4 подхода темп средний. 6. Семенящий бег на расслабление 2х50м. 7. Выпрыгивание из полуприседа на одной ноге 5+ 5 раз 3 серии. 7. Махи на расслабление 2х20 раз на каждую ногу. 8. Вбегание в горку 6х40 м. плавно ускоряясь . 8. Отжимания в упоре лежа 15х13х11х8 раз, 9. Пресс , спина стопа 4х15-20 раз., работа руками 4х20 10. Заминка медленно до дома 1 км.	
25.06.2020	по обстоятельствам 1. Кросс 130-140 уд/мин 3 км. 2. Упражнения на гибкость 5х20р. 3. Ходьба выхлестами 3х30м 4. «Пружинка» 3х30 раз. Шаг, пружинящий выпад, смена ног. 5. Ходьба с наклонами вниз 3х20разм. 6. Ускорения 30+60+80+100м. 7. Махи бутылкой с водой (гирей) 4х15 раз. 8. «Пистолетик» приседания на одной ноге с опорой 6+6 раз 3 серии. 9. Подтягивания можно разными хватами 3+4+4+3+2 раз. 10. Лежа на спине медленно скручивание с одновременным сгибанием ноги в колене 20 раз на каждую сторону , спина, стопа 4х15-20 раз., работа руками 4х20	

26.06.2020	по обстоятельствам 1. Разминка кросс 2 км. 2. Упражнения на гибкость 5х20р. 3. Ходьба с высоким подниманием коленей 2х60 м. 4. Прыжки с подскоком на прямых ногах 2х60 м. 5. Прыжки в шаге через шаг 2х60 шагов. 6. Бег на скорость 90-95 % силы 3х80м обратно ходьба 3 серии через 4-5 мин. отдыха . 7. Махи свободно широко 2х30 на каждую ногу. 8. Прыжки со скакалкой на максимальную скорость на одной ноге 20 раз 3 похода через 2 мин. отдыха. на каждую ногу чередуя. 9. Семенящий бег на расслабление 2х30 шагов. 10. Подтягивания (М)8-7-6-5; Отжимания (Д) 20-15-10-5 11. Пресс , спина, стопа 4х15-20 раз., работа руками 4х20 12. Медленный бег 1 км.	
27.06.2020	по обстоятельствам 1. Кросс 1 км. 2. Упражнения на гибкость 5х20 раз. 3. Бег на прямых ногах 100 м 4. Прыжки с отскоком 100 м. 5. Медленные прыжки в шаге 100 м. 6. Свободные ускорения 60+100 м. 7. Повторный бег 500м 4-5 раза со скоростью 70% о соревновательной ЧСС 160 уд/мин. 10. Прыжки со скакалкой 3х100 раз или просто на стопе. 11. Отжимания в упоре лежа или в упоре сзади на скамейке 10+9+8+7 раз. 12. Пресс , спина, стопа 4х15-20 раз., работа руками 4х20 13. Заминка медленный бег 500м.	
30.06.2020	по обстоятельствам 1. Разминка кросс 1км. 2. Упражнения на гибкость 5х20р. 3. Ходьба на подскоке с высоким подниманием бедра 20 шагов 3 раза. 4. Вынос бедра вперед в сторону на подскоке 15+15 шагов 3 раза. 5. Ускорения 60+80+100 м. 6. Интервальный бег 7х300м на пульсе 170-175 уд/мин через 200м ходьбы 7. Махи широко 2х30 на каждую ногу. 8. Прыжки в шаге в 5х50 м. 9. Ходьба выпадами 20 шагов 3 подхода. 10. Подъем переворотом 4х3х2х1, отжимание 4х20 11. Пресс , спина, стопа 4х15-20 раз., работа руками 4х20 12. Заминка 1 км.	

ТЕОРИЯ
ПРИДУМАТЬ КРОССВОРД НА ТЕМУ «СПОРТ»