ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: вторник, четверг, суббота.

Группа НП-1. Тренер Мосеева Н.И.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 02.01.2024 (вторник) | **Разминка:** ходьба на носках и пятках, на внешней стороне стопы 3 мин, ходьба в ускоренном темпе 2 мин, медл. бег. 3 мин.  Упражнения на гибкость и растягивание на коврике – 15 мин.  **Основная часть:**  Сохранение равновесия стоя на одной ноге, сначала 10 сек, потом 20 и 30 сек.  «Ласточка»  Махи вперед и назад  Прыжки на двух ногах – 12 раз, каждый 4 раз с высоким подниманием коленей  То же самое, каждый 4 прыжок с захлестыванием голени.  Прыжки на одной ноге – по 20р на каждую ногу  Прыжки на месте с разведением ног в стороны (при приземлении ноги вместе)  Прыжки с поворотом на 180 градусов  Прыжки с поворотом на 360 градусов  Подъемы туловища из положения лежа на спине 3х10р  «Лодочка» 3х20 сек  **Заключительная часть:**  Ходьба 3 мин, медленный бег 1 мин.  Упражнения на гибкость 15мин |
| 04.01.2024 (четверг) | **Разминка:** Ходьба на носках и пятках, на внешней стороне стопы, подскоки, пружинка – 3 мин., медленный бег 3 мин.  Прыжки на двух ногах – 20 сек  Прыжки на одной ноге по 15 сек  Прыжки ноги врозь-вместе 20 сек  По небольшому кругу в комнате: ходьба гусиным шагом, прыжки в низком приседе без выпрямления ног, прыжки в низком приседе боком, «лягушка» - каждое упражнение по 20 сек с отдыхом 20 сек  Бег 1 мин. Бег спиной вперед 30 сек  Упражнения на гибкость и растягивание на коврике – 15 мин. Складка ноги вместе и врозь, шпагаты.  **Основная часть:**  Упражнения с детским резиновым мячиком.  Ведение двумя руками на месте и в движении, можно под музыку – 2 мин.  Ведение правой и левой рукой по 30 сек.  Ведение на месте и в движении со сменой рук 2 мин.  Ведение мяча приставными шагами одной и двумя руками 2 мин  Ведение мяча одной и двумя руками с продвижением спиной вперед 1 мин  Подбросить и поймать мяч 10р.  То же с одним, двумя и тремя хлопками по 5р  Ударить мяч об пол и поймать 10р  То же с одним и двумя хлопками по 5р.  Ведение мяча с поворотом на 360гр по 5р в каждую сторону.  Броски мяча об стену и ловля двумя руками 10р  Броски мяча об стену и ловля после удара мяча об пол 5р  То же с одним и двумя хлопками по 5р  Броски мяча об стену, поворот вокруг себя на 360гр. Успеть поймать мяч после одного удара об пол 5р.  То же самое, но мяч надо попытаться поймать без удара об пол, после отскока от стены 5р  Силовые упражнения  Приседания 3х10р  Отжимания 3х7р  Подъем туловища из положения лежа на спине 3х10р  «Лодочка» 3х15 сек  **Заключительная часть:**  Ходьба с дыхательными упражнениями 3 мин  Упражнения на гибкость 15 мин. |
| 06.01.2024 (суббота) | **Разминка:** ходьба 3 мин, медл. бег. 3 мин.  Прыжки на скакалке на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед и назад – 15 мин.  Упражнения на гибкость и растягивание на коврике – 15 мин.  **Основная часть:**   1. Стойка на лопатках 3р по 10 сек. 2. Перекаты в группировке 10р., добавить постановку рук для кувырка назад – 5р., добавить касание ногами коврика за головой – 5р. 3. Кувырок назад (можно с помощью родителей)-5 р. 4. Кувырок вперед, при необходимости с помощью родителей -5р.   Разогреть мышцы спины, лежа на животе, выполнить прогибы, «корзиночку», «рыбку»   1. «Мост» из положения лежа, 5р удерживать 10 сек 2. «Мост» из положения стоя, обязательно с приземлением на мягкую поверхность, при необходимости с помощью. 3. Стойка на руках на стенку, при необходимости с помощью и страховкой. – 7 раз удерживать не меньше 3 сек 4. «Колесо»   Силовые упражнения:  Приседания 20 раз  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20 раз разными способами.  Выпрыгивания из низкого приседа 15 раз  Подъем туловища из положения лежа 20 раз  Подъем прямых ног из положения лежа 20 раз  «Склепка» с хлопком под ногами 10 раз.  **Заключительная часть:**  Ходьба 3 мин  Упражнения на гибкость 12 мин |