

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 16.06.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: «Развития гибкости и силовых способностей».

ЗАДАЧИ:

1. Развитие гибкости развитие силовых способностей
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ: Социальные сети. Ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 20 минут.</b>	Упражнения силовых способностей. «Тест Куппера.»	5 минут.	Следить за положением ног, положением рук.

<p><b>Заключительная часть. 3 минут</b></p>	<p>Отжимания в упоре лёжа .</p> <p>Из упор лёжа в упор присев б упор лёжа</p> <p>Подъём ног лёжа на спине.</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости. -наклоны к ногам -перекаты -выпады -шпагат - мост из положения лёжа.</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>2 подхода.</p> <p>Выполнения каждого упражнения по 10 раз</p> <p>5 минут.</p> <p>3 минуты</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
---	--	--	--

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 18.06.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: «развития гибкости и силовых способностей.»

ЗАДАЧИ:

1. Развитие гибкости развитие силовых способностей
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ: Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 20 минут.</b>	Упражнения силовых способностей. «Тест Куппера.»	5 минут.	Следить за положением ног, положением рук.

	<p>Отжимания в упоре лёжа .</p> <p>Из упор лёжа в упор присев б упор лёжа</p> <p>Подъём ног лёжа на спине.</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости. -наклоны к ногам -перекаты -выпады -шпагат - мост из положения лёжа.</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>2 подхода.</p> <p>Выполнения каждого упражнения по 10 раз</p> <p>5 минут.</p> <p>3 минуты</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p><b>Заключительная часть. 3 минут</b></p>			



<p><b>Заключительная часть 5 мин.</b></p>	<p>Подъём туловища из положения лёжа Приседания . Упражнения на укрепление мышц спины. « ножницы лёжа на животе»  Упражнения на гибкость. «перекаты , выпады. Шпагат (Поперечные, продольный) Мост.» Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения</p>	<p>2подхода по 30 сек.  2подхода по 30 мин.  2 подхода по 30 сек  2подхода по 30 сек..     2-3 минуты    2минуты.</p>	<p>упражнений. Отдых между подходами 30-40 сек.          Следить за дыхание и правильностью выполнения упражнения.</p>
---	---	---	--



<p><b>Основная часть 20 мин.</b></p>	<p>лёжа, с узкой постановкой рук. Отжимание в упоре лёжа широкой постановкой рук. Подъём туловища из положения лёжа. Подъём ног из положения лёжа на спине. Приседания. Выпады влево, выпады в право. Упражнения на укрепление мышц спины. «Лодочка»</p> <p><b>Отработка ударов в Повторение правил в мини футболе.</b></p>	<p>10 мин</p> <p>4 раунда по 1.5-2 минуты</p> <p>10 мин</p>	<p>Обращать внимание за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Отдых между раундами 30-40 сек.</p>
<p><b>Заключительная часть 5 мин.</b></p>	<p><b>Упражнения на гибкость.</b> -Наклоны к ногам -перекаты -выпады. - Шпагат (Поперечный, продольный) -Мост. Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.</p>	<p>4- минуты</p> <p>1 мин.</p>	<p>Следить за дыхание и правильностью выполнения упражнения.</p>





<p><b>Основная часть 20 мин.</b></p>	<p>поставкой рук. Отжимание в упоре лёжа широкой поставкой рук. Подъём туловища из положения лёжа. Подъём ног из положения лёжа на спине. Приседания. Выпады влево, выпады в право. Упражнения на укрепление мышц спины. «Лодочка»</p> <p><b>Отработка ударов в</b> <b>Повторение правил в мини футболе.</b></p> <p><b>Упражнения на гибкость.</b></p>	<p>10 мин</p> <p>4 раунда по 1.5-2 минуты</p> <p>10 мин</p> <p>4- минуты</p>	<p>Обращать внимание за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Отдых между раундами 30-40 сек.</p>
<p><b>Заключительная часть 5 мин.</b></p>	<p>-Наклоны к ногам -перекаты -выпады. - Шпагат (Поперечный, продольный) -Мост. Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Следить за дыханием и правильностью выполнения упражнения.</p>

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 27.06.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА:

«ОФП упражнения на координацию».

ЗАДАЧИ:

1. Развить Силовые способности, гибкость.

2. Воспитание трудолюбия, активности.

3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия.	Содержания.	Дозировка.	ОМУ
<b>Подготовительная часть.</b> Разминка 7 мин.	Работа на скакалке. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право .-наклоны головы в лево вправо. Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Вращение тазом в лево вправо. Упражнения для мышц ног. стопы.	3 минуты.  3-4 минуты.	Каждое упражнение выполняется от 8 до 12 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения
<b>Основная часть 20 мин.</b>	<b>ОФП.</b> Подтягивание на низкой перекладине.	2 подхода от 15 до 20 раз	Перерыв между подходами 60-90 сек.

<p><b>Заключительная часть 5 мин.</b></p>	<p>Упражнения на мышцу пресса «Книжка»</p> <p>Приседания на одной ноге</p> <p><b>Упражнения на координацию «Ласточка».</b></p> <p>-Круговые вращение через левое, «бой с тенью» «до полного восстановления</p> <p>. –Круговые вращение через правое плечо «бой с тенью» до полного восстановления.</p> <p>Дыхательные упражнения на восстановления.</p>	<p>2 подхода по 20 раз.</p> <p>10-15 раз со сменой ног 2 подхода.</p> <p>20-30 сек.</p> <p>2 подхода 15-20 сек.</p> <p>1 минута.</p>	<p>Обращать внимание за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Держать равновесие.</p> <p>Отдых между упражнениями до полного восстановления.</p> <p>Следить за дыхание и правильностью выполнения упражнения.</p>
---	---	--	---

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 30.06.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА:

«ОФП. Упражнение развитие гибкости».

ЗАДАЧИ:

1. развить Силовые способности, гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия.	Содержания.	Дозировка.	ОМУ
<b>Подготовительная часть.</b> Разминка 7 мин.	Работа на скакалке. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право .-наклоны головы в лево вправо. Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Скручивание туловищем в лево, в право. - обратные скручивания туловищем влево, вправо. Вращение тазом в лево	3 минуты.  3-4 минуты.	Каждое упражнение выполняется от 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения

<p><b>Основная часть 20 мин.</b></p>	<p>вправо.. Упражнения для мышц ног. стопы. -махи ногами.</p> <p>Сгибание, разгибание ног в коленном суставе на скорость.</p> <p><b>ОФП.</b> Выполнение упражнения «Тест-Купера» Отжимания в упоре лёжа . Упор лёжа в упор присев б упор лёжа Подъём ног лёжа на спине. Выпрыгивание из приседа.</p> <p><b>Упражнения на гибкость.</b> -Наклоны к ногам -перекаты -выпады. - Шпагат (Поперечные, продольный) -Мост.»</p>	<p>Подход 15 секунд на каждую ногу.</p> <p>Подход 15 секунд на каждую ногу.</p> <p>3подхода по 10 раз каждого упражнения</p> <p>4- минуты</p>	<p>Отдых между раундами 30 сек.</p> <p>Выполнять упражнения с максимальной скоростью, отдых между подходами 30-60 секунд.</p> <p>Отдых между подходами 40-60 сек.</p>
<p><b>Заключительная часть 5 мин.</b></p>	<p>Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.</p>	<p>1минута.</p>	<p>Следить за дыхание и правильностью выполнения упражнения.</p>

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 02.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА:

«ОФП упражнения на гибкость».

ЗАДАЧИ:

1. усовершенствовать силовые качества и гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия.	Содержания.	Дозировка.	ОМУ
<b>Подготовительная часть.</b> <b>Разминка 7 мин.</b>	Бег на месте, прыжковые упражнения. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. . -повороты головы в лево-право . -наклоны головы в лево вправо. Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Скручивание туловищем в лево, в право. - обратные скручивания	3 минуты.  3-4 минуты.	Каждое упражнение выполняется от 8 до 12 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения.

	<p>туловищем влево, вправо. Вращение тазом в лево вправо. Упражнения для мышц ног. стопы.</p>		
<p><b>Основная часть 20 мин.</b></p>	<p><b>ОФП.</b> Отжимания с шагом в сторону. Круговые отжимания. Выпрыгивания из положения присед. Упражнения на мышцы пресса -подъём ног из положения лежа. -Подъём туловища из положения лёжа.</p>	<p>20-25раз  20-25 раз 2подхода по 10 раз  20 раз  20 раз.</p>	<p>Каждое упражнение выполнять с перерывом на отдых от 30 до 60 сек.</p>
<p><b>Заключительная часть 5 мин.</b></p>	<p><b>Упражнения на гибкость.</b> -Наклоны к ногам -перекаты -выпады. - Шпагат (Поперечный, продольный) -Мост.» Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.</p>	<p>4- минуты         1 минута.</p>	<p>Следить за дыхание и правильностью выполнения упражнения.</p>



## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 04.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: Развитие ловкости и координации.

ЗАДАЧИ: 1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

2. Развитие ловкости, координации.

3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

Ход проверки. Социальные сети, WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 5-7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 15 - 20 минут.</b>	Упражнение ласточка на каждую ногу.	5 минут.  5 минут.	Следить за группировкой. Не вставать на голову, не разгибать ноги в

<p><b>Заключительная часть. 5 минут</b></p>	<p>Силовые упражнения Отжимания в упоре лёжа Подъём туловища с положения лёжа. Приседания .</p> <p>Упражнения на развитие координации Стойка на 1 ноге без опоры .</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>30сек. На каждую ногу</p> <p>5 минут.</p>	<p>момент выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
---	---	--	--

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 07.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: Развитие ловкости и координации.

ЗАДАЧИ: 1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

2. Развитие ловкости, координации.

3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

Ход проверки. Социальные сети, WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 5-7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 15 - 20 минут.</b>	Упражнение ласточка на каждую ногу.	5 минут.	Следить за группировкой. Не вставать на голову,

<p><b>Заключительная часть. 5 минут</b></p>	<p>Силовые упражнения Отжимания в упоре лёжа Подъём туловища с положения лёжа. Приседания .</p> <p>Упражнения на развитие координации Стойка на 1 ноге без опоры .</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>30сек. На каждую ногу</p> <p>5 минут.</p>	<p>не разгибать ноги в момент выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
---	---	--	--

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 09.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: Развитие ловкости и координации

ЗАДАЧИ: 1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

2. Развитие ловкости, координации.

3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

Ход проверки. Социальные сети, WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 5-7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 15 - 20 минут.</b>	Упражнение ласточка на каждую ногу.	5 минут.	Следить за группировкой. Не вставать на голову,

<p><b>Заключительная часть. 5 минут</b></p>	<p>Силовые упражнения Отжимания в упоре лёжа Подъём туловища с положения лёжа. Приседания .</p> <p>Упражнения на развитие координации Стойка на 1 ноге без опоры .</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>30сек. На каждую ногу</p> <p>5 минут.</p>	<p>не разгибать ноги в момент выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
---	---	--	--

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 11.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: «формирование двигательной активности у учащихся».

ЗАДАЧИ:

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<p><b>Подготовительная часть 7 минут.</b></p>	<p>Разминка Бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . -наклоны головы влево, вправо. Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. -круговые вращения тазом. Упражнения для мышц ног и стопы.</p>	<p>2 минуты.</p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 8 раз.</p> <p>Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.</p>
<p><b>Основная часть 20 минут.</b></p>	<p>А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во</p>		





## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 14.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: «Формирование двигательной активности у учащихся».

ЗАДАЧИ:

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 7 минут.</b>	Разминка Бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . -наклоны головы влево, вправо. Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. -круговые вращения тазом. Упражнения для мышц ног и стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 20 минут.</b>	А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во		

<p><b>Заключительная часть. 3 минут</b></p>	<p>время бега).</p> <p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p> <p><b>Упражнения на развитие координации.</b></p> <p>-Стойка на одной ноге.</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Руки в стороны, Следить за осанкой держать равновесие.</p>
---	---	---	--

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 16.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: «формирование двигательной активности у учащихся».

ЗАДАЧИ:

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. WhatsApp.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<p><b>Подготовительная часть 7 минут.</b></p>	<p>Разминка Бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b>  Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . -наклоны головы влево, вправо. Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. -круговые вращения тазом. Упражнения для мышц ног и стопы.</p>	<p>2 минуты.</p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 8 раз.</p> <p>Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.</p>
<p><b>Основная часть 20 минут.</b></p>	<p>А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во</p>		

<p><b>Заключительная часть. 3 минут</b></p>	<p>время бега).</p> <p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
	<p><b>Упражнения на развитие координации.</b></p> <p>-Стойка на одной ноге.</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>		<p>Руки в стороны, Следить за осанкой, держать равновесие.</p>

## Индивидуальный план работы

Группа О-1Ф-4

Возраст: 12-15 лет

Дата проведения: 18.07.2020 года

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

ТЕМА: «Формирование двигательной активности у учащихся».

**ЗАДАЧИ:**

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** домашняя тренировка.

**ХОД ПРОВЕРКИ.** Социальные сети. WhatsApp.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 7 минут.</b>	<p>Разминка</p> <p>Бег на месте.</p> <p><b>Обще-развивающие упражнения.</b></p> <p>Для мышцы шеи.</p> <p>- повороты головы в лево-право.</p> <p>-наклоны головы влево, вправо.</p> <p>Для мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>- круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе.</p> <p>Для мышц спины.</p> <p>Наклонны туловища в лево. в право.</p> <p>-круговые вращения тазом.</p> <p>Упражнения для мышц ног и стопы.</p>	2 минуты.	<p>Каждое упражнение выполняется по 8 раз.</p> <p>Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.</p>
<b>Основная часть 20 минут.</b>	<p>А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во время бега).</p>	5 минут.	Следить за

<p><b>Заключительная часть. 3 минут</b></p>	<p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p> <p><b>Упражнения на развитие координации.</b></p> <p>-Стойка на одной ноге.</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <p>Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Руки в стороны, Следить за осанкой держать равновесие.</p>
---	---	---	---