**План занятия с 9.11.20 по 13.11.20**

**Тема:** Развитие физических качеств

**Тренер-преподаватель:** Постникова М.С.

**Требования для выполнения данного занятия:** При выполнении тренировочных заданий ,**обязательно присутствие родителей**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть**  **Разминка со СТУЛОМ** | | | |
| 1 | И. п. – сесть на стул, руки к плечам | 8 повторений | 1 – 2 руки вверх, потянуться-вдох;3 – 4 и. п. выдох. |
| 2 | И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак | 8 повторений | 1 – 8 круговые движения кистями и ступнями внутрь;1 – 8 –кистями и ступнями наружу. |
| 3 | И. п. – сесть на стул, руки на коленях | 8 повторений | 1 – 8 круговые движения головой в правую сторону;  1 – 8 круговые движения головой в левую сторону |
| 4 | И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. | 8 повторений | 1 – 3 пружинистые наклоны вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п |
| 5 | И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье | 8 повторений | 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом45градусов;3 – 4 – и. п. |
| 6 | И. п. – встать за стулом, руки на его спинке | 8 повторений на каждую ногу | 1– мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой в право перед правой ногой |
| 7 | И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа) | 8 повторений | 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки. |
| 8 | И.п- опереться правой ногой на стул (как будто выпад) | 8 повторений | 1-2 покачивающие движения правая нога на стуле,3-4 покачивающие движения левая нога на стуле |
| **Основная часть** | | | |
| 1 | Удержание планки (как отжимания, только без сгибания и разгибания рук) | 3 подхода по 15 сек | Спину держать прямо |
| 2 | Спиной к стене, ноги согнуты в коленях («стульчик») | 1 мин по три подхода | Таз должен быть на уровне колен, во время удержания положение ног не менять |
| 3 | Приседания | 15 приседаний по три подхода | Колени не разводить, пятки от пола не отрывать |
| 4 | Лежа на спине, поднять ноги на 45 градусов и (УСЛОВНО) Ногами Написать Свою Фамилию Имя Отчество | 3 подхода | Угол держать 45 градусов, руки ладонями в пол. |
| 5 | Имитация приема мяча снизу двумя руками | 20 раз по три подхода | Спину сильно вперед не наклоняем, руки не сгибаем держим по углом 45 градусов. |
| **Заключительная часть** | | | |
| 1 | Дыхательные упражнения | 2 мин | Дышать грудью, живот не должен быть задействован. Вдыхать в течении 3-4 сек, затем задержать не на долго дыхание. Медленно выдыхайте в течении 4-5 секунд. Затем нужно совершить еще одну короткую задержку дыхания, после чего повторить упражнение 5 раз. |
| 2 | **СНЯТЬ ВИДЕО И ОТПРАВИТЬ ТРЕНЕРУ В ВК, ВОТСАПП** |  | **МОЖНО В ЛИЧНЫЕ СООБЩЕНИЯ ЛИБО В ГРУППУ.** |