***План тренировок для МЛАДШЕГО возраста мж10-12***

|  |  |
| --- | --- |
| *Дата* | *Содержание (смотри пояснения ниже таблицы)* |
| 09.04.20202  четверг | Разминка 8-10 мин  **Силовая №1**  **Все упражнения по 1 подходу по 20-30 раз.**  Растяжка на полу 8-10 мин  **Теория упр 1.** |
| 10.04.2020  пятница | **Теория упр 2.** |
| 11.04.2020  суббота | Разминка 8-10 мин  **СБУ по 20-30 шагов, прыжки по 10 раз, скакалка 100 раз**  Растяжка стоя 8-10 мин  **Теория упр 3.** |
| 12.04.2020 | День космонавтики.  -Кто первый из людей полетел в космос?  -В каком году?  -Как звали главного конструктора первых ракет в СССР?  Отдых. |
| 13.04.2020  понедельник | Разминка 8-10 мин  **Силовая №1**  **Все упражнения по одному подходу по 20-30 раз.**  **Еще раз все упражнения по одному подходу по 10-15 раз**  Растяжка на полу 8-10 мин.  **Теория упр 4.** |
| 14.04.2020 | Отдых |
| 15.04.2020  среда | Разминка 8-10 мин  **СБУ по 20 шагов, прыжки по 10 раз, скакалка 100 раз**  Растяжка стоя  **Теория упр 5.** |
| 16.04.2020 | Отдых |
| 17.04.2020  пятница | Разминка 8-10 мин  **Силовая №1**  **Все упражнения по одному подходу по 20-30 раз.**  **Еще раз все упражнения по одному подходу по 20-30 раз**  Растяжка на полу 8-10 мин.  **Теория упр 6.** |
| 18.04.2020 | Отдых |
| 19.04.2020 | Отдых |

***СИЛОВАЯ №1***

1. Отжимания спереди 20 раз
2. Отжимания сзади 20 раз
3. Пресс верхний 30 раз
4. Пресс нижний 30 раз
5. Лодочка 20 раз
6. Упор присев-упор лёжа 20 раз
7. Планка 1 мин (или 2 раза по 30 сек)
8. Полу приседы 30 раз
9. Голеностоп 20 раз

***СБУ-специальные беговые упражнения*** (в длину комнаты 3-4 метра короткими шагами)

1. Ходьба на носках, на пятках
2. Перекат с пятки на носок
3. Приставной шаг правым, левым боком
4. Скресный шаг правым, левым боком
5. Подскоки на одной ноге вверх с круговыми вращениями руками
6. С высоким подниманием бедра, на носках, на пятки не опускаться
7. С захлёстыванием голени, на носках, на пятки не опускаться
8. Ножницы
9. Шаги-выпады

***Прыжки***

1. Скакалка
2. Прыжки боком через препятствие влево-вправо (стопка из 4-6 книг)
3. Прыжки колени к груди
4. Выпрыгивания из упор-присева вверх, руки вверх

***ТЕОРИЯ младший возраст*** (фото выслать ВК)

1. На листе бумаги нарисовать схему своего двора по памяти, используя условные знаки. Рисовать синей ручкой на любом листе.
2. Придумать и нарисовать карту, на альбомном листе (аккуратно!) используя по 5 условных знаков разных видов:

- искусственных сооружений (например: домик, забор, памятник, …)

-дорог,

-водных объектов,

-растительности,

- рельефа.

Обозначить линии севера. Расставить 15 кп. Придумать шифры кп. Не соединять! Написать на другом листе бумаги легенды для этих кп.

1. Используя нарисованную карту и придуманные кп соединить дистанцию со стартом и финишем, измерить расстояние на перегонах, перевести в пары шагов, используя масштаб 7500
2. Используя нарисованную дистанцию записать азимуты в градусах на каждый кп.
3. Используя нарисованную дистанцию продумать вариант движения на кп. При необходимости, дорисовать ориентиры, на которые будете опираться на перегоне. Опорные ориентиры пометить маркером или обвести кругом.
4. На листочке в клетку размером 8х16 см нарисовать клетки 2х2 см в каждой клетке написать цифры от 1 до 32 ВРАЗБРОС! Засечь время и просчитать от 1 до 32 на время. Потом повторить в обратную сторону, от 32 до 1.

***РАЗМИНКА***

Разминка шеи

1. Повороты головы влево-вправо 16 раз
2. Наклоны головы налево-напрво16 раз
3. Круговые вращения головы 16 раз

Разминка рук

1. Рывки руками горизонтально 16 раз
2. Рывки руками вертикально 16 раз
3. Круговые вращения руками в кистях, в локтях в плечах в разные стороны

Разминка туловища

1. Повороты туловища 16 раз
2. Наклоны туловища в стороны 16 раз
3. Наклоны к ногам 16 раз
4. Круговые вращения туловищем 16 раз

Разминка ног

1. Круговые вращения в тазобедренном суставе 16 раз
2. Махи ногами вперед-назад по 10 раз на каждую ногу
3. Выпады вперед с пружинящими покачиваниями по 10 раз на каждую ногу
4. Сед на левую, правая в сторону, перемещение с левой ноги на правую 8 раз
5. Колени - круговые вращения в разные стороны 16 раз
6. Голеностоп - круговые вращения по 8 раз на каждую ногу

***РАСТЯЖКА СТОЯ***

1. Руки вверх, кисти в замок, потянуть вверх, опустить за головой, правым локтем потянуть вниз, затем левым.
2. Правая рука сверху, левая снизу, скрепить кисти в замок за спиной. Поменять руки.
3. Руки сзади, кисти скрепить в замок и поднять вверх, наклониться вниз.
4. Наклон вперед под 90 градусов, руками упереться в верхнюю часть бедра и отталкиваясь от ног выпрямить руки, спина горизонтально, прямая, как стол.
5. Наклониться, обхватить локтями колени, округлить спину, голова вниз: «выпятить колючки как у ёжика»
6. Ноги широко, наклониться в сторону, левой рукой упереться в ногу, скользить вниз, к голени, другая рука над головой горизонтально. Так же в другую сторону.
7. Наклониться к ногам, задержаться в наклоне, подтянуть лоб к коленям.
8. Стоя на одной ноге, другую согнуть, держать за голеностоп, расслабить и растягивать переднюю поверхность бедра.
9. Стопу поставить на пятку, носок стопы упереть в стену, прижаться к стене, растягивая заднюю поверхность голени.

***РАСТЯЖКА НА ПОЛУ*** (в каждой позе 2-3 спокойных выдоха с расслаблением)

1. Сидя наклоны вперед к прямым ногам.
2. Сидя наклоны к прямой ноге, другую согнуть.
3. Лотос.
4. Бабочка.
5. Сесть на пятки, отклониться назад, по возможности лечь на пол.
6. Поза ребенка.
7. Лежа на животе: Сфинкс, Кобра, Собака мордой вниз.
8. Лежа на спине: скрутка вбок.
9. Лежа на спине: Плуг, Пенёк, Берёзка.
10. Лечь на спину и расслабиться с закрытыми глазами 2-3 мин.