***План заданий по спортивному ориентированию для МЛАДШЕГО возраста мж10-12, май тренер-преподаваетль Кучина О.А.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Дата* | *Содержание (смотри пояснения ниже таблицы)* |
| 05.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1** **2 серии по 30 секунд через 30 секунд**Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр 1.** |
| 06.04.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 15 мин (бег, на велосипеде, ходьба по лестнице, шаги на степ-платформе или низкой скамейке)****Прыжки по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 2.** |
| 08.04.2020пятница | Разминка 8-10 мин**СБУ по 20-30 шагов, прыжки 2 серии по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 3.** |
| 12.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1** **2 серии по 30 секунд через 30 секунд**Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр 1.** |
| 13.04.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 15 мин (бег, на велосипеде, ходьба по лестнице, шаги на степ-платформе)****Прыжки по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 2.** |
| 15.04.2020пятница | Разминка 8-10 мин**СБУ по 20-30 шагов, прыжки 2 серии по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 4.** |
| 19.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1** **2 серии по 30 секунд через 30 секунд**Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр 1.** |
| 20.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 15 мин (бег, на велосипеде, ходьба по лестнице, шаги на степ-платформе)****Прыжки по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 2.** |
| 22.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**СБУ по 20-30 шагов, прыжки 2 серии по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 5.** |
| 26.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1** **2 серии по 30 секунд через 30 секунд**Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр 1.** |
| 27.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 20 мин (бег, на велосипеде, ходьба по лестнице, шаги на степ-платформе)****Прыжки по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 2.** |
| 29.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**СБУ по 20-30 шагов, прыжки 2 серии по 10 раз, скакалка 100 раз**Растяжка стоя 8-10 мин**Теория упр 3.** |

***СИЛОВАЯ №1 (делаем по 30 секунд, интервал отдыха между упражнениями 30 секунд, между сериями отдых 3 минуты)***

1. Отжимания спереди
2. Отжимания сзади
3. Пресс верхний полный
4. Пресс верхний короткий
5. Пресс нижний – ноги за голову
6. Лодочка
7. Упор присев-упор лёжа
8. Планка на локтях 1 мин
9. Полу приседы
10. Голеностоп
11. Боковая планка на локте, другая рука на пояс
12. Скалолаз

***СБУ-специальные беговые упражнения***

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 - смена положения ног (одна нога на диване, в прыжке меняем ноги)
3. Прыжки на левой, на правой ноге.
4. Прыжки - разножка (выпад на левую вперед, меняем ноги в прыжке)
5. Выпрыгивания из упор-присева вверх, руки вверх

***ТЕОРИЯ младший возраст***

1. Сбор карт, картинок: разрезать открытку или карту на кусочки размером 2х2см или 3х3 см. Сбор пазлов с образцом. Игра на память «Найди пары»
2. Легенды для КП. Используя нарисованную карту и придуманные кп написать легенды.
3. Повторение условных знаков рельефа. Сделать горку из пластилина и нарисовать ее.
4. Повторение условных знаков растительности. Нарисовать.
5. Повторение условных знаков искусственного происхождения. Нарисовать.

***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.