План-конспект

Тренировочное занятие № 12 для групп Т(СС)

инвентарь: коврик, скакалка, игровой мяч

№	Содержание	Кол-во раз	Организационно методические рекомендации
	Подготовительная часть, 20 минут		
1	Наклоны головы	10 раз	Вперед-назад
2		10 раз	Вправо-влево
3	Повороты головы	10 раз	Вправо-влево
4	Вращения головой	10 раз	Вправо- влево
5	Махи руками в наклоне	По 10 раз	Вперед-назад(одновременно; попеременно); через стороны назад вверх(хлопок над лопатками)
6	Наклоны туловища	По 10 раз	В сторону; вперед; назад прогнушись
7	Круговые движения туловищем	По 5 раз в каждую сторону	Вправо-влево с максимальной амплитудой
8	Повороты туловища	По 10 раз в каждую сторону	Руки согнуты на уровне груди. Разворот туловища с разведением рук в стороны
9	Круговые движения тазом	По 10 раз в каждую сторону	Вправо-влево с максимальной амплитудой
10	Круговые движения коленями	По 5 раз	Вправо-влево; вовнутрь-наружу
11	Круговые движения стопами	По 5 раз	Вправо-влево; вовнутрь-наружу
12	Выпад вперед; Выпад в сторону	По 10 раз на каждую ногу	С пружинящими движениями вверх-вниз
	Основная часть		
	Тренировка на выносливость		
	Бег с равномерной скоростью 20-30 минут		
1	«Заходы»	10 подъемов на каждую ногу, 4 подхода	Поочередно, каждой ногой делаем шаг поднимаясь на возвышение(стул, табурет, скамейка и т.д.), полностью выпрямляя их. Вниз спускаемся шагом или спрыгиваем
2	«Многоскоки»	20 метров, 4 повторений	Прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину в полетной фазе. С возвращением к месту старта легким

			бегом
3	Прыжки с мячом в ногах	20 метров, 4 повторения	Возвращение к месту старта бегом
4	Приставной шаг боком, прыжками	20 метров, по 2 повторения на каждую сторону	Следить за правильным расположением туловища. С возвращением к месту старта легким бегом
5	Бег с высоким подниманием бедра(колена))	20 метров, 2 повторения	С возвращением к месту старта легким бегом
6	Бег с захлестом голени назад	20 метров, 2 повторения	С возвращением к месту старта легким бегом
7	Прыжки в длину с места	5 прыжков, 4 повторения	Одновременное отталкивание двумя ногами, с махом рук и как можно дальше. С возвращением к месту старта легким бегом
8	Челночный бег	3Х 10 метров, 3 повтора	Выполняется на максимальной скорости с касанием линий. Отдых между подходами минута, с упражнениями на дыхание
9	Упражнения с мячом	(20 метров 1 упражнение, обратно бегом) 2 круга	Баскетбольное ведение: правой рукой; левой рукой; чередуя правую-левую руку на каждый шаг. Передвижение: 1- шагом;2- бегом
10	Подтягивания (по возможности)	5-10 раз,3 подхода	Хват- прямой, обратный;широкий; узкий. Подбородок над перекладиной
	Специальные и имитационные упражнения		
1	«стрелочка»	20 раз	Вытягивание вверх стоя на носках
2	«стрелочка» с наклоном	20 раз	Вытягивание вверх с покачиванием вправо-влево
3	Вращения с гантелями (1-1,5 кг)	По 20 раз	Одной, другой рукой вперед-назад; двумя руками попеременно «мельница» вперед-назад, двумя руками одновременно вперед-назад; правая вперед-левая назад и наоборот.
4	Работа ногами кроль на груди	45 сек, 4-5 раз	И.п. лежа на животе, руки вытянуты в стрелочку. Прогнувшись поднять руки и ноги над полом, выполняя движение ногами кроль.
5	«Лодочка» на удержание, ноги с мячом	15 счетов, 4 подхода	И.п.- лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги, стараясь не потерять мяч
6	Прыжки подтягивая	20 раз, 4 похода	И.п.основная стойка. Подпрыгнув как можно выше сгибаем ноги, подтягивая

	колени к груди		колени к груди, стараясь ими достать до туловища и выпрямить полностью до приземления.
7	Прыжки брасс	20 раз, 4 похода	И.п. основная стойка. Подпрыгнув как можно выше сгибаем ноги, разворачивая стопы и голени в брасс
8	Сидя на пятках, подтягиваем колени груди	30 раз, 4 подхода	И.и.-сед на пятках, с упором сзади. Перенести вес на носки не отрывая таз от пяток и не поднимаясь на руках, энергичным движением подтянуть колени к туловищу.
9	Прокручивания	20 раз, 3 подхода(с каждым подходом уменьшаем расст.меж.руками)	И.п. сед на пятках;сед ноги брасс; лежа на животе. Для вып.упражнения можно использовать веревку, скакалку, палку расстояние между рук- ширина плеч или не более 60 см. Прямые руки.
	Заключительная часть		
1	Наклоны вперед сидя	10 раз, 4 подхода	Ноги вместе, ноги врозь. Наклон к прямым ногам(полу) не сгибая коленей, касаемся лбом . задержка на четыре счета в крайнем положении
2	Наклон стоя, руки в замке за спиной	20 раз, три подхода	Руки за спиной, пальцы в «замке», наклон вперед заводя руки вверх-вперед за голову, стараясь достать до пола
3	Махи ногами	По 10 раз	Вперед-назад; вправо-влево с максимальной амплитудой. Опуская ногу полностью ее расслабляем
4	Отведение колена	По 8 счетов на каждую ногу	Стоя на одной ноге, сгибаем вторую в колене и прижимаем пятку к «попе», отводя колено назад. Можно делать с наклоном вперед
Из положения сидя на пятках лечь на спину-2 минуты Из положения сидя в брассе , лечь на спину- 2 минуты			
Заполнение дневника занятий			