

Занятие по общефизической подготовке школьников – 6 апреля 2020 года

Разминка на все группы мышц.

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа в течении 1-й минуты.
2. И.П. – основная стойка. На счет 1-2 – поднять руки вверх, правую ногу назад на носке - вдох; на счет 3-4 вернуться в И.П. – выдох ; на счет 5-8 проделать тоже отставляя назад левую ногу. Повторить 6-8 раз.
3. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть руки вперед – выдох, занять И.П. - вдох. Повторить 8-12 раз.
4. И.П. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, коснуться правой рукой , левого носка ноги – выдох. Наклон вперед, коснуться левой рукой , правого носка ноги – вдох. Повторить 8-10 раз.
5. И.П. – упор лежа. На счет 1-2 согнуть руки, на счет 3-4, занять И.П. Повторить 6-10 раз.
6. И.П. – руки на поясе, приподняться на носках ног. Прыжки на носках. Повторить 30-40 раз.
7. Ходьба на месте, с постепенным замедлением темпа в течении – 1 минуты.

Круговая тренировка :

1. Прыжки через скакалку: девочки – 50 раз, мальчики – 40 раз.
2. Упражнение на развитие пресса (лежа, руки за головой) – 15 раз.
3. Упражнение с гантелями (2 шт. по 3 кг.) : Приседание – 10 раз.
4. Приседание (без нагрузки, ноги на ширине плеч) – 25 раз.

Повторить 3 серии.

Занятие по общефизической подготовке школьников – 8 апреля 2020 года

Разминка на все группы мышц. (см. выше)

Круговая тренировка:

1. Прыжки через скакалку: девочки – 50 раз, мальчики – 40 раз.
2. Упражнение на развитие пресса (лежа, руки за головой) – 15 раз.
3. Упражнение с гантелями (2 шт. по 3 кг.) : Приседание – 10 раз.
4. Приседание (без нагрузки, ноги на ширине плеч) – 25 раз.

Повторить 3 серии.