

Тренировочные занятия для учащихся 3-5 класса (план на неделю)

тренер-преподаватель Машковцева Людмила Владимировна

Занятие 1

бег по квартире 10 мин
разминка, гимнастика (мост)
пресс (имитация велика)

Занятие 2

бег на месте (2метра вперед 2метра назад) 10мин
разминка 5мин
планка (на локтях) 30сек/3раза
приседание 30 раз 2-3раза
отжимание с хлопками
надувание шарика

Занятие 3

бег10мин с весом в руках (1кг)
разминка в ходьбе
ласточка до 3-5мин
прыжки вверх на двух ногах 5мин

Занятие 4

бег с ускорениями (на поворотах)тихо10мин
разминка с закрытыми глазами 15 упражнений
кувырки (колобок)
шпагат30сек
тараканчик по квартире 3мин
потягивание(м)
отжимание(д)

Занятие 5

отдых снять ролик о занятии спортом.

Занятие 6

танцы 20мин
тест отжимание10сек
прыжки на скакалке 30сек
задержка дыхания 40-60-сек 3раза
ловкость рук(восьмерка)

Занятие 7

бег по лестнице 10мин
метание предмета на дальность
в цель (дома)
удержания предмета на вытянутых руках 3-5мин
и (стоя на одной ноге) и (в ходьбе)
задержка дыхания под водой