**11.01.2021**

Упражнения для развития быстроты:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с забрасыванием голени назад.

4. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

5. Рывок на 15-30 м.

6. Быстрый бег с высокого старта. Дистанция до 50 м.

7. Бег лицом вперед, бег спиной вперед.

8. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 20 до 30 м.

**13.01.2021**

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

ОФП

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (50 раз на двух ногах, 25 на правой, 25 на левой)

Приседания ( 25 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (20 раз, 3 серии)

Пресс ( 20 раз, 3 серии)

Отжимания (10 раз, 3 серии)

**15.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №1 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/SA6dep7I8mA

**18.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №2 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/pwwsgTE\_rvQ

**20.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №3 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/suHdRjhK\_9Q

**22.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №4 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/FLyj3HS0gJw

**25.01.2021**

Упражнения на верхнюю часть тела

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

Отжимания (10 раз, 3 серии)

Планка (40 сек, 2 серии)

Подъём ног (15 раз, 3 серии)

Велосипед (30 сек, 3 серии)

Маятник (30 сек, 3 серии)

Лодочка (40 сек 2 серии)

**27.01.2021**

Упражнения на нижнюю часть тела

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

Приседания (25 раз, 3 серии)

Подъём на носочки (20 раз на одной ноге, 10 на левой, 10 на правой 3 серии)

Выпады (10 раз на левую ногу, 10 раз на правую, 3 серии)

Равновесие на одной ноге (30 сек на левой, 30 сек на правой ноге, 3 серии)

**29.01.2021**

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

ОФП

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (50 раз на двух ногах, 25 на правой, 25 на левой)

Приседания ( 25 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (20 раз, 3 серии)

Пресс ( 20 раз, 3 серии)

Отжимания (10 раз, 3 серии)

**1.02.2021**

Упражнения для развития быстроты:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с забрасыванием голени назад.

4. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

5. Рывок на 15-30 м.

6. Быстрый бег с высокого старта. Дистанция до 50 м.

7. Бег лицом вперед, бег спиной вперед.

8. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 20 до 30 м.

**3.02.2021**

Растяжка

1 Наклоны в разные стороны.

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

3 Складка на полу.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

4 «Бабочка».

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

5 Складка на полу ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

Далее можно приступать к упражнениям на подкачку различных групп мышц.

Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).

1 Шпагат на правую, а затем на левую ногу.

Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

2 Прямой шпагат.

Это упражнение также стоит выполнять на полосе или прижавшись спиной к стене. Исходное положение: стоя ноги врозь, прямыми руками упираться в пол рядом с ногами. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд. В этом положении обязательно нужно следить за тем, чтобы ноги были прямыми, стояли точно по полосе, и ребенок не уползал вперед. Родители должны помогать ребенку сохранять правильное положение, и при этом немного надавливать на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

3 «Колечко».

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

4 «Корзиночка».

Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.

**5.02.2021**

Видео урок: комплекс упражнений (ОФП) круговая тренировка

<https://youtu.be/q1eQjhGzAog>

**8.02.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №1 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/SA6dep7I8mA