

Развитие координации



Разминка



- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

Комплекс упражнений

Столб с веревками

Необходимо встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Нужно поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.

Время выполнения 20-25сек. – 3 подхода, отдых м/подходами 30 сек.



Комплекс упражнений

Цапля

- При выполнении этого упражнения необходимо опираться на одну ногу. Выполнять его необходимо без обуви. Опирайтесь необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Если возможности поднять ногу высоко нет, остановитесь на предельно возможной высоте. Выполняется 3 подхода по максимальному времени, которое вы можете простоять.



Комплекс упражнений

Ролик

- В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.

Для учащихся 7-9 лет 5 повторений - 3 подхода, отдых между подходами 2 минута.

Для учащихся 10-12 лет 7 повторений - 3 подхода, отдых м/подходами 2 минута.

Для учащихся 13-14 лет 10 повторений - 3 подхода, отдых м/подходами 2 минуты



Комплекс упражнений

Березка

- Лягте на пол, подтяните живот так, чтобы он был в тонусе, но не напряжен до предела;
- Чуть согните ноги в коленях, поставьте пятки на пол;
- Руки вытяните вдоль корпуса и расслабьте шею;
- Подтяните тазовые косточки к нижним ребрам, сократите пресс;
- Оторвите таз от пола, сильнее сократите пресс, упритесь руками в пол;
- Выпрямите ноги вверх, перпендикулярно полу, выйдите в стойку на лопатки;
- Успокойте дыхание так, чтобы оно не мешало стоять на лопатках;
- Совершайте спокойные вдохи и выдохи;
- Оставайтесь в положении «березки» по 5-6 вдохов и выдохов или дольше;
- Напрягая пресс, опуститесь в исходное положение позвонок за позвоноком.

Выполнять 3 подхода по 5-15 сек.



Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки
шеи



GoodLooker

4. Растяжка
позвоночника



GoodLooker

2. Растяжка плеч



GoodLooker

3. Растяжка
груди и рук



GoodLooker

5. Растяжка
квадрицепсов



GoodLooker

7. Поза ребенка



GoodLooker

6. Растяжка бицепса
бедер и ягодиц



GoodLooker

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024