

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-1года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 15.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	20 мин	
	прыжки на скакалке	10мин	Следить за дыханием
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	Основная часть	64 мин	
	Приседание с выпрыгиванием вверх	40 сек	Руки за голову при выполнении приседания, руки в перед , ноги на ширине плеч
	Упор присев , упор лежа, упор присев	40 сек	
	Отжимание спиной от стула	40 сек	
	Разножка на месте с выпрыгиванием вверх	40 сек	Задняя нога не сгибается в коленке
	Зашагивание на стул , с подъемом колена	40 сек	
	ножницы	40 сек	Лежа на спине , следить за ногами
	свечка	40 сек	Лежа на спине следить за техникой выполнения
	Работа рук в упоре сидя	40 сек	Следить за техникой работы рук
Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями			
3	Заключительная часть	36 мин	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 25	
	Подъем спины из положения лежа на спине	3 серии по 25 раз	
	Отжимание	100 раз	
	Растяжка –гибкость		
	Имитация метания		

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-1года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 17.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	55 мин	
	Прыжки на скакалке	15мин	
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
	Бег с высоким подниманием бедра(на месте)	1минута , 3 серии , через 2	Следить за работой рук, подъемом бедра

		минуты отдыха	
	Бег с прямыми ногами(на месте)	1 минута , 3 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
	Бег с захлестыванием голени назад	1 минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	
2	Основная часть	40 мин	
	Приседания и разножка	3 серии по 20 раз	
	Разножка + приседание в прыжке	3 серии по 20 раз	
	Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди	3 серии по 30 раз на каждую ногу	Выпрыгнуть как можно выше
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 30	
	Выпрыгивание вверх из упор присев	4 серии по 10 раз	Прогнуться в пояснице , руки вверх
3	Заключительная часть	25 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику	4 серии по 40 сек	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-1года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 19.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	68 мин	
	Прыжки на скакалке	600раз	
	ОРУ на все части тела	10	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
	Бег на месте	1 минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за работой рук, подъемом бедра
	Бег с прямыми ногами(на месте)	1 минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
	Бег с захлестыванием голени назад	1 минута , 4 серии ,	

		через 2 минуты отдыха	
2	Основная часть	40 мин	
	Приседания с выпрыгиванием вверх	4 серии по 15 раз	
	Разножка	4 серии по 20 раз	
	Подъем стопы(левая, правая)	4 серии по 20 раз на каждую ногу	Нога натянута не сгибается в колене , стопа поднимается как можно выше
	Планка	3 серии по 1 мин	Через 1 мин отдыха
	Выпрыгивание вверх на одной ноге(левая , правая)	4 серии по 10 раз	
3	Заключительная часть	12 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Имитация метания		

ПЛАН-КОНСПЕКТ
группа Т(СС)-1года обучения
Тема: общефизическая подготовка
Дата проведения 20.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	50 мин	
	Прыжки на скакалке	600 раз	На двух, на левой , правой
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	Основная часть	60 мин	
	Бег с высоким подниманием бедра с упором о стену	4 раза по 40 сек	Следить за подъемом бедра
	Прыжки ноги врозь, руки над головой хлопок	4 раза по 1 мин	Следить за руками
	Подъем стопы(левая, правая)	4 раза по по 30 раз	
	Из положения стоя, перейти в положения лежа, сделать отжимание и вернуться в и.п	4 раза по по 15 раз	
	Приседание с поворотом на 180 градусов	4 подхода по 20 раз	До полного восстановления
	Берби		
	Разножка		
	Прыжки с подтягиванием колен к груди	4 серии п 20 раз	
3	Заключительная часть	55 мин	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 30	
	Подъем спины из положения лежа на спине	3 серии по 30 раз	
	Отжимание	100 раз	
	планка	4 серии по 1 мин	

	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику с утяжелителями	4 серии по 1 мин	Следить за постановкой и работой рук
	Имитация метания	10 мин	Следить за стойкой и работой рук