

Дистанционное обучение

Группа №62

Педагог дополнительного образования - Чуркина Е.Д.

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материалы к занятию/Электронные ресурсы
09.03	ОФП. Теория.	Комплекс ОФП. Интересные факты о плавании.
15.03	ОФП. СПУ	Комплекс ОФП и СПУ.
16.03	Имитация гребковых движений в кроле на груди и спине.	Комплекс ОФП.

## 1 Тренировка - 9 марта

### Комплекс ОФП. Теория (отдельный доп. файл).

1. **Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носках.** Тянем руки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. **Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. **Теперь плечи и руки.** Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.
4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны туловища** – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.** Далее прыжки на одной ноге, 5 раз на левой ноге, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.** Затем, не разрывая замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до потолка».
7. **Выполняем приседания.** Условия: спину держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
9. **Лодочка.** Ложимся на живот, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спину как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на «мостик» из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив руки с ногами, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.

11. **Усаживаемся на пол и ноги разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.** Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней.
13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину прямой и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

*Заканчиваем комплекс простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.*

## **2 Неделя:**

### **2 Тренировка – 15 марта**

#### Подготовительная часть:

5 мин. суставная разминка.

5 мин. растяжка.

Основная часть: 20 секунд работа + секунд отдых:

#### **1 БЛОК:**

- 1) Приседания с широкой постановкой ног.
- 2) Отжимания с широкой постановкой рук.
- 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).
- 4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса).

#### **2 БЛОК:**

- 1) Выпады в движении (вперед или назад).
- 2) Отжимания от пола.
- 3) Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка с водой и т.д.).
- 4) Прыжки с высоким подъемом бедра.

#### **3 БЛОК:**

- 1) Подъемы на носки стоя.
- 2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка с водой и т.д.).
- 3) Упражнение складка, лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).
- 4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног).

Заключительная часть:

5 растяжка мышц всего тела

### 3 Тренировка – 16 марта

#### Подготовительная часть:

5 мин. суставная разминка.

5 мин. растяжка.

Основная часть: 4 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 2 мин. бег (бег если есть возможность на улице, или ходьба на степе, или прыжки на скакалке, либо шагаем на месте).

2) 15 сек. работа + 15 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем на груди (правая + левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем на спине;

2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем (правая + левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем на спине.

3) 2 мин. бег (бег если есть возможность на улице, или ходьба на степе, или прыжки на скакалке, либо шагаем на месте).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем на груди (правая + левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем на спине;

2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем (правая + левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем на спине

#### Заключительная часть:

5 мин. растяжка всего тела.

## СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА



### **Упр. 1. «Движение кистей рук вверх-вниз».**

Поднимаем прямые руки до горизонтального положения, пальцы рук сомкнуты, выпрямлены и направлены вперёд. Плавно поднимаем кисти рук максимально вверх, до упора, затем опускаем максимально вниз. Упражнение повторить 5-15 раз.

### **Упр. 2. «Наклоны головы вперёд и назад».**

Плавно опускаем голову вниз до упора в яремную выемку и делаем движение головой вниз, как бы пытаешься дотянуться подбородком до пупа, спину, при этом, стараемся держать выпрямленной. Затем запрокидываем голову назад, стремясь дотянуться затылком до крестца, так же стараясь удерживать спину выпрямленной. Упражнение повторить 5-15 раз.

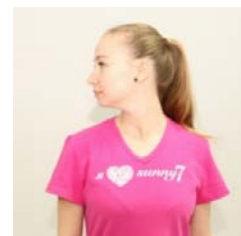


### **Упр. 3. «Наклоны головы вправо и влево».**

Выполняем наклоны головы вправо и влево, пытаешься коснуться плеча. Туловище и плечи, при этом, остаются неподвижными. Упражнение повторить 5-15 раз.

### **Упр. 4. «Вращение кистей рук».**

Поднимаем руки вперёд как в упр. 1 и выполняем вращательные движения кистями рук навстречу друг другу и в противоположные стороны. Упражнение повторить 3-10 раз в каждую сторону.



### **Упр.5. «Повороты головы вправо и влево».**

Позвоночник прямой, слегка тянем голову вверх и поворачиваем её вправо и влево.

### **Упр. 6. «Выкруты рук».**

Перекрестить прямые руки, взять пальцы в замок, после чего прокручиваем руки вовнутрь до выпрямления, затем - наружу до выпрямления. Поменять руки местами и повторить упражнение. Движения повторить по 3-10 раз.

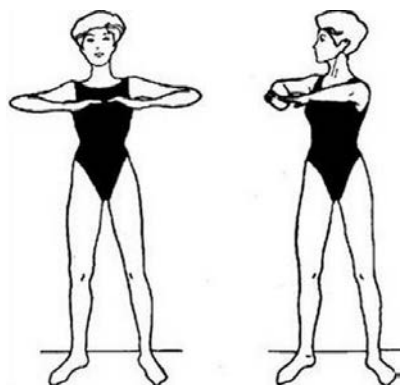
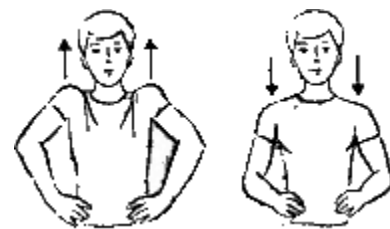


### **Упр. 7. «Круговые движения головой».**

Вращаем головой по максимальному радиусу («перекатываем» по плечевому поясу) по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону. Упражнение повторить 3-10 раз в каждую сторону.

**Упр. 8. «Вращение плеч».** Выполняем вращательные движения плечами по максимальному радиусу вперёд, затем - назад.

Упражнение повторить 3-10 раз в каждую сторону.

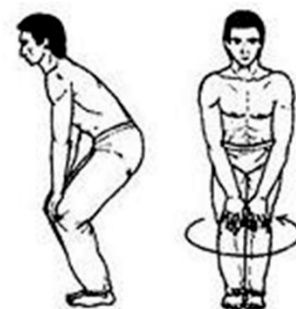


**Упр. 9. «Пружина».**

Поднять правую руку в сторону до горизонтального положения, ладонь повернута вниз. Согнуть руку в локте так, чтобы ладонь оказалась перед грудью, затем с усилием давим вниз воображаемую пружину, пока рука полностью не выпрямится. То же самое сделать для левой руки.

Упражнение повторить 2-5 раз для каждой руки. Потом выполнить обеими руками одновременно.

**Упр.10. «Вращение в коленях – ноги вместе.»** Поставьте ноги вместе. Слегка согните в коленях. Начните медленное (примерно 2 секунды на один оборот) круговое движение в области коленей по часовой стрелке, слегка сгибая и выпрямляя ноги. Сделайте пять движений в одну, а затем в другую сторону.



**Упр.11 «Вращение в тазобедренном суставе.»** Сделаем вращение в тазобедренном суставе правой ноги. Для этого приподнимите согнутую в колене ногу; чем выше вы поднимете бедро, тем лучше. Делая упражнение стоя, можно придерживаться одной рукой за стену.

Начните круговое движение в тазобедренном суставе, отводя бедро вверх-назад-вниз-вперед-вверх, не касаясь стопой пола, так, как будто вы хотите что-то переступить. На один круг – около 3–4 секунд. Таких кругов сделайте пять, а затем пять раз в другую сторону (вниз-вперед-вверх-назад-вниз).

**Упр.12. «Вращение в области таза – ноги на ширине плеч.»** Пусть ноги останутся устойчивыми на ширине плеч, выпрямитесь. Начните круговое движение в области таза, при этом сохраняйте плечевой пояс неподвижным (в движении участвует больше нижняя часть корпуса от диафрагмы). Пять движений (за 3–4 секунды один оборот) по часовой стрелке и против часовой стрелки. Как в танце живота.



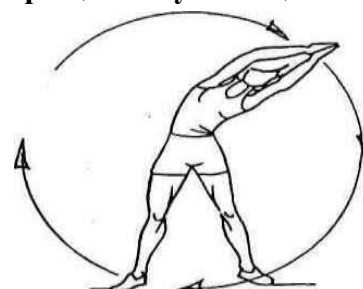
**Упр.13. «Вращение в голеностопных суставах»**

Сядьте на пол ноги на ширине плеч, опора сзади на руки. Выполняйте круговые движения стопами вовнутрь 5-10 раз, затем наружу 5-10 раз. Выполняйте упражнение медленно, полностью сгибая и разгибая стопы.



<http://www.ipola.ru/>

**Упр.14 «Вращение туловищем.»**



Встаньте ноги шире плеч, руки в замок вверх. Начинаем круговые движения туловищем по часовой стрелке медленно. Сделать 5-10 раз. Затем в другую сторону.

## **РАСТЯЖКА**

**ВАЖНО:**

⚠Перед началом растяжки обязательно разминаемся!

⚠Следите за дыханием: вдыхаем при выпрямлении, выдыхаем при наклоне.

⚠Не нужно тянуться до боли, растяжка должна быть комфортной.

⚠Если у ребенка есть какие-либо проблемы со здоровьем, консультируйтесь с врачом перед выполнением упражнений.

**Упр.1 «Складочка»:**

Садимся, ноги вытягиваем вперед спина ровная, носки натянуты в пол. Постепенно ложимся на колени, тянем руки вперед. сначала опускается живот -> грудная клетка -> голова.

**Упр.2 «Кобра»:**

Лёжа на животе, поднимаем верхнюю часть тела, опираясь на руки, и тянемся назад, как змея.

**Упр.3 «Растяжка ног»:** (15-20 секунд на каждую сторону)

Садимся на пол, выпрямляем одну ногу вперед, тянемся к носку. Затем меняем ноги.

**Упр.4 «Звезда»:** (10 повторений)

Стоя, поднимаем руки вверх и наклоняемся к каждой ноге поочередно, как будто пытаемся достать до своих носочков.

**Упр.5 «Бабочка»:**

Садимся на пол, согнув колени и соединяя ступни. Аккуратно опускаем колени к полу, задерживаясь в таком положении.

**Упр.6 «Растяжка рук»:** (15-20 секунд на каждую сторону)

Поднимаем одну руку вверх и тянемся к локтевому сгибу, другой рукой держим за кисть. Затем меняем руки.

**Упр.7 Расслабление (1 минута):**

Сядьте на пол, согнув ноги, и положите руки на колени. Закройте глаза и дышите глубоко. Помните, что растяжка должна быть приятным и полезным занятием для детей. Начните с небольшого количества повторений и постепенно увеличивайте их, когда ребенок будет чувствовать себя комфортно.