**План тренировок апрель**

**План тренировки**

**Тренировочное занятие на балконе (во дворе, если частный дом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие выносливости:**  1. Ходьба на месте; | до 4 мин | 4 мин |  |
| 2. Ходьба на месте с высоким поднимаем бедра; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 3. Ходьба на месте с захлестыванием голени; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 4. Ходьба на носках; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 5. Ходьба на места с движением рук через стороны вверх, через стороны вниз. | до 1 мин | 1 мин |  |
| Р**азвитие силы:**  1. Из и.п. стойка ноги врозь, руки за голову выполнять полуприседы; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Из и.п. **упор стоя на коленях**, сгибание разгибание рук (отжимание). | до 10 раз | 10 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, **полунаклоны** влево, вправо; | 4-6 раз  в каждую сторону | 6 раз  в каждую сторону |  |
| 2. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, левая нога назад на носок, руки вверх прогнуться, то же правой ногой. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| **Развитие равновесия:**  1. Из и.п. стойка на правой ноге руки на пояс – держать равновесие, то же на другой ноге (до 10 секунд). | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |

**План тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие силы:**  1.И.П. (исходное положение) - руки на скамейке (кровати), ноги на полу: сгибание разгибание рук; | 3-5 раз | 4 раз |  |
| 2.И.П. - стоя в широкой стойке ноги врозь: полуприседы с фиксацией положения; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 3.И.П. – лежа поперек скамейки (кровати) вниз лицом с поддержкой партнера (родителя) за ноги: подъем туловища вверх; | 3-5 раз | 4 раз |  |
| 4.И.П. - стоя в широкой стойке ноги врозь: полуприсед на правую, на левую с фиксацией положения; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 5.И.П. - лежа на спине вдоль скамейки (кровати): поднимание ног за голову с касанием носками скамейки за головой; | 2 раза | 2 раза |  |
| 6. И.П. - стоя на полу в узкой стойке ноги врозь: подъемы на носки; | 30-40 раз | 40 раз |  |
| 7. И.П. - стоя на коленях на скамейке (кровати); наклоны туловища назад. | 5-7 раз | 6 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. И.П. - стоя на скамейке (кровати), ноги вместе: наклоны вниз к полу с прямыми ногами; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 2. И.П. - стоя на скамейке (кровати), ноги на ширине плеч: наклоны туловища вперед – назад; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 3. И.П. - сидя на полу, ноги вместе: наклоны туловища вперед; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств:**  1. И.П. – стоя на полу лицом к скамейке (книге): перескоки через скамейку (книгу); | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 2. И.П. – стоя на полу лицом к скамейке (книге): перескоки через скамейку (книгу) с продвижение вперед. | 1-2 раза | 2 раза |  |
| СБУ на месте | 1-2 мин | 2 мин |  |

**План тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| ***Упражнения с эспандером, со скакалкой***  **Развитие силы:**  1. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками перед грудью; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 2. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками над головой; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 3. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками в стороны, руки внизу. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| **Развитие гибкости:**  1. И.П. – основная стойка, руки внизу, скакалка натянута: опускание скакалки через плечевые суставы назад; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 2. И.П. – основная стойка, скакалка натянута над головой: полунаклоны влево, вправо; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 3. И.П. – сед ноги врозь, скакалка натянута полунаклоны к правой, к левой; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 4. Перешагивание через натянутую внизу скакалку. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств:**  1. Перескоки через скакалку вперед; | 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Перескоки через скакалку назад; | 30 сек | 30 сек |  |
| 3. СБУ на месте. | 1-2 мин | 2 мин |  |

**План тренировки**

**Тренировочное занятие на лестничной клетке (на ступеньке, если частный дом, на степ-платформе)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие выносливости:**  1. Ходьба на месте; | до 4 мин | 4 мин |  |
| 2. Бейсик с правой; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 3. Бейсик с левой; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 4. V-степ с правой; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 5. V-степ с левой; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 6. Правой ногой встаем на первую ступень, левую ногу на вторую ступеньку ставим на пятку, левая нога в и.п. и правая нога в и.п.; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 7. Левой ногой встаем на первую ступень, правую ногу на вторую ступеньку ставим на пятку, правая нога в и.п. и левая нога в и.п. | до 30 сек | 30 сек |  |
| Р**азвитие силы:**  1. Из и.п. стойка ноги врозь, руки за голову выполнять полуприседы; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Из и.п. **упор стоя на коленях**, сгибание разгибание рук (отжимание). | до 10 раз | 10 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, **полунаклоны** влево, вправо; | 4-6 раз  в каждую сторону | 6 раз  в каждую сторону |  |
| 2. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, левая нога назад на носок, руки вверх прогнуться, то же правой ногой. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| **Развитие равновесия:**  1. Из и.п. стойка на правой ноге руки на пояс – держать равновесие, то же на другой ноге. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |

**План тренировки**

**Тренировочное занятие на балконе (во дворе, если частный дом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие выносливости:**  1. Ходьба на месте; | до 4 мин | 4 мин |  |
| 2. Ходьба на месте с высоким поднимаем бедра; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 3. Ходьба на месте с захлестыванием голени; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 4. Ходьба на носках; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 5. Ходьба на места с движением рук через стороны вверх, через стороны вниз. | до 1 мин | 1 мин |  |
| Р**азвитие силы:**  1. Из и.п. стойка ноги врозь, руки вперед выполнять полуприседы; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Из и.п. **упор стоя на коленях**, сгибание разгибание рук (отжимание). | до 10 раз | 10 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, **полунаклоны** влево, вправо; | 4-6 раз  в каждую сторону | 6 раз  в каждую сторону |  |
| 2. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, левая нога назад на носок, руки вверх прогнуться, то же правой ногой. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| **Развитие равновесия:**  1. Из и.п. стойка на правой ноге руки на пояс – держать равновесие, то же на другой ноге (до 8-10 секунд); | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| 2. Из и.п. стойка на правой ноге, левая в сторону (как можно выше) – держать равновесие, то же на другой ноге. | 2-4 раз  на каждую ногу | 4 раз  на каждую ногу |  |

**План тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие силы:**  1.И.П. (исходное положение) - руки на скамейке (кровати), ноги на полу: сгибание разгибание рук; | 3-5 раз | 4 раз |  |
| 2.И.П. - стоя в широкой стойке ноги врозь: полуприседы с фиксацией положения; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 3.И.П. – лежа поперек скамейки (кровати) вниз лицом с поддержкой партнера (родителя) за ноги: подъем туловища вверх; | 3-5 раз | 4 раз |  |
| 4.И.П. - стоя в широкой стойке ноги врозь: полуприсед на правую, на левую с фиксацией положения; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 5.И.П. - лежа на спине вдоль скамейки (кровати): поднимание ног за голову с касанием носками скамейки за головой; | 2 раза | 2 раза |  |
| 6. И.П. - стоя на полу в узкой стойке ноги врозь: подъемы на носки; | 30-40 раз | 40 раз |  |
| 7. И.П. - стоя на коленях на скамейке (кровати); наклоны туловища назад. | 5-7 раз | 6 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. И.П. - стоя на скамейке (кровати), ноги вместе: наклоны вниз к полу с прямыми ногами; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 2. И.П. - стоя на скамейке (кровати), ноги на ширине плеч: наклоны туловища вперед – назад; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 3. И.П. - сидя на полу, ноги вместе: наклоны туловища вперед; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств:**  1. И.П. – стоя на полу лицом к скамейке (книге): перескоки через скамейку (книгу); | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 2. И.П. – стоя на полу лицом к скамейке (книге): перескоки через скамейку (книгу) с продвижение вперед. | 1-2 раза | 2 раза |  |
| СБУ на месте | 1-2 мин | 2 мин |  |

**План тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| ***Упражнения с эспандером, со скакалкой***  **Развитие силы:**  1. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками перед грудью; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 2. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками над головой; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 3. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками в стороны, руки внизу. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| **Развитие гибкости:**  1. И.П. – основная стойка, руки внизу, скакалка натянута: опускание скакалки через плечевые суставы назад; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 2. И.П. – основная стойка, скакалка натянута над головой: полунаклоны влево, вправо; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 3. И.П. – сед ноги врозь, скакалка натянута полунаклоны к правой, к левой; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 4. Перешагивание через натянутую внизу скакалку. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств:**  1. Перескоки через скакалку вперед; | 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Перескоки через скакалку назад; | 30 сек | 30 сек |  |
| 3. СБУ на месте. | 1-2 мин | 2 мин |  |

**Тренировочное занятие на лестничной клетке (на ступеньке, если частный дом, на степ-платформе)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие выносливости:**  1. Ходьба на месте; | до 4 мин | 4 мин |  |
| 2. Бейсик с правой; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 3. Бейсик с левой; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 4. V-степ с правой; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 5. V-степ с левой; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 6. Правой ногой встаем на первую ступень, левую ногу на вторую ступеньку ставим на пятку, левая нога в и.п. и правая нога в и.п.; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 7. Левой ногой встаем на первую ступень, правую ногу на вторую ступеньку ставим на пятку, правая нога в и.п. и левая нога в и.п. | до 30 сек | 30 сек |  |
| Р**азвитие силы:**  1. Из и.п. стойка ноги врозь, руки за голову выполнять полуприседы; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Из и.п. **упор стоя на коленях**, сгибание разгибание рук (отжимание). | до 10 раз | 10 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, **полунаклоны** влево, вправо; | 4-6 раз  в каждую сторону | 6 раз  в каждую сторону |  |
| 2. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, левая нога назад на носок, руки вверх прогнуться, то же правой ногой. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| **Развитие равновесия:**  1. Из и.п. стойка на правой ноге руки на пояс – держать равновесие, то же на другой ноге. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |

**План тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие силы:**  1.И.П. (исходное положение) - руки на скамейке (кровати), ноги на полу: сгибание разгибание рук; | 3-5 раз | 4 раз |  |
| 2.И.П. - стоя в широкой стойке ноги врозь: полуприседы с фиксацией положения; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 3.И.П. – лежа поперек скамейки (кровати) вниз лицом с поддержкой партнера (родителя) за ноги: подъем туловища вверх; | 3-5 раз | 4 раз |  |
| 4.И.П. - стоя в широкой стойке ноги врозь: полуприсед на правую, на левую с фиксацией положения; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 5.И.П. - лежа на спине вдоль скамейки (кровати): поднимание ног за голову с касанием носками скамейки за головой; | 2 раза | 2 раза |  |
| 6. И.П. - стоя на полу в узкой стойке ноги врозь: подъемы на носки; | 30-40 раз | 40 раз |  |
| 7. И.П. - стоя на коленях на скамейке (кровати); наклоны туловища назад. | 5-7 раз | 6 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. И.П. - стоя на скамейке (кровати), ноги вместе: наклоны вниз к полу с прямыми ногами; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 2. И.П. - стоя на скамейке (кровати), ноги на ширине плеч: наклоны туловища вперед – назад; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 3. И.П. - сидя на полу, ноги вместе: наклоны туловища вперед; | 5-7 раз | 6 раз |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств:**  1. И.П. – стоя на полу лицом к скамейке (книге): перескоки через скамейку (книгу); | 5-7 раз | 6 раз |  |
| 2. И.П. – стоя на полу лицом к скамейке (книге): перескоки через скамейку (книгу) с продвижение вперед. | 1-2 раза | 2 раза |  |
| СБУ на месте | 1-2 мин | 2 мин |  |

**План тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| ***Упражнения с эспандером, со скакалкой***  **Развитие силы:**  1. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками перед грудью; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 2. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками над головой; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 3. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками в стороны, руки внизу. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 4. И.П. – узкая стойка ноги врозь, эспандер перед грудью, руки согнуты. Растягивание эспандера в стороны. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| **Развитие гибкости:**  1. И.П. – основная стойка, руки внизу, скакалка натянута: опускание скакалки через плечевые суставы назад; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 2. И.П. – основная стойка, скакалка натянута над головой: полунаклоны влево, вправо; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 3. И.П. – сед ноги врозь, скакалка натянута полунаклоны к правой, к левой; | 6-8 раз | 8 раз |  |
| 4. Перешагивание через натянутую внизу скакалку. | 6-8 раз | 8 раз |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств:**  1. Перескоки через скакалку вперед; | 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Перескоки через скакалку назад; | 30 сек | 30 сек |  |
| 3. СБУ на месте. | 1-2 мин | 2 мин |  |

**Тренировочное занятие на лестничной клетке (на ступеньке, если частный дом, на степ-платформе)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие выносливости:**  1. Ходьба на месте; | до 4 мин | 4 мин |  |
| 2. Бейсик с правой; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 3. Бейсик с левой; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 4. V-степ с правой; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 5. V-степ с левой; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 6. Правой ногой встаем на первую ступень, левую ногу на вторую ступеньку ставим на пятку, левая нога в и.п. и правая нога в и.п.; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 7. Левой ногой встаем на первую ступень, правую ногу на вторую ступеньку ставим на пятку, правая нога в и.п. и левая нога в и.п. | до 30 сек | 30 сек |  |
| Р**азвитие силы:**  1. Из и.п. стойка ноги врозь, руки к плечам с гантелями по 0,5 кг, выполнять полуприседы; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Из и.п. **упор стоя на коленях**, сгибание разгибание рук (отжимание). | до 10 раз | 10 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, **полунаклоны** влево, вправо; | 4-6 раз  в каждую сторону | 6 раз  в каждую сторону |  |
| 2. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, левая нога назад на носок, руки вверх прогнуться, то же правой ногой. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| **Развитие равновесия:**  1. Из и.п. стойка на правой ноге руки за голову – держать равновесие, то же на другой ноге. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |

**План тренировки**

**Тренировочное занятие на балконе (во дворе, если частный дом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Что задано**  **8-9 лет** | **Что сделано** | **Примеч.** |
| **Развитие выносливости:**  1. Ходьба на месте; | до 4 мин | 4 мин |  |
| 2. Ходьба на месте с высоким поднимаем бедра; | до 1 мин | 1 мин |  |
| 3. Ходьба на месте с захлестыванием голени; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 4. Ходьба на носках; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 5. Ходьба на места с движением рук через стороны вверх, через стороны вниз. | до 1 мин | 1 мин |  |
| Р**азвитие силы:**  1. Из и.п. стойка ноги врозь, руки вперед выполнять полуприседы; | до 30 сек | 30 сек |  |
| 2. Из и.п. **упор стоя на коленях**, сгибание разгибание рук (отжимание). | до 10 раз | 10 раз |  |
| Р**азвитие гибкости:**  1. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, **полунаклоны** влево, вправо; | 4-6 раз  в каждую сторону | 6 раз  в каждую сторону |  |
| 2. Из и.п. узкая стойка ноги врозь, левая нога назад на носок, руки вверх прогнуться, то же правой ногой. | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| **Развитие равновесия:**  1. Из и.п. стойка на правой ноге руки на пояс – держать равновесие, то же на другой ноге (до 8-10 секунд); | 4-6 раз  на каждую ногу | 6 раз  на каждую ногу |  |
| 2. Из и.п. стойка на правой ноге, левая в сторону (как можно выше) – держать равновесие, то же на другой ноге. | 2-4 раз  на каждую ногу | 4 раз  на каждую ногу |  |