

**Матюкова О.В. легкая атлетика 13.04.2020г.**

**1. Разминка -15 мин**

**Бег на месте 3-4 мин.**

**ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой. (5 мин)**

И.п.о.с-скакалка, сложенная вчетверо, внизу в руках.

1-руки вперед;

2-руки вверх;

3-руки вперед;

4-и.п.

И.п.Стойка ноги врозь, руки вперед, скакалка, сложенная вчетверо, в руках(натянуть).

1-наклон вниз к левой ноге(касание носка ноги правой рукой);

2-и.п;

3-то же наклон к правой ноге;

4-и.п.

И.п.Стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка, сложенная вчетверо, в руках.

1-наклон влево, скакалку за голову;

2-и.п;

3-то же наклон вправо;

4-и.п.

И.п.о.с-скакалка развернута в руках, основание скакалки под стопами.

1-мах левой ногой в сторону, скакалка натянута в руках под правой стопой ноги;

2-и.п;

3-то же, мах правой ногой в сторону;

4-и.п.

И.п.о.с-скакалка под правой стопой ноги.

1-сед на левой ноге, правую вперед, скакалка натянута стопой правой ноги и кистями рук;

2-и.п;

3-то же, сед на правой ноге.

И.п.прыжки толчком двумя ногами через скакалку.

1-на левой, правой ноге;

2-прыжки на двух ногах с подтягиванием колен к груди.

И.п.прыжки в седе, вращая скакалку вокруг себя

**Упражнения на гибкость.**

**2. СБУ- 25-30 мин.**

Равномерный бег с небольшой скоростью - 2×40 м

Бег с высоким подниманием бедра - 2×30 м

Бег с захлестом голени назад 2х30 м

Многоскоки 2х30 м

Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени- 2×30 м

Бег с ускорением - 3×60 м

**3. ОФП -25 мин.**

Вынос бедра вперед в упоре-30раз каждой ногой.

Выпрыгивание вверх со скалкой -15раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -15раз

Бег в упоре-20секунд.

Имитация движения рук при беге (с гантелями)-15сек.

Приседание с отягощением 4х15раз.

Запрыгивание и спрыгивание на ступеньки 2 подхода

**4. Заключительный бег-10 минут**

