

ПЛАН-КОНСПЕКТ

обучающей тренировки «Развиваемся вместе»

в рамках деятельности РИП

«Создание Движения поколений «От комплекса ГТО к здоровому будущему нации» как эффективного механизма формирования навыков здорового образа жизни у участников образовательного процесса».

**План-конспект
обучающей тренировки «Развиваемся вместе».**

Цель.

Приобщение детей и родителей к спорту, здоровому, активному образу жизни.

Дифференцированная тренировка.

Предлагается тренировка, в которой проработаются основные группы мышц для успешной сдачи нормативов ГТО – в частности нормативы по ОФП, используя дифференцированный подход.

1 блок упражнений

а) Подтягивания туловища из виса на низкой перекладине

2-3 повтора по 10 раз;

б) тренировка на «гребном» тренажере

3 повтора по 10 раз;

2 блок упражнений

а) Прыжки со скакалкой 3 подхода по 15 раз;

б) Прыжки на батуте 3 подхода по 10 раз;

3 блок упражнений

а) Метание набивного мяча в парах (расстояние 4-5 м);

б) Метание «летунчика» в парах (расстояние 5-6 м);

в) Метание теннисного мяча в парах (расстояние 5-6 м);

4 блок упражнений

а) Лежа на спине, передавать мяч-фитбол из рук в ноги 8-10 раз;

б) Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч-фитбол между ног, руки вытянуты вверх. Поднимая корпус, прийти в положение сидя, коснуться мяча руками. 10-15 раз;

Совместная, дополняющая тренировка.

Предлагаются интересные упражнения в парах (взрослый-ребенок), которые не только укрепят тело, но и подарят массу положительных эмоций.

1 упражнение. «Преодолей препятствие»

Взрослый в и.п.- стоя в упоре на прямых ногах («собака мордой вниз»), ребенок проползает под взрослым на четвереньках; по-пластунски; 6-8 раз.

2 упражнение. «Гребцы»

Сидя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги широко расставлены. Медленно выполнять наклоны вперед (поочередно). 8 раз

3 упражнение. «Пресс»

Взрослый стоит, ребенок лежа на спине, держится за ноги взрослого. Поднимание прямых ног вверх, коснуться ногами взрослого. 10 раз.

4 упражнение. «Велосипед»

Лежа на спине, стопами касаться друг друга, руки в упоре на локтях. Вращение ногами, имитируя езду на велосипеде.

5 упражнение. «Лодка»

Взрослый лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Ребенок сидит на бедрах у взрослого.