

ТЕМА: РАЗВИТИЕ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ У РЕБЕНКА С
РАС

ВОЗРАСТ: 18

ЛЕТ

РАСПИСАНИЕ:

Занятие длится 45 минут

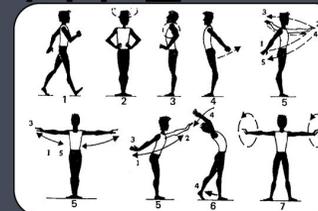
5 минут –
разминка

35 минут – основная
часть занятия

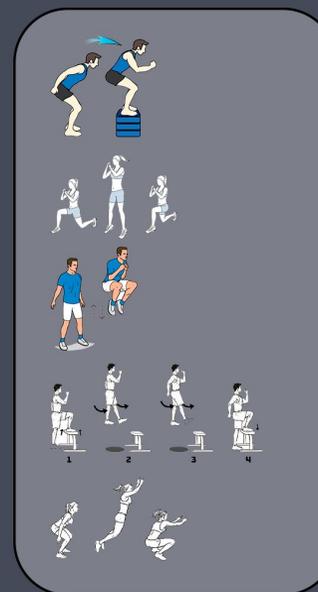
5 минут –
заминка

ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ

РАЗМИНКА



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ЗАНЯТИЯ



ЗАМИНКА



ИНВЕНТАР

в:

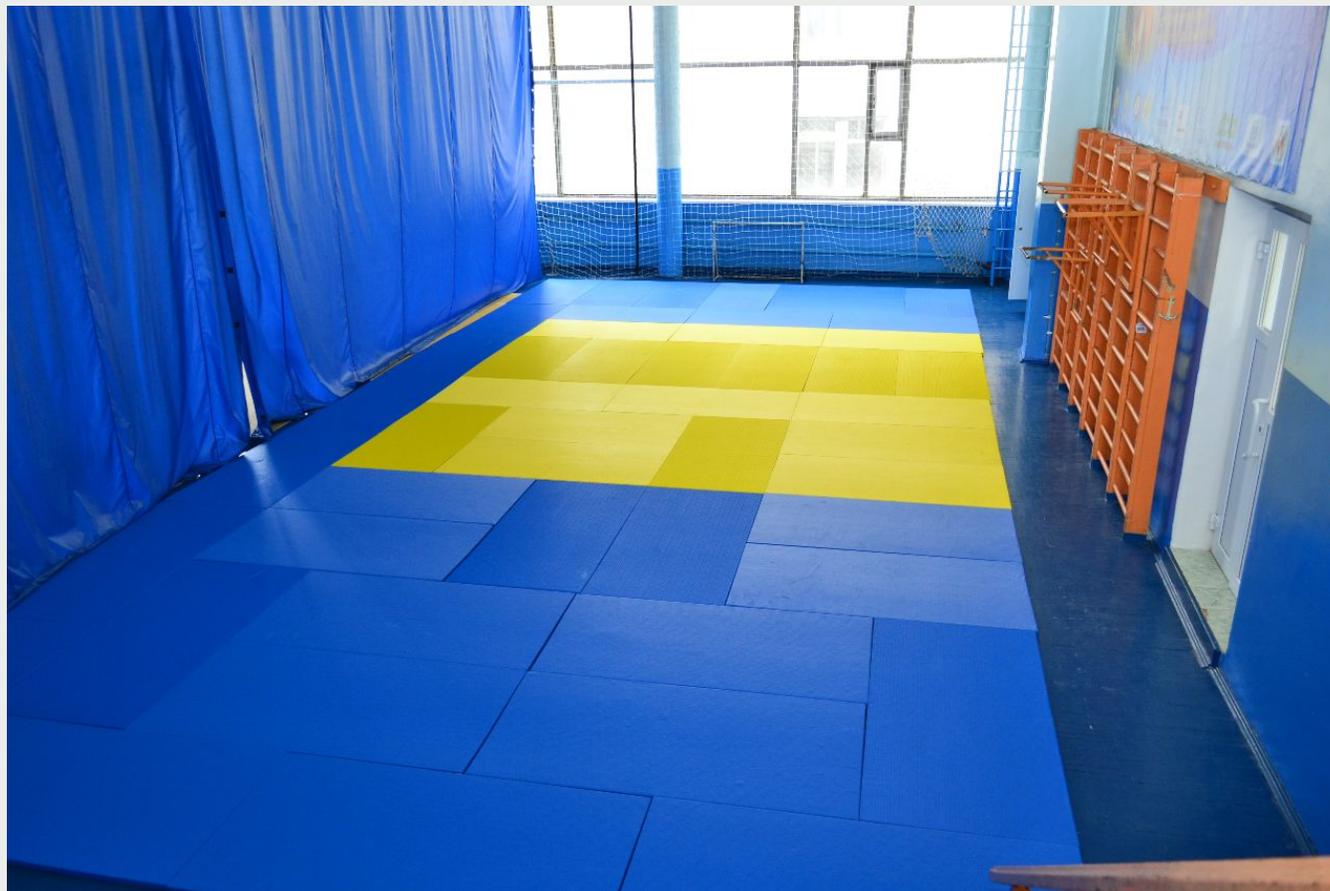
1) СКАМЕЙКА
ЛИБО ТУМБЫ
ПРЫЖКОВЫЕ

2) ГАНТЕЛИ
ИЛИ
УТЕЖИЛИТЕЛИ

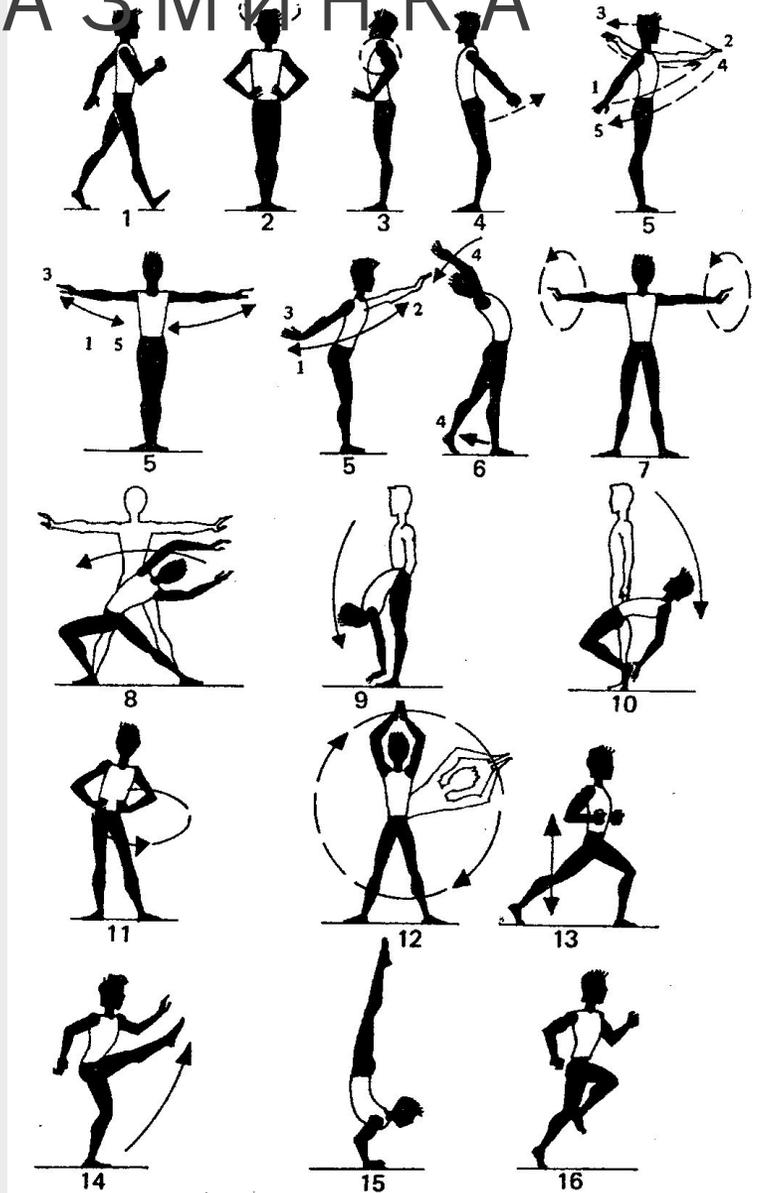


СПОРТИВН ЫЙ ЗАЛ

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ
ДОЛЖЕН БЫТЬ
РАЗМЕРОМ НЕ МЕНЕЕ 20
НА 30 МЕТРОВ, А ТАКЖЕ
ТАМ ДОЛЖЕН
ПРИСУТСТВОВАТЬ
ВЫШЕ ОПИСАННЫЙ
ИНВЕНТАРЬ И НА ПОЛУ
ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЯГКИЕ
ТАТАМИ



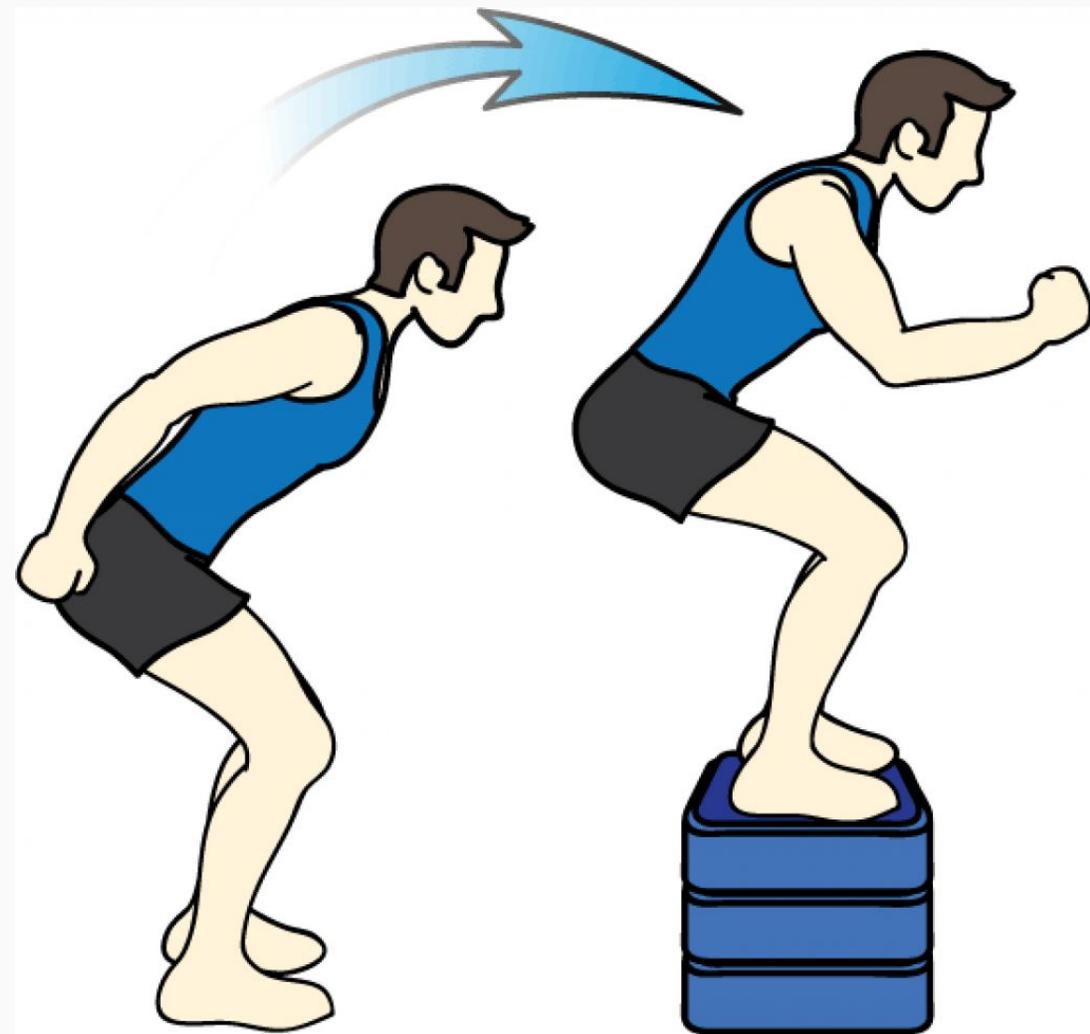
СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА



НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ

УПРАЖНЕНИЕ Е 1

И.п. стоя лицом к скамейке, принять устойчивую позу: ноги на ширине плеч, коленные суставы чуть согнуты, руки перед собой согнуты в локтевых суставах. Толчком двух ног выполнить быстрый прыжок на скамейку и тут же спрыгнуть на пол. Приземлитесь на обе ноги и одновременно поднимите согнутые руки перед грудью. Гасите энергию удара о землю за счет сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах, а также тыльного сгибания стоп. Приземление должно быть уверенным. Важно при прыжках «держаться



УПРАЖНЕНИЕ Е 2

Широкая разножка со сменой ног:
Перед началом выполнения упражнения попросим родителя почувствовать в объяснении упражнения чтобы уменьшить дискомфорт ребенка. И.п. стоя, правая нога впереди на всей стопе чуть согнута в коленном суставе, руки согнуты в локтевых суставах, левая нога – на носке. Быстрым движением выполнить смену ног так, чтобы левая нога оказалась впереди. При

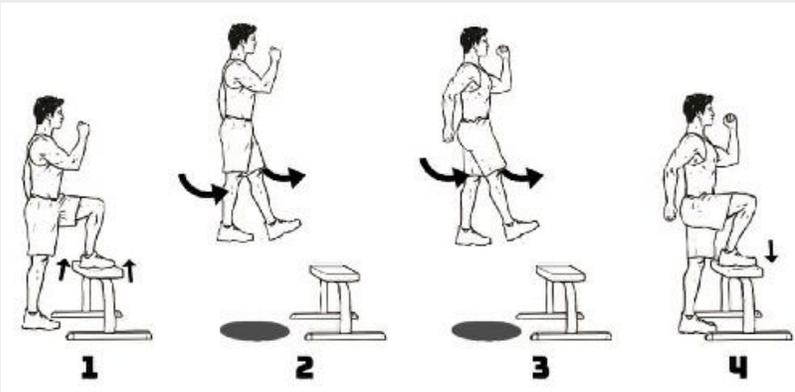


УПРАЖНЕНИЕ Е 3

Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте: И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Оттолкнувшись двумя ногами, нужно подпрыгнуть на максимальную высоту и подтянуть колени как можно ближе к груди. Балансирующие движения рук помогут сохранить равновесие в ходе прыжка. Мягко приземлитесь и тут же нужно совершить следующий прыжок. Прыжки



УПРАЖНЕНИЕ 4



Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку:

И.п. стоя лицом к скамейке, правую ногу поставить на скамью. Руки согнуты в локтевых суставах. Спина прямая. Толчком правой ноги выполнить резкую смену ног, помогая при этом руками толкнуться вверх как можно выше. Следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу. Повторить 10–15 раз.

В данном упражнении также можно использовать либо скамью либо прыжковые тумбы.

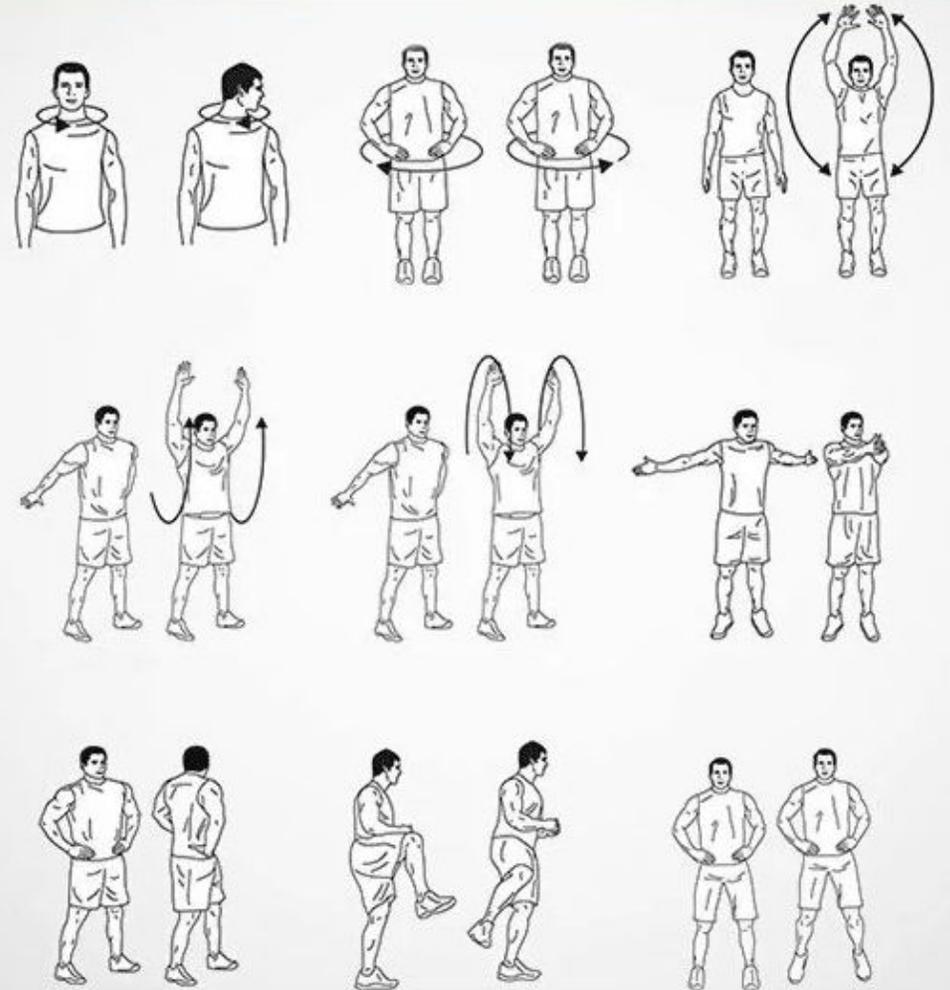
Во время этого упражнения просим родителя быть рядом чтобы снизить эмоциональное напряжение ребенка мы также спланируем за

УПРАЖНЕНИЕ Е 5

Упражнение лягушка:
И.п. стоя ноги на ширине
плеч, колени согнуты до
прямого
угла, руки перед собой
согнуты в локтевых суставах.
Выполнить максимальное
отталкивание
вперед двумя ногами,
разгибая
тазобедренные и коленные
суставы, поставив ноги на всю
стопу. Повторить 5-10 прыжков с



ЗАМИ НКА



ЗАВЕРШЕНИЕ
ЗАНЯТИЯ

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ