**Тренировочные занятия по легкой атлетике**

**в группе ЭНП 1 г.об., СОГ 1 г.об.**

**Тренер-преподаватель Бочкова Диана Дмитриевна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема и содержание занятия | Дата проведения | Корректировка |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  ОФП (пресс, лягушка на месте) 3х25раз;  Упр. на гибкости (наклоны к правой ноге вперед и к левой) 2—3мин; |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Акробатика ( мостик, лодочка, колечко); |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Прыжки (на правой и левой ноге) 3х20раз;  Игра на внимание «Секундочка»; |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Игра на развитие быстроты реакции «Разные животные» , «Горячо-холодно»; |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  ОФП ( приседания, отжимание) 3х20раз; |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Акробатика (перекаты в группировку, стойка на лопатках);  Прыжки «Солнышко», «Часики»; |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Подвижная игра на внимание и реакцию «Запрещенные движения» |  |  |

Тренер-преподаватель Бочкова Д. Д.