**Легкая атлетика (метания). Группа НП годов обучения.**

**Вторник**

Медленный бег 500 м.

Разминка. Комплекс упражнений №1.

1.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(на внутренней).

2.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2-3 мин

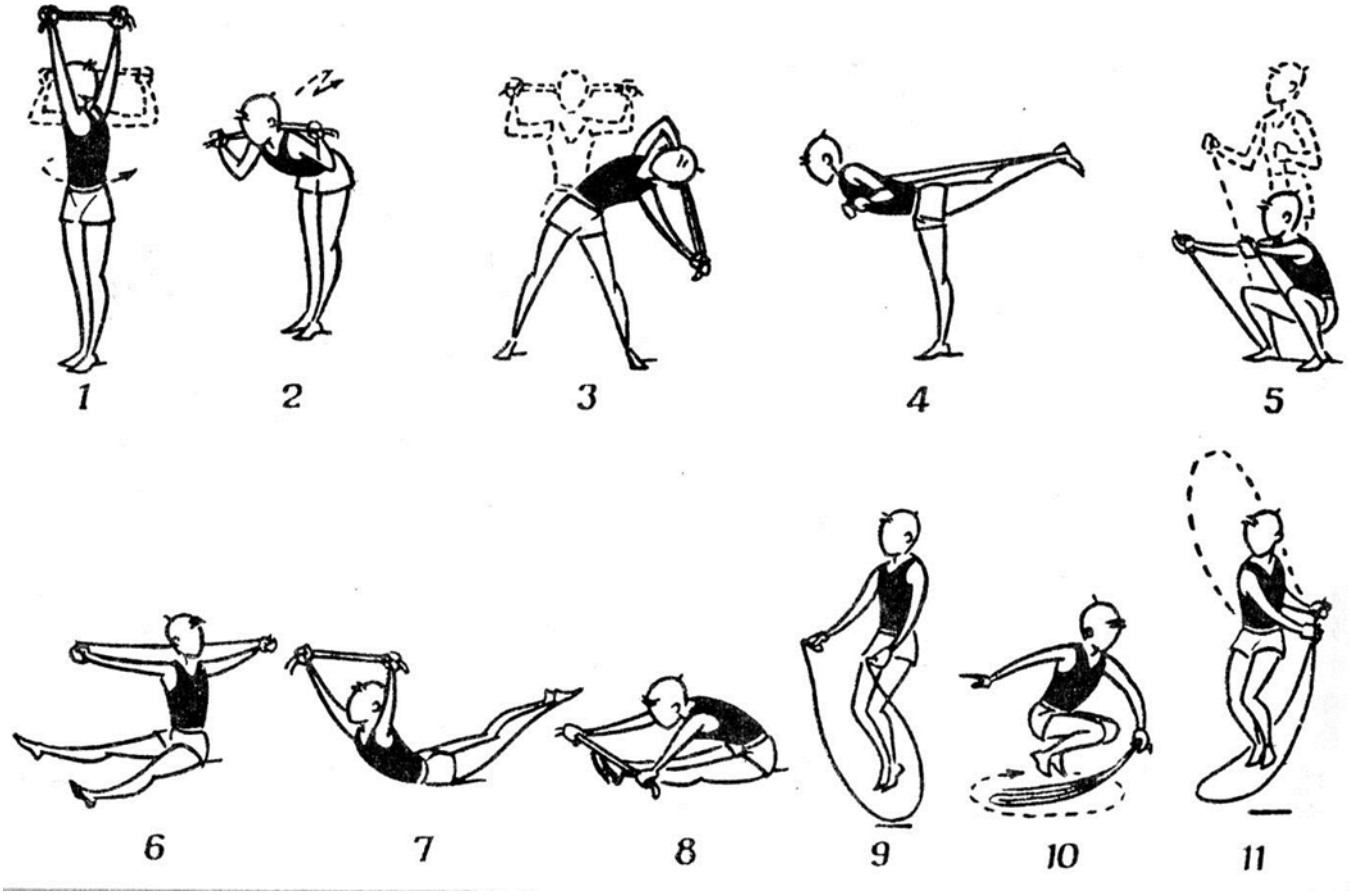
3.Ходьба с захлестом голени.2-3 мин.

4.Бег с переходом в быструю ходьбу 2-3 мин.

5.Ходьба выпадами 2-3 мин.

6.Ходьба в полуприсяде, в присяде 2-3 мин.

7.ОРУ.Каждое упражнение выполняем по 10-12 раз.




ОФП.

1.Упражнения на пресс 3*15 раз.

2.Упражнения на спину 3*15 раз.

3.Упражнения на косые мышцы живота 3*15 раз.

Игра (по выбору)-40 мин.

**Четверг**

Медленный бег 1000 м.

Разминка Комплекс №2.

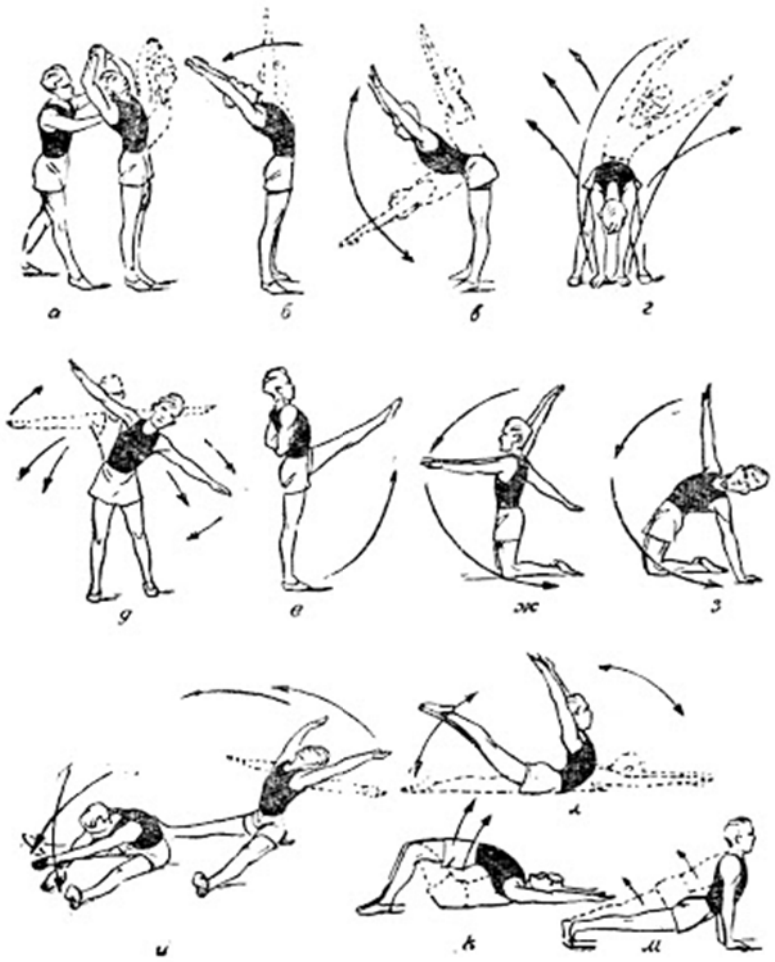


Рис. 8

Метание мяча из различных И.П. 5*20.

Упражнения на гибкость.

**Суббота**

Медленный бег 500 м.

Разминка. Комплекс  упражнений №1.

1.Упражнения на пресс 3*15 раз.

2.Упражнения на спину 3*15 раз.

3.Упражнения на косые мышцы живота 3*15 раз.

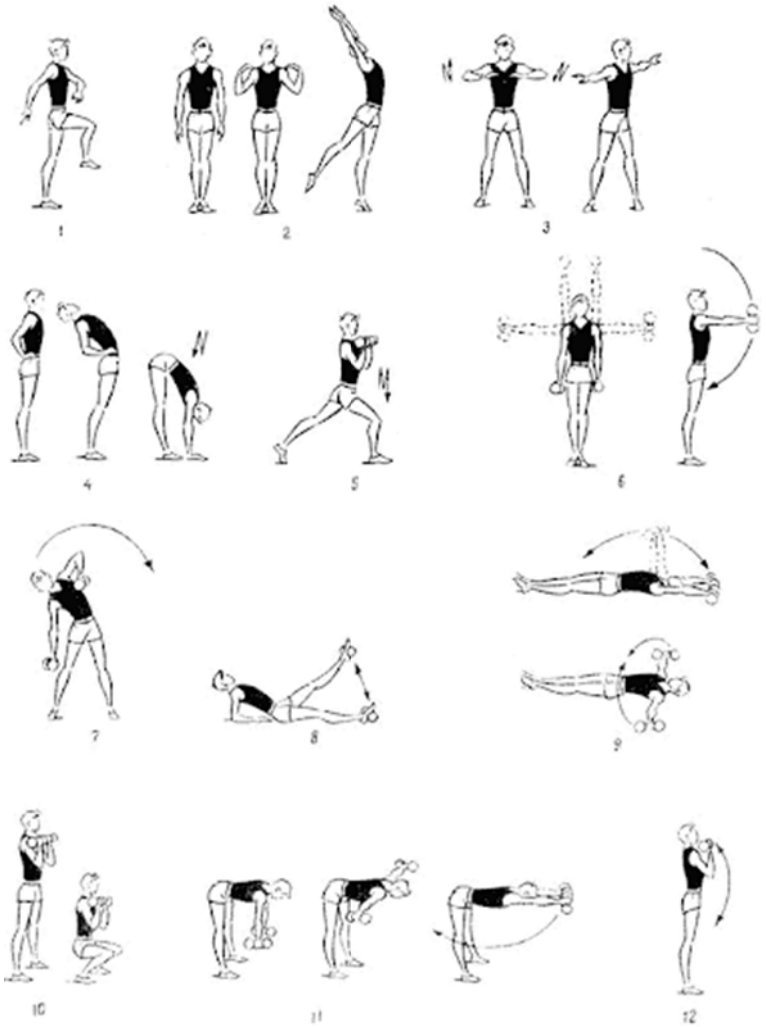
Игра (по выбору)-40 мин.

**Легкая атлетика (метания). Группа ТГ .**

**Понедельник 10,00-12,00**

Медленный бег 800 м.

Разминка. Комплекс № 1.



Имитационные упражнения с предметами и без них 40 мин.

Игра(по выбору).

**Вторник**

Кроссовая подготовка 30 мин.

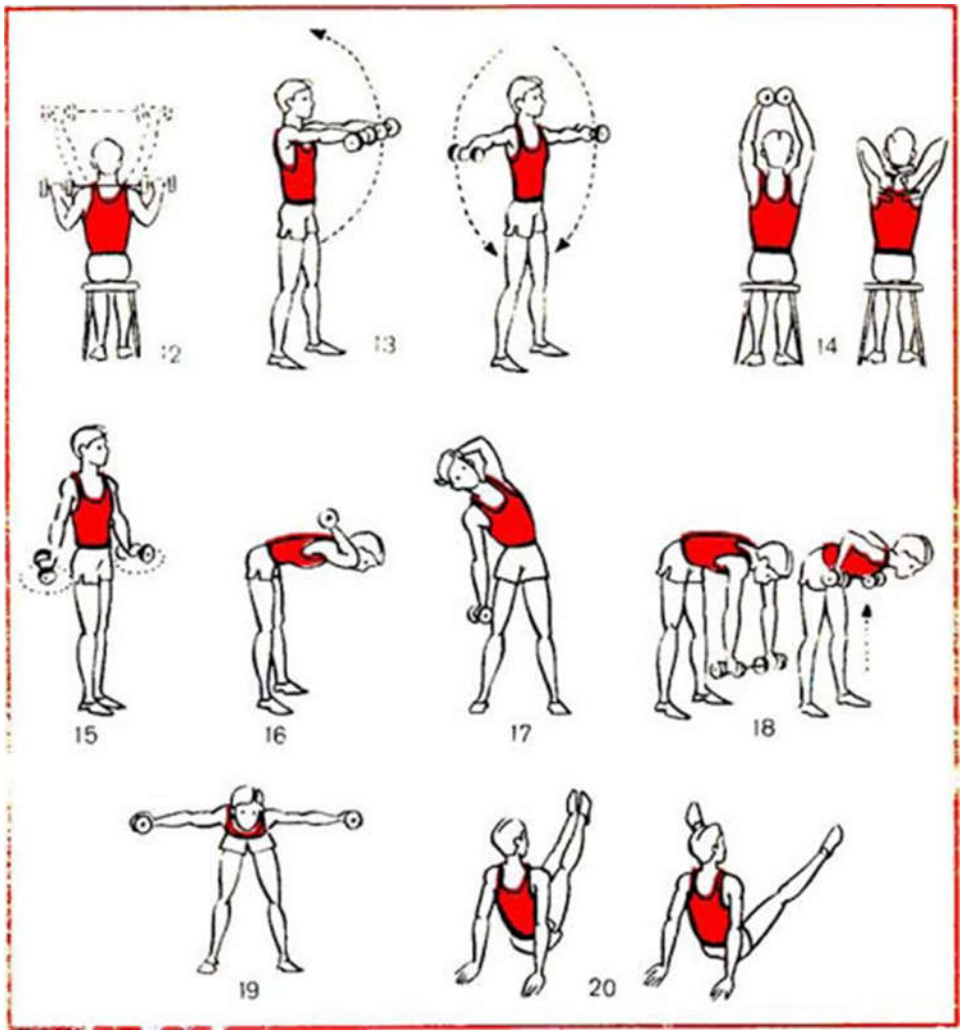
ОФП на турнике 30 мин

Игра (по выбору).

**Среда**

Медленный бег 800 м.

Разминка. Комплекс № 2.




Игра (по выбору).

**Четверг 10,00-12,00**

Разминка Игра (по выбору)

Метание легких снарядов 1,30 мин.

Упражнения на расслабление.

**Пятница  15,00-16,00**

Плавание-1 час.