

Карточки домашних заданий по лёгкой атлетике для обучающихся ДЮСШ с.Борское.

Легкая атлетика, спортивные игры.

Практические задания

1. Упражнение для развития силы ног:

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ногах:

девочки – 2 подхода по 7 раз

мальчики – 2 подхода по 10 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

2 подхода по 12-15 раз

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

2 подхода по 10 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 5-7 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

бег в среднем темпе по 10 минут 2 раза в неделю.

Теория: Сообщение о видах лёгкой атлетики.

6-7 классы. Практические задания

1. Упражнение для развития силы ног:

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девочки – 2 подхода по 9 раз

мальчики – 2 подхода по 12 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы: 2 подхода по 10 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

2 подхода по 14-17 раз

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

2 подхода по 12 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 6-9 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

бег в среднем темпе по 15 минут 2 раза в неделю.

Теория: Сообщение о древних Олимпийских играх.

8-9 классы. Практические задания

1. Упражнение для развития силы ног:

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девочки – 2 подхода по 11 раз
мальчики – 2 подхода по 15 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2 подхода по 15 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:
2 подхода по 15- 20 раз

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:
2 подхода по 15 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):
2 подхода по 20 секунд.

6. Упражнение для развития выносливости:

бег в среднем темпе по 18 минут 2 раза в неделю.

Теория: Сообщение о режиме дня школьника.

10-11 классы. Практические задания

1. Упражнение для развития силы ног:

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девочки – 2 подхода по 14 раз.
мальчики – 2 подхода по 20 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2 подхода по 18 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:
2 подхода по 17-25 раз

4. Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:
2 подхода по 20 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):
2 подхода по 30 секунд.

6. Упражнение для развития выносливости:

бег в среднем темпе по 15-25 минут 2 раза в неделю.

Теория: Понятия о двигательных качествах.