**План работы отделения легкая атлетика**

**старшая группа**

Понедельник:

Утро: 1. Комплекс утренней гимнастики на свежем воздухе.

 2. Упражнения на растягивание мышц.

 3. Теория «Личная гигиена»

Вечер: 1. Медленный бег на месте на свежем воздухе 3 подхода по 3 мин.

 2. Общие развивающие упражнения на месте.

 3. Различные виды прыжков на месте 3 подхода по 1 мин.

В перерыве между упражнениями медленная ходьба.

Среда:

Утро: 1. Общие развивающие упражнения на все группы мышц на свежем воздухе.

 2. Упражнения в висе (высокая, низкая перекладина) 3 – 5 подходов по 30 сек.

 3. Бег на месте в высоком темпе 2 – 3 подхода по 30 сек.

 4. Теория «Режим дня. Режим труда и отдыха при малоподвижном образе жизни»

Вечер: 1. Общие развивающие упражнения в движении.

 2. Разновидности беговых упражнений на месте или в движении 5 – 7 подходов по 10 -20 м

 3. Многоскоки 2 – 3 подхода по 10 – 20 м.

 4. Силовые упражнения 3 – 5 упражнений.

 5. Медленная ходьба 2 мин.

Четверг:

Утро: 1. Общие развивающие упражнения на мышцы голеностопа и коленного сустава.

 2. Приседание, выпады 3 – 5 подходов по 20 раз

 3. Теория « Профилактика инфекционных заболеваний».

Вечер: 1. Общие развивающие упражнения на месте.

 2. Прыжки на скакалке 5 – 7 подходов по 100 – 120 раз.

 3. Упражнения на гибкость 8 – 10 упражнений.

**План работы отделения легкая атлетика**

**младшая группа**

Вторник:

Утро: 1. Комплекс утренней гимнастики на свежем воздухе.

 2. Наклоны вперед , в сторону 3 – 5 подходов по 15 – 20 раз

 3. Выпады в сторону, вперед, назад 2 – 3 подхода по 10 – 15 раз

 4. Теоретический вопрос « Закаливание».

Вечер: 1. Общие развивающие упражнения на свежем воздухе.

 2. Бег чередование со сгибанием ног, с высоким подниманием коленей

 3 – 5 подхода по 15 – 20 сек.

 3. Упражнения на координацию движения 5 – 7 упражнений.

 4. Медленная ходьба 3 - 5 мин.

Пятница:

Вечер: 1. Общие развивающие упражнения на все группы мышц на свежем воздухе.

 2. Челночный бег 3 – 5 раз по 10 м 2 – 3 подхода.

 3 .Прыжки в длину с места 3 – 5 подхода по 5 – 7 прыжков

 4. Между упражнениями и подходами семенящий бег.