**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ**

**ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

ПОНЕДЕЛЬНИК

**Подготовительная часть 30 минут.**

1. Разминочный бег – 5 мин., разновидности ходьбы, разминка- ОРУ стоя, сидя, лёжа.

**Основная часть 60 мин.**

**ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 3 ПОДХОДА ДАННОГО**

**КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение  | Количество повторений  |
|  | ХЛОПУШКА | 20 |
|  | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ | 10 |
|  | ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ | 15 |
|  | ПОДТЯГИВАНИЯ НА БЕСЕДКЕ, ПЕРЕКЛАДИНЕ  | 5 |
|  | «ЛОДОЧКА» НА КОВРЕ | 15 |
|  | РАЗНОЖКА | 15 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ (лёжа на животе) | 25 |
|  | ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ | 25 |
|  | ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С НОГИ НА НОГУ | 10 |
|  | ПРЫЖКИ НА 1-Й НОГЕ | 15 |

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут.**

1. Упражнения для развития гибкости - выполнение упражнений для РАСТЯЖКИ
2. (3 вида шпагатов) по 3 МИНУТЫ каждый.
3. Складки – 60 раз,
4. Носочки - 30 сек.
5. Мостики – 10 раз.

**ВТОРНИК**

**Подготовительная часть 30 минут.**

1. Разминочный бег – 5 мин., разновидности ходьбы, разминка- ОРУ стоя, сидя, лёжа.

**Основная часть 60 мин.**

**ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 3 ПОДХОДА КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ДАННОГО КОМПЛЕКСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение  | Количество повторений  |
|  | ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ В УПОРЕ ЛЁЖА | 30 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ С ПОВОРОТОМ | 20 |
|  | ХОДЬБА НА МОСТИКЕ | 30 сек. |
|  | ПЕРЕДНЯЯ ПЛАНКА | 1 МИН. |
|  | МОСТ НА ГЛОВЕ | 30 РАЗ |
|  | ХЛОПУШКА | 30 РАЗ |
|  | ВЫПРЫЖКИ | 60 РАЗ |
|  | ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ | 3 |
|  | УГОЛОК В УПОРЕ СИДЯ | Удержание 30 сек |
|  | СТОЙКА НА РУКАХ | 1 мин. |

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут.**

1. Упражнения для развития гибкости - выполнение упражнений для РАСТЯЖКИ
2. (3 вида шпагатов) по 3 МИНУТЫ каждый.
3. Складки – 60 раз,
4. Носочки - 30 сек.
5. Мостики – 10 раз.

СРЕДА

**Подготовительная часть 30 минут.**

1. Разминочный бег – 5 мин., разновидности ходьбы, разминка- ОРУ стоя, сидя, лёжа.

**Основная часть 60 мин.**

**ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 3 ПОДХОДА КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ДАННОГО КОМПЛЕКСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение  | Количество повторений  |
|  | ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ | 5 |
|  | ПОДНИМАНИЯ НА СТОПЕ | 70 |
|  | ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА | 30 |
|  | ВЫПРЫЖКА | 30 |
|  | ХЛОПУШКА В ГРУППИРОВКЕ | 70 |
|  | СТОЙКА НА РУКАХ У СТЕНЫ | 1 минута |
|  | УДЕРЖАНИЕ ОТЯГОЩЕНИЯ НОГАМИ ( 2-3 кг) | 20 |
|  | ПЛАНКА НА ПРАВОМ ЛОКТЕ | 1 мин., |
|  | ПЛАНКА НА ЛЕВОМ ЛОКТЕ | 1мин. |
|  | «ПАУЧОК НОГАМИ ВПЕРЁД, СПИНОЙ ВПЕР. | По 30 сек. |

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут.**

1. Упражнения для развития гибкости - выполнение упражнений для РАСТЯЖКИ
2. (3 вида шпагатов) по 3 МИНУТЫ каждый.
3. Складки – 60 раз,
4. Носочки - 30 сек.
5. Мостики – 10 раз.

ЧЕТВЕРГ

**Подготовительная часть 30 минут.**

1. Разминочный бег – 5 мин., разновидности ходьбы, разминка- ОРУ стоя, сидя, лёжа.

**Основная часть 60 мин.**

**ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 3 ПОДХОДА ДАННОГО**

**КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение  | Количество повторений  |
|  | ХЛОПУШКА | 20 |
|  | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ | 10 |
|  | ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ | 15 |
|  | ПОДТЯГИВАНИЯ НА БЕСЕДКЕ, ПЕРЕКЛАДИНЕ И Т.П. | 5 |
|  | «ЛОДОЧКА» НА КОВРЕ | 15 |
|  | РАЗНОЖКА | 15 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ (лёжа на животе) | 25 |
|  | ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ | 25 |
|  | ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С НОГИ НА НОГУ | 10 |
|  | ПРЫЖКИ НА 1-Й НОГЕ | 15 |

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут.**

1. Упражнения для развития гибкости - выполнение упражнений для РАСТЯЖКИ
2. (3 вида шпагатов) по 3 МИНУТЫ каждый.
3. Складки – 60 раз,
4. Носочки - 30 сек.
5. Мостики – 10 раз.

**ПЯТНИЦА**

**Подготовительная часть 30 минут.**

1. Разминочный бег – 5 мин., разновидности ходьбы, разминка- ОРУ стоя, сидя, лёжа.

**Основная часть 60 мин.**

**ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 3 ПОДХОДА КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ДАННОГО КОМПЛЕКСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение  | Количество повторений  |
|  | ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛИНИЮ В УПОРЕ ЛЁЖА | 30 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ С ПОВОРОТОМ | 20 |
|  | ХОДЬБА НА МОСТИКЕ | 30 сек. |
|  | ПЕРЕДНЯЯ ПЛАНКА | 1 МИН. |
|  | МОСТ НА ГЛОВЕ | 30 РАЗ |
|  | ХЛОПУШКА | 30 РАЗ |
|  | ВЫПРЫЖКИ | 60 РАЗ |
|  | ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ | 3 |
|  | УГОЛОК В УПОРЕ СИДЯ | Удержание 30 сек |
|  | СТОЙКА НА РУКАХ | 1 мин. |

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут.**

1. Упражнения для развития гибкости - выполнение упражнений для РАСТЯЖКИ
2. (3 вида шпагатов) по 3 МИНУТЫ каждый.
3. Складки – 60 раз,
4. Носочки - 30 сек.
5. Мостики – 10 раз.

СУББОТА

**Подготовительная часть 30 минут.**

1. Разминочный бег – 5 мин., разновидности ходьбы, разминка- ОРУ стоя, сидя, лёжа.

**Основная часть 60 мин.**

**ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 3 ПОДХОДА КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ДАННОГО КОМПЛЕКСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение  | Количество повторений  |
|  | ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ | 5 |
|  | ПОДНИМАНИЯ НА СТОПЕ | 70 |
|  | ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА | 30 |
|  | ВЫПРЫЖКА | 30 |
|  | ХЛОПУШКА В ГРУППИРОВКЕ | 70 |
|  | СТОЙКА НА РУКАХ У СТЕНЫ | 1 минута |
|  | УДЕРЖАНИЕ ОТЯГОЩЕНИЯ НОГАМИ ( 2-3 кг) | 20 |
|  | ПЛАНКА НА ПРАВОМ ЛОКТЕ | 1 мин., |
|  | ПЛАНКА НА ЛЕВОМ ЛОКТЕ | 1мин. |
|  | «ПАУЧОК НОГАМИ ВПЕРЁД, СПИНОЙ ВПЕР. | По 30 сек. |

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 минут.**

1. Упражнения для развития гибкости - выполнение упражнений для РАСТЯЖКИ
2. (3 вида шпагатов) по 3 МИНУТЫ каждый.
3. Складки – 60 раз,
4. Носочки - 30 сек.
5. Мостики – 10 раз.