**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Занятие 1.**

**Подготовительная часть.**

1. Разминочный бег – 5 мин.,
2. Разновидности ходьбы – на носках, на пятках, в приседе («гусиным шагом»),

**Основная часть.**

Упражнения для развития гибкости:

1. «Складка»-сидя, ноги вместе руки вперёд, наклоны туловища вниз к ногам – 20 раз.
2. Сидя ноги врозь – наклоны к каждой ноге и вперёд по 15 раз.
3. Стоя, держаться руками за спинку стула- махи вперёд, назад левой, затем правой ногой по 20 раз.

**Заключительная часть.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

1. **Выпрыжка из упора присев –** 10 раз,
2. **Пресс** (лёжа на спине поднимание туловища, руки в замок за головой) – 10 раз.
3. **Подкачка для мышц спины**(лёжа на животе поднимание туловища, руки в замок за головой) – 10 раз.

**Занятие 2.**

**Подготовительная часть.**

1. Разминочный бег – 5 мин.,
2. Разновидности ходьбы – на носках, на пятках, в приседе («гусиным шагом»).

**Основная часть. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений |
|  | ПРИСЕДАНИЯ | 20 раз |
|  | «ЛАСТОЧКА» | по 5 сек. на каждой ноге |
|  | «КОРЗИНКА» НА КОВРЕ | 15 |
|  | ПРЫЖКИ НА 2-х НОГАХ | 15 |

**Заключительная часть.**

1. **Шпагаты по 1 мин.**

**Занятие 3.**

**Подготовительная часть.**

1. Разминочный бег – 5 мин.,
2. Разновидности ходьбы – на носках, на пятках, в приседе («гусиным шагом»),

**Основная часть.**

Упражнения для развития ловкости .

1. Подбрасывание и ловля небольшого мячика- 20 раз.
2. Броски мячика с попаданием в корзину – 20 раз.
3. Броски мячика друг другу – 20 раз.

**Заключительная часть.**

1. **Подвижная игра «Выбивной».**

**Занятие 4.**

**Подготовительная часть.**

1. Разминочный бег – 5 мин.,
2. Разновидности ходьбы – на носках, на пятках, в приседе («гусиным шагом»),
3. Разновидности бега- с захлёстом голени, с высоким подниманием бедра, «Буратино», прыжки в приседе.

**Основная часть.**

1. Зарядка - **стоя** ( наклоны, повороты, вращения головой, туловищем, «ласточка»)
2. **сидя** ( складка, ёжик, стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад, длинные кувырки.
3. **лёжа** («мостик», «лодочка», «корзинка»).

**Заключительная часть.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

1. **Отжимания –** 25 раз, **Приседания –** 25 раз, **Подтягивания –** 6 раз. **Прыжки на 2-х ногах на возвышение** (на ступеньки) 20 раз.

**Занятие 5.**

**Подготовительная часть.**

1. Разминочный бег – 5 мин.,
2. Разновидности ходьбы – на носках, на пятках, в приседе («гусиным шагом»),
3. Разновидности бега- «Буратино», прыжки в приседе, подскоки левым и правым боком руки в стороны, прыжки в группировку с продвижением вперёд.

**Основная часть.**

1. Зарядка - **стоя** ( наклоны, повороты, вращения головой, туловищем, «ласточка»)
2. **сидя** ( складка, ёжик, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад,
3. **лёжа** («мостик», «лодочка», «корзинка»).

**Заключительная часть.**

1. **Прыжки через скакалку** - по 20 раз, повторить 3 раза.

**Занятие 6.**

**Подготовительная часть.**

1. Разминочный бег – 5 мин.,
2. Разновидности ходьбы – на носках, на пятках, в приседе («гусиным шагом»),
3. Разновидности бега- «Буратино», прыжки в приседе, подскоки левым и правым боком руки в стороны, прыжки в группировку с продвижением вперёд.

**Основная часть.**

**Основная часть. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений |
|  | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ | 5 раз |
|  | ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ | 15 раз |
|  | ВЫПРЫЖКА ИЗ УПОРА ПРИСЕВ | 15 раз |
|  | «ЛОДОЧКА» НА КОВРЕ | 15 |
|  | ПРЫЖКИ НА 2-х НОГАХ | 25 |

**Заключительная часть.**

1. **Бег наперегонки повторить 4 раза.**