**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Гуппа БУ-1.**

**2 ноября 2020.**

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

1. Зарядка - **стоя** ( наклоны, повороты, вращения головой, туловищем) **сидя** ( складка, ёжик, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад,

**лёжа** («мостик», «лодочка», «корзинка»).

**Заключительная часть.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

1. **Отжимания –** 20 раз,
2. **Приседания –** 20 раз,
3. **Подтягивания –** 5 раз.
4. **Пресс** (лёжа на спине поднимание туловища, руки в замок за головой) – 20 раз.
5. **Подкачка для мышц спины**(лёжа на животе поднимание туловища, руки в замок за головой) – 20 раз.

**3 ноября 2020.**

**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  |
|  | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ | 5 раз |
|  | ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ | 10 раз |
|  | ПОДТЯГИВАНИЯ НА БЕСЕДКЕ  | 5 раз |
|  | «ЛОДОЧКА» НА КОВРЕ | 15 |
|  | ПРЫЖКИ НА 1-Й НОГЕ | 15 |

**Заключительная часть.**

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

**6 ноября 2020.**

**Подготовительная часть.**

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

 **Основная часть.**

Упражнения для развития гибкости - РАСТЯЖКИ

1. (3 вида шпагатов) по 1 минуте каждый.
2. Складка – 20 раз,
3. Мостик из положения лёжа – 5 раз.

**Заключительная часть.**

1. **Подвижная игра «Классики».**