**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Гуппа БУ-3.**

**2 ноября 2020.**

**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.

**5 ноября 2020.**

**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.

**6 ноября 2020.**

**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.**