***Самостоятельные занятияна время дистанционного обучения с 13 апреля 2020 года***

 ***группы БУС 1 г.об. (2В класс)***

***Вторник***

1. Разминка 15 мин.:

- ходьба на месте (2мин.);

- ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы (3мин.);

- ОРУ (10мин.):

* и.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, 1-2 рывки руками перед собой, 3-4 в стороны (6-7 раз);
* и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-поворот вправо, 2 – и.п., 3-4 тоже влево (6-8 раз);
* и.п. - ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой, 1-мах правой ногой, 2- и.п., 3-4 тоже левой (6-8 раз);
* и.п. – ноги на ширине плеч, на 1-2-3 наклон вперед, на 4 – и.п. (8раз);
* и.п. – руки на поясе, прыжки на двух ногах, на 1-2-3 прыжок, на 4- поворот на 180 градусов.

Отдых 10 минут.

1. Основная часть 40 мин.:

- специальные беговые упражнения:

* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* прыжки на правой, левой ноге;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 х10 раз;

- приседания 3х15раз;

- прыжки на скакалке 3х50раз;

- пресс 3х15раз

Отдых между сериями 1,5 минуты.

1. Заминка 5 мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием)

***Четверг***

1. Разминка 15 мин.:

- ходьба на месте, постепенно ускоряя темп шагов (3мин.);

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы (3 мин.);

-ОРУ 5-6 упражнений, отдых (10мин.)

1. Основная часть 40мин.:

 - специальные беговые упражнения – 2 серии

* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* прыжки на правой, левой ноге;

 - прыжки в длину с места 4 серии;

 - пресс 3х15раз;

 - упражнения для мышц спины 3х15 раз;

 - приседания 3х15раз;

 - планка 3х30сек.

 Отдых между сериями 1,5 минуты.

1. Заминка 5 мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием)

***Воскресение***

1. Разминка 15 мин.:

- ходьба на месте, постепенно ускоряя темп шагов (3мин.);

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы (3 мин.);

-ОРУ 5-6 упражнений

Отдых 10мин.

1. Основная часть 40 мин.:

- специальные беговые упражнения – 2 серии

* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* прыжки на правой, левой ноге;

 - прыжки на скакалке 3х50раз;

 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х10раз;

 - пресс 3х20раз;

 - приседания 3х20раз.

 Отдых между сериями 1,5 минуты.

1. Заминка 5 мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием)