***Самостоятельные занятия на время дистанционного обучения***

***с 13 апреля 2020 года***

***группы БУС 1 г.об. (5-9 класс)***

***КОГОБУ ООШ с.Русские Краи***

***Понедельник***

1. Разминка 10 минут:

- ходьба на месте (1мин.);

- ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы (2мин.);

- ОРУ (8мин.)

Основная часть 18 минут:

- специальные беговые упражнения:

* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* прыжки на правой, левой ноге;
* со взмахом прямых ног вперед.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 х15 раз;

- пресс 3х20раз;

- планка 3х30сек.;

- приседы или полу приседы на одной ноге 3х5 раз;

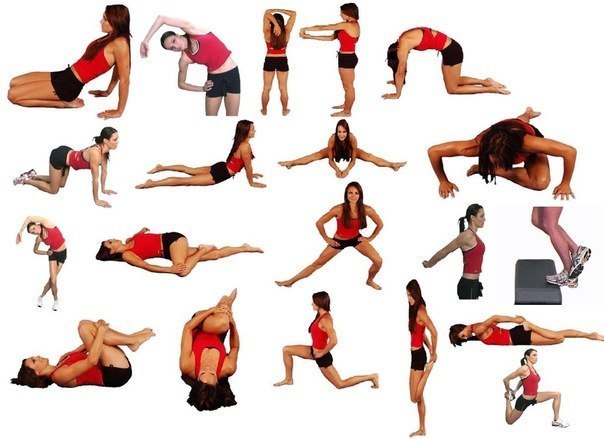
- лежа в упоре на спине вращение ног «велосипед» 3х40раз

Отдых между сериями 1-2минуты.

1. Заминка 2 мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием).

***Вторник***

1.Разминка 10 минут, количество повторений в каждом упражнении 16 – 20 раз



2.Основная часть 18 минут:

- специальные беговые упражнения:

* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* прыжки на правой, левой ноге;
* со взмахом прямых ног вперед;
* выпрыгивание на каждый шаг

- прыжковая подготовка:

* прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди через связанную скакалку вперед- назад;
* и.п. из приседа или полу приседа выпрыгивания вверх - вперед 5х5 отталкиваний;
* прыжки на скакалке на правой и левой ноге по 100раз, на двух -200раз;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 х20 раз;

- пресс 3х20раз;

- планка 3х40сек.;

- лежа в упоре на спине вращение ног «велосипед» 3х40раз

Отдых между сериями 1-2минуты.

3.Заминка 2мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием).

***Четверг***

1. Разминка 10 минут:

- ходьба на месте (1мин.);

- ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы (2мин.);

- ОРУ (8мин.)

1. Основная часть 18 минут:

- специальные беговые упражнения:

* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* прыжки на правой, левой ноге;
* со взмахом прямых ног вперед;

- приседы или полу приседы на одной ноге 3х5 раз;

- лежа в упоре на спине вращение ног «велосипед» 3х40 раз;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х20 раз;

- пресс 3х15 раз;

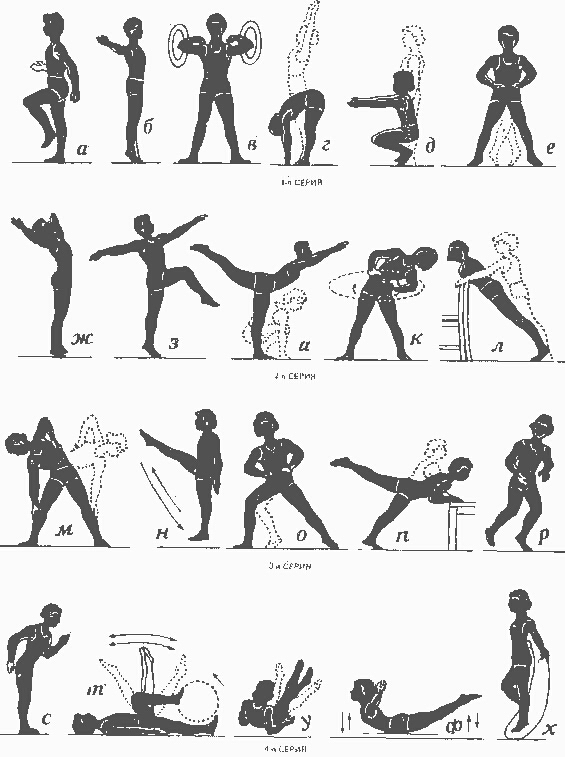
- поднимание прямых ног под углом 45 градусов 3х15 раз

Отдых между сериями 1-2 минуты.

1. Заминка 2 мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием).

**Пятница**

1. Разминка 10 минут, каждое упражнение повторять по 15-20 раз.



1. Основная часть 18 минут:

- специальные беговые упражнения:

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

- прыжки на скакалке на правой и на левой ноге по 100 раз, на двух – 200 раз;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х20 раз;

- приседания 3х50 раз;

- пресс 3х25 раз;

- планка 3х1 мин.

- если есть гантели - подъем гантелей вытянутыми в сторону руками 3х20 раз;

- вращение рук с гантелями 3х20 раз;

- разгибание стопы голени и бедра с сопротивлением 2х20 раз

Отдых между сериями 1,5 минуты.

1. Заминка 2 мин.(спокойная ходьба с глубоким, ровным дыханием).