***Самостоятельные занятия на время дистанционного обучения с 13 апреля 2020 года***

 ***группы БУС 5 г.об. (6В класс)***

***Понедельник***

1. Разминка 15 минут:

- ходьба на месте (2мин.);

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

- ОРУ (10мин.)

Отдых 10 минут.

1. Основная часть 40 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 2минуты.

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

***Вторник***

1. Разминка 15 минут:

- ходьба на месте (2мин.);

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

- ОРУ (10мин.)

Отдых 10 минут.

1. Основная часть 40 минут:

- специальные беговые упражнения:

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

 - прыжки на скакалке 3х1 мин.через минуту отдыха;

 - пресс 3х20раз;

 - планка 3х30 сек.;

 - приседания 3х30раз

 Отдых между сериями 1,5 минуты.

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

***Пятница***

1. Разминка 15 минут:

- ходьба на месте (2мин.);

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

- ОРУ (10мин.)

Отдых 10 минут.

1. Основная часть 40 минут:

- специальные беговые упражнения:

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

 - 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;

 - пресс 3х20раз;

 - сгибание и разгибание рук в упоре 3х20 раз

 Отдых между сериями 2 минуты.

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