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

***группы УУС2 г.об. (9Б 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;
* 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 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;

- 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 1,5 минуты.

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

***Четверг***

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;

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

- планка 3х1 мин.;

- боковая планка с опорой на прямую руку 3х40сек.;

- 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 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;

- прыжки на скакалке на правой и на левой ноге по 150 раз, на двух – 300 раз;

- и.п. ноги на ширине плеч, в вытянутых руках гантели –наклоны вперед 3х15 раз;

- прыжки на двух ногах перепрыгивая вперед-назад через скакалку по 10 раз;

- выпрыгивание из приседа или полу приседа вверх – вперед 5х5 отталкиваний;

- приседы или полу приседы на одной ноге, другая впереди 3х5 раз.

Отдых между сериями 1,5 минуты.

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

***Воскресение***

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;

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