План дистанционного обучения с 14.12.2020-26.12.2020 группа 2015-2016г.р.  
тренер Пантелеев Д.В.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разминка. Подтягивания. Отжимания. (на макс. кол-во повторов).  Из положения лежа на спине, руки в стороны делать круговые движения ногами и туловищем так, чтобы руки не отрывались от пола. | Разминка. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая,  вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине. | Разминка. Складывания (Стартовая позиция: лежа на спине руки  вытянуты вверх, ноги на ширине таза,  тянем правую руку к левой стопе (нога чуть согнута ), а стопу — к руке. 2ое повторение – наоборот. 3е 2 руки к 2ум стопам. Важно! Поясница на полу! Если не получается – подложите коврик или полотенце под  ягодицы). | Разминка растяжка. отжимания 3/10. Каракатицы. Тачка. Подвижные игры. катание на коньках. | Разминка. Приседания на 1ой ноге (То же что и пистолетик, но 2ая нога идет назад)  Можно держаться рукой для равновесия.  Сесть на корточки, руки вытянуть за спиной. Встать на колени, перенеся руки вперед. | Активный отдых. прогулки, игры на свежем воздухе. |
| Разминка. Из положения стоя, руки опущены вдоль туловища наклоны вперед с расслаблением мышц плеча и потряхиванием рук.  Отжимания узким хватом.3/7  Игра мячом из руки в руку. В упоре лежа. | Разминка. «Супермен» лежа (Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза,  одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.) | Разминка. растяжка. Прыжки на одной ноге из стороны в сторону. вперед, назад, влево, вправо. Ноги шире плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Поворачивая туловище влево (вправо), поочередно касаться пола то одной, то другой рукой. | Разминка растяжка. Приседания2/15. Выпрыгивания из полуприседа2/10 Подвижные игры. ляпки, прядки, догонялки, катание на коньках. | Разминка. Кораблик. На животе оторвать грудь и прямые ноги от пола. Зафиксироваться на 10 сек. 5 под.  Неполный кувырок назад. Носки вытянутых ног касаются пола за головой. Развитие гибкости, мышц спины и пресса. | Активный отдых. прогулки, игры на свежем воздухе. |