**План занятий дистанционного обучения.**

**Богданов А.И.**

**ГНП - 2**

**6.04.20г.**

1.6 минутный бег, общеразвивающие упражнения.

2.Прыжки через скакалку 5 раз по 1 минуте интервал отдыха 2 минуты.

3.Прыжки с места 5 раз, 3-ной прыжок 5 раз, многоскоки 5 раз по 30 метров.

4. Медленный бег 6 минут.

**8.04.20г.**

1.6 минутный бег, общеразвивающие упражнения.

2. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре 10 по 10 раз, приседания на одной ноге 10 по 10раз,подтягивание на перекладине 5 по 5раз, подъём туловища 5 по 20раз

3. Медленный бег 6 минут.

**10.04.20г.**

1.6 минутный бег, общеразвивающие упражнения.

2.Иммитационные упражнения, работа с резиновыми амортизаторами30-40 мин., жонглирование волейбольными мячами 10-15 мин.

3. Медленный бег 6 минут.