**План занятий дистанционного обучения.**

**Желудков А.Н.**

**СОГ**

Метод проведения: индивидуальный  
Даты проведения 26.10.2020 г. , 02.11.2020 г., 09.11.2020 г., 16.11.2020 г., 23.11.2020 г., 30.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3мин |  |
|  | ОРУ | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть** | 45 мин |  |
|  | Отжимание спиной от стула | 20 раз | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов |
|  | Приседания | 20 раз |  |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 20 раз |  |
|  | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх | 20 раз |  |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев | 20 раз |  |
|  | Ножницы , велосипед |  | Лежа на спине , следить за ногами |
|  | Свечка | 20 раз | Лежа на спине следить за техникой выполнения |
| Выполнять 2 куга через 8 минут отдыха между сериями | | | |
| 3 | **Заключительная часть** | 20 мин |  |
|  | Подьем туловища из положения лежа | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Подьем таза из положения лежа на спине | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Отжимание | 2 серии по 15 раз |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |

Даты проведения 30.10.2020 г., 06.11.2020 г., 13.11.2020 г., 20.11.2020 г., 27.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 30 мин |  |
|  | Прыжки на скакалке | 3 серии по 1мин | Следить за дыханием |
|  | ОРУ | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами | 5мин |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра( на месте) | 1минута, 2 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за работой рук, подъемом бедра |
| Отдых 5 минут | | | |
|  | Бег с прямыми ногами( на месте) | 1 минута, 2 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за руками |
| Отдых 5 минут | | | |
|  | Бег с захлестыванием голени назад | 1 минута, 2 серии, через 2 минуты отдыха |  |
| Отдых 5 минут | | | |
| 2 | **Основная часть** | 45 мин |  |
|  | Приседания + разножка | 2 серии по 20 раз |  |
| Отдых 2 мин | | | |
|  | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди | 2 серии по 10 раз | Выпрыгнуть как можно выше |
| Отдых 2 мин | | | |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине | 2 серии по 20 |  |
| Отдых 2 мин | | | |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев | 2 серии по 10 раз | Прогнуться в пояснице, руки вверх |
| Отдых 2 мин | | | |
| 3 | **Заключительная часть** | 10 мин |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 серии по 40 сек | Следить за дыханием. |

Даты проведения 31.10.2020 г. , 07.11.2020 г., 14.11.2020 г., 21.11.2020 г., 28.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3 серии по 1 мин | На полусогнутых ногах |
|  | ОРУ на все части тела | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть** | 50 мин |  |
|  | Сгибания - разгибания рук в упоре лежа | 2 серии по 15 раз | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов |
|  | Скручивания (упражнение для мышц брюшного пресса) | 2 серии по 15 раз |  |
|  | Одновременный отрыв от пола туловища и ног в положении лежа на животе (упражнение для мышц поясничного отдела спины) | 2 серии по 15 раз | Прогибаться как можно сильнее. Фиксировать верхнее положение |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 2 серии по 15 раз |  |
|  | Приседания | 2 серии по 20 раз |  |
|  | Прыжки на скакалке | 2 серии по 2 мин |  |
| 3 | **Заключительная часть** | 20 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 серии по 40 сек |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |

**БУ-3**

Даты проведения 27.10.2020 г. , 03.11.2020 г., 10.11.2020 г., 17.11.2020 г., 24.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3мин |  |
|  | ОРУ | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть** | 45 мин |  |
|  | Отжимание спиной от стула | 20 раз | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов |
|  | Приседания | 20 раз |  |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 20 раз |  |
|  | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх | 20 раз |  |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев | 20 раз |  |
|  | Ножницы , велосипед |  | Лежа на спине , следить за ногами |
|  | Свечка | 20 раз | Лежа на спине следить за техникой выполнения |
| Выполнять 2 куга через 8 минут отдыха между сериями | | | | |
| 3 | **Заключительная часть** | 20 мин |  |
|  | Подьем туловища из положения лежа | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Подьем таза из положения лежа на спине | 2 серии по 25 раз |  |
|  | Отжимание | 2 серии по 15 раз |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |

Даты проведения 30.10.2020 г., 06.11.2020 г., 13.11.2020 г., 20.11.2020 г., 27.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 30 мин |  |
|  | Прыжки на скакалке | 3 серии по 1мин | Следить за дыханием |
|  | ОРУ | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами | 5мин |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра( на месте) | 1 минута, 2 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за работой рук, подъемом бедра |
| Отдых 5 минут | | | | |
|  | Бег с прямыми ногами( на месте) | 1 минута, 2 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за руками |
| Отдых 5 минут | | | | |
|  | Бег с захлестыванием голени назад | 1 минута, 2 серии, через 2 минуты отдыха |  |
| Отдых 5 минут | | | | |
| 2 | **Основная часть** | 45 мин |  |
|  | Приседания + разножка | 2 серии по 20 раз |  |
| Отдых 2 мин | | | | |
|  | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди | 2 серии по 10 раз | Выпрыгнуть как можно выше |
| Отдых 2 мин | | | | |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине | 2 серии по 20 |  |
| Отдых 2 мин | | | | |
|  | Выпрыгивание вверх из упор присев | 2 серии по 10 раз | Прогнуться в пояснице , руки вверх |
| Отдых 2 мин | | | | |
| 3 | **Заключительная часть** | 10 мин |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 серии по 40 сек | Следить за дыханием. |

Даты проведения 31.10.2020 г. , 07.11.2020 г., 14.11.2020 г., 21.11.2020 г., 28.11.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть** | 20 мин |  |
|  | Бег на месте | 3 серии по 1 мин | На полусогнутых ногах |
|  | ОРУ на все части тела | 10мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
|  | Растяжка , махи ногами | 5мин |  |
| 2 | **Основная часть** | 50 мин |  |
|  | Сгибания - разгибания рук в упоре лежа | 2 серии по 15 раз | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов |
|  | Скручивания (упражнение для мышц брюшного пресса) | 2 серии по 15 раз |  |
|  | Одновременный отрыв от пола туловища и ног в положении лежа на животе (упражнение для мышц поясничного отдела спины) | 2 серии по 15 раз | Прогибаться как можно сильнее. Фиксировать верхнее положение |
|  | Упор присев , упор лежа, упор присев | 2 серии по 15 раз |  |
|  | Приседания | 2 серии по 20 раз |  |
|  | Прыжки на скакалке | 2 серии по 2 мин |  |
| 3 | **Заключительная часть** | 20 мин |  |
|  | Иммитация лыжных ходов | 4 серии по 40 сек |  |
|  | Растяжка –гибкость | 5 мин |  |
|  | Дыхательные упражнения | 1 мин |  |