|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дни недели | дата | группа | Описание тренировки | Итого минут |
| понедельник | 20.04.20 | ТГ3-5  9 чел | Разминка:  Сидим с напряженными ногами, руки встороны  Руки вверх,две ноги работают вверх вниз, (колени не сгибать)  Ударными движениями сгибаем ноги в коленях и резко выпрямляем до оторваных пяток  Снова сидим с напряженными ногами, спина ровная,руки работают с верху в стороны с акцентом натянутыми руками  Наклоны ноги вместе,ноги врозь, с продевом и в (бабочке)колени всторону согнуты  Лодочная:  1круг  Лежа на спине отрываем лопатки держим потом поднимаем  держим ноги потом поднимаем  то же самое на левом, правом боку и на животе  2круг  Все вместе руки и ноги держим потом поднимаем (на спине, на правом левом боку и на животе)  3круг  Перекаты(на спине, на левом правом боку и животе  Щучки ноги вместе на скорость  И.п.Лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок отрываем лопатки, руками тянемся к носкам  (Часики) И.п. лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок, затем опускаем ноги из стороны в сторону  Отжимание:  локтями в сторону  локти к себе  широким хватом  И.п. упор лежа, опускаемся на локти и поднимаемся в и.п.  (хлопки)и.п. упор лежа,нужно подпрыгнуть и хлопнуть ладошками  В стойке на голове опускание и поднимание ног  Пресс на скорость  Поднимание спины лежа на животе  Стойка на лопатках руки вниз, таз максимально выпрямлен  То же руки вверх  Из стойки на лопатках взять групировку и вернуться в и.п.  Углы низкие ноги вместе, врозь, (крокодильчик)  Высокие углы ноги вместе,врозь  Спичаги ноги врозь  Спичаг с поворотом  Спичаг ноги вместе  Стоичная:  Упор лежа на локтях  Упор лежа  Упор сзади на локтях  Упор сзади на руках  Упор правым, левым боком на локте  Упор правым, левым боком на руке  Сход на полу  С упора присев стойка на руках  Стойка около стены  Сход около стены  Стойка на руках около стены на одной руке  Хореография: | 10мин  1мин  1мин  30раз  1мин  Все по 10раз  все  по30сек    20раз  20раз  20раз  По20раз  20раз  50раз  50раз  30сек  30 сек  20раз  по30сек  по30сек  15раз  10раз  10раз  1мин  1мин  1мин  1мин  30сек  30сек  30сек  10раз  1мин  1мин  по30сек  45мин |
| вторник | 21.04.20 |  | Упр. на ноги:  бег  бег с высоким подниманием бедра  бег с захлестами  Наскоки на диван  Выпрыгивание с дивана со сменой ног  Пистолетики  Выпрыгивание  Выпрыгивание с колена со сменой ног  Прыжки с подтягиванием коленей к груди  Приседание на скорость  Прыжки на одной ноге с оттягиванием стопы  (стульчик) возле стены  (стульчик) на одной ноге (правая, левая)  Прыжки в шпагат(правая, левая, поперечный) подряд  Гибкость:  Мосты со стоя  Переворот вперед на две ноги  Переворот назад с двух ног  Переворот вперед на одну ногу  Переворот назад с одной ноги  Качалочка  Акробатика:  Кувырок вперед  (мячик) вперед  Кувырок назад  (мячик) назад  Стойка кувырок  Кувырок назад в упор лежа  Кувырок в стойку  Хореография: | 10мин  1мин  1мин  30сек  30сек  1мин  1мин  10раз  30сек  30сек  30сек  1мин  по30сек  1мин  по30сек  10раз  10 раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  20раз  20раз  20раз  20раз  20раз 20раз  20раз  45мин |
| среда | 22.04.20 |  | Разминка:  Сидим с напряженными ногами, руки встороны  Руки вверх,две ноги работают вверх вниз, (колени не сгибать)  Ударными движениями сгибаем ноги в коленях и резко выпрямляем до оторваных пяток  Снова сидим с напряженными ногами, спина ровная,руки работают с верху в стороны с акцентом натянутыми руками  Наклоны ноги вместе,ноги врозь, с продевом и в (бабочке)колени всторону согнуты  Лодочная:  1круг  Лежа на спине отрываем лопатки держим потом поднимаем  держим ноги потом поднимаем  то же самое на левом, правом боку и на животе  2круг  Все вместе руки и ноги держим потом поднимаем (на спине, на правом левом боку и на животе)  3круг  Перекаты(на спине, на левом правом боку и животе  Щучки ноги вместе на скорость  И.п.Лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок отрываем лопатки, руками тянемся к носкам  (Часики) И.п. лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок, затем опускаем ноги из стороны в сторону  Отжимание:  локтями в сторону  локти к себе  широким хватом  И.п. упор лежа, опускаемся на локти и поднимаемся в и.п.  (хлопки)и.п. упор лежа,нужно подпрыгнуть и хлопнуть ладошками  В стойке на голове опускание и поднимание ног  Пресс на скорость  Поднимание спины лежа на животе  Стойка на лопатках руки вниз, таз максимально выпрямлен  То же руки вверх  Из стойки на лопатках взять групировку и вернуться в и.п.  Углы низкие ноги вместе, врозь, (крокодильчик)  Высокие углы ноги вместе,врозь  Спичаги ноги врозь  Спичаг с поворотом  Спичаг ноги вместе  Стоичная:  Упор лежа на локтях  Упор лежа  Упор сзади на локтях  Упор сзади на руках  Упор правым, левым боком на локте  Упор правым, левым боком на руке  Сходна полу  С упора присев стойка на руках  Стойка около стены  Сход около стены  Стойка на руках около стены на одной руке  Хореография: | 10мин  1мин  1мин  30раз  1мин  Все по 10раз  все  по30сек  по30сек  по30сек  30сек  30сек  20раз  20раз  20раз  20раз  по20раз  20раз  50раз  50раз  30сек  30 сек  20раз  Все по 30сек  15раз  10раз  10раз  1мин  1мин  1мин  1мин  30сек  30сек  30сек  10раз  1мин  1мин  по30сек  45мин |
| четверг | 23.04.20 |  | Упр. на ноги:  бег  бег с высоким подниманием бедра  бег с захлестами  Наскоки на диван  Выпрыгивание с дивана со сменой ног  Пистолетики  Выпрыгивание  Выпрыгивание с колена со сменой ног  Прыжки с подтягиванием коленей к груди  Приседание на скорость  Прыжки на одной ноге с оттягиванием стопы  (стульчик) возле стены  (стульчик) на одной ноге (правая, левая)  Прыжки в шпагат(правая, левая, поперечный) подряд  Гибкость:  Мосты со стоя  Переворот вперед на две ноги  Переворот назад с двух ног  Переворот вперед на одну ногу  Переворот назад с одной ноги  Качалочка  Акробатика:  Кувырок вперед  (мячик) вперед  Кувырок назад  (мячик) назад  Стойка кувырок  Кувырок назад в упор лежа  Кувырок в стойку  Хореография: | 10мин  1мин  1мин  30сек  30сек  10раз  30сек  30сек  30сек  1мин  по30сек  1мин  по30сек  10раз  10 раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  20раз  20раз  20раз  20раз  20раз 20раз  20раз  45мин |
| пятница | 24.04.20 |  | Волновая гим-ка:  Червячки (маленькие) вперед  Червячки(маленькие) назад  Червячки с большой амплитудой вперед  Червячки с большой амплитудой назад  Растяжка:  Махи лежа(правой,левой) (вперед всторону назад)  Лежа удержание правой, левой  (вперед, всторону, назад)  Лежа домахи правой,левой  (вперед, всторону, назад)  Махи около стены правой,левой(вперед, всторону, назад  Удержание правой,левой(вперед, всторону, назад  Лежа на спине ноги оторваны на 45градусов, поясница прижата и рисуем по воздуху ногами цыфры от 0до10  Выкруты без помощи рук  Переползания  Шпагаты с возвышенности:  На правую, левую вперед  И правую левую назад  Поперечный с двух ног | 1дорожка  1дорожка  1дорожка  1дорожка  по10раз  по10счетов  по10раз  по10раз  по10раз  1подход без отдыха  10кругов  10раз  по 5 минут |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |