**ПРОГРАММА**

**дистанционного обучения**

**тренера-преподавателя Гришкова В.А. с 15.12. по 31.12.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | УТ – 1  НП - 2 |  | УТ – 3  УТ - 4 |
| , 15,12  Вт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.  1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-**  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **3. Техника мяча**  <https://youtu.be/28lVw-u3zyU>  **ОФП (15- 20 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз\*3 | 16.12  Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» **- 10 мин.**  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–**10 мин**.  **3. Упражнение по ОФП**  <https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ>  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 16.12.  Ср.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек.**  индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  **Упражнение на технику с мячом**  <https://youtu.be/2kBofSq29lY>  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3  - Приседание 30 раз\*3 | 18.12.  Птн. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр.**  **от 15 сек. до 20сек.**  индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  **Упражнение на технику с мячом**  <https://youtu.be/2kBofSq29lY>  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз\*3 |
| 17,12  Чтв. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  Упражнение по ОФП  -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  <https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ>  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 19.12.  Сб. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр.**  **от 15 сек. до 40сек.**  -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  **Обучение финтам**  <https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ>  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Приседание – 60 раз\*3 |
| 21.12.  Пн.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **- индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног**  **1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин.**  **2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–10 мин.**  **3. Упражнение по ОФП**  [**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)  **ОФП (20- 25 мин.)**  **- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3**  **- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3**  **- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3** | **21.12.**  **Пн.** | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» **- 10 мин.**  **Обучение панна финтам**  <https://youtu.be/qRmUGv_DmU4>  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | УТ – 1  НП - 2 |  | УТ – 3  УТ - 4 |
| 22,12  Вт.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Эквилибристика (теория + практика)**  1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-**  [**https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html**](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html)  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 23.12.  Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Акробатика**  **(видео урок)**  1.Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) **– 10 мин.**  **2.**Растяжка. Тренировка ног. Развитие гибкости **– 10 мин**  [**https://youtu.be/2kBofSq29lY**](https://youtu.be/2kBofSq29lY)  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 23,12,  Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Эквилибристика (теория + практика)**  1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-**  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **3. Техника мяча**  <https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8>  **ОФП (15- 20 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз\*3 | 25.12.  Птн.  С Ср Ср р.2 | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Эквилибристика(презентация)**  1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» **- 10 мин.**  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–**10 мин**.  **3. Техника мяча**  [**https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8**](https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8)  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 24,12,  Чт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр.от 15 сек. до 30сек.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Упражнения на координацию движения**  [**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3  - Приседание 30 раз\*3 | 26.12.  Сб. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр.**  **от 15 сек. до 40сек.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Упражнение на координацию**  [**https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ**](https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ)  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз\*3 |
| 28,12  Пн.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Эквилибристика (теория + практика)**  1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-**  [**https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html**](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html)  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 28.12.  Пн. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр.**  **от 15 сек. до 40сек.**  **Упражнение на координацию**  [**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Приседание – 60 раз\*3 |
| 29.12.  Вт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Эквилибристика (теория + практика)**  1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-**  [**https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html**](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html)  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **ОФП (25- 30 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 30.12.  Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Акробатика**  **(видео урок)**  1.Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) **– 10 мин.**  **2.**Растяжка. Тренировка ног. Развитие гибкости **– 10 мин**  [**https://youtu.be/2kBofSq29lY**](https://youtu.be/2kBofSq29lY)  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3  Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 30.12.  Ср | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Модуль Эквилибристика (теория + практика)**  1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-**  **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.  **3. Техника мяча**  <https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8>  **ОФП (15- 20 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз\*3 |  |  |
| 31.12.  Чт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  **Перерыв между упр.от 15 сек. до 30сек.**  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  **Упражнения на координацию движения**  [**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)  **ОФП (20- 25 мин.)**  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3  - Приседание 30 раз\*3 |  |  |