**ОТДЕЛЕНИЕ Д.С. «КОЛОКОЛЬЧИК»**

**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл**

**с 13 по 17 апреля 2020 года**

Тренер-преподаватель: Хорошева Е.А..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Понедельник, среда, четверг | Время |
| Количество | Подходы |
| 1 | Ходьба в комфортном темпе, далее на носочках и пяточках |  | 1 | 3 мин |
| 2 | Смена направления по сигналу в ходьбе, беге. | 1 | 2 | 3 мин |
| 3 | Разгибание рук в локтевом суставе вверх и круговые движения в локтевых суставах  | 5 | 1 | 3 мин |
| 4 | Лежа на животе, подъем рук вперед-вверх | 5 | 2 | 3 мин |
| 5 | Березка. И. П.- лежа. Поднять ноги и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти, поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до пяти, затем опустить корпус на пол. | 3 | 1 | 3 мин |
| 6 | И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. | 3 | 1 | 3 мин |
| 7 | Броски мяча в цель | 15 | 1 | 3 мин |
| 8 | Игра «Можно, нельзя» или «съедобное не съедобное» |  | 1 | 3 мин |