**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.05.2020 по 31.05.2020**

**Группа НП-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП

- Общеразвивающие упражнения– Упражнения на гибкость- Упражнения на пресс- Упражнения для мышц спины1. Равновесия, повороты
2. Танцевальные шаги и соединения
3. Манипуляции со скакалкой
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин25 мин20 мин |
| 05.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли)
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин |
| 06.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя
3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 07.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП

- Общеразвивающие упражнения- Прыжки через скакалку- Упражнения на пресс- Упражнения для мышц спины1. Равновесия, повороты
2. Танцевальные шаги и соединения
3. Упражнения на растяжку
 | 45мин20 мин10 мин15 мин |
| 10.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 12.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Манипуляции со скакалкой
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 13.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя
3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 14.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. - Общеразвивающие упражнения
3. - Прыжки через скакалку
4. - Упражнения на пресс
5. - Упражнения для мышц спины
6. Равновесия, повороты
7. Танцевальные шаги и соединения
8. Упражнения на растяжку
 | 45мин20 мин10 мин15 мин |
| 17.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 19.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли)
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин |
| 20.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Акробатика – кувырки вперёд, назад, мостики, стойки на руках, предплечиях, лопатках
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин20 мин10 мин15 мин |
| 21.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя
3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 24.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Акробатика – кувырки вперёд, назад, мостики, стойки на руках, предплечиях, лопатках
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин30 мин30 мин |
| 26.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Манипуляции со скакалкой
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 27.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя
3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 28.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. - Общеразвивающие упражнения
3. - Прыжки через скакалку
4. - Упражнения на пресс
5. - Упражнения для мышц спины
6. Равновесия, повороты
7. Танцевальные шаги и соединения
8. Упражнения на растяжку
 | 45мин20 мин10 мин15 мин |
| 31.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин |