**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 спины   1. Равновесия, повороты 2. Танцевальные шаги и соединения 3. Манипуляции со скакалкой 4. Упражнения на растяжку | 45 мин  25 мин  20 мин  25 мин  20 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 мин  15 мин  15 мин  15 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 мин  25 мин  10 мин  10 мин |
| 07.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП   - Общеразвивающие упражнения  - Прыжки через скакалку  - Упражнения на пресс  - Упражнения для мышц спины   1. Равновесия, повороты 2. Танцевальные шаги и соединения 3. Упражнения на растяжку | 45мин  20 мин  10 мин  15 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 мин  25 мин  20 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 мин  25 мин  10 мин  10 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 мин  25 мин  10 мин  10 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 | 45мин  20 мин  10 мин  15 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 мин  25 мин  20 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 мин  15 мин  15 мин  15 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 мин  20 мин  10 мин  15 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 мин  25 мин  10 мин  10 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 мин  30 мин  30 мин  30 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 мин  25 мин  10 мин  10 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 мин  25 мин  10 мин  10 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 | 45мин  20 мин  10 мин  15 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 мин  25 мин  20 мин |