

План самостоятельной работы для БУС-1 г.о. и БУС -3 г.о. на 6 недель.

Дата	Наименование упражнения.	Нагрузка в минутах
01.06.20- 05.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП .	15
	Подготовительные упражнения для равновесий.	15
	Мелкая работа предметом (мячом).	20
	Упражнение на расслабление и восстановление.	10
08.06.20- 11.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП .	15
	Подготовительные упражнения для вращения.	15
	Мелкая работа предметом (скакалкой).	20
	Упражнение на расслабление и восстановление.	10
15.06.20- 19.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП .	15
	Подготовительные упражнения для прыжков.	15
	Прыжки через скакалку разными способами.	20
	Упражнение на расслабление и восстановление.	10
22.06.20- 26.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП со скакалкой.	15
	Подготовительные упражнения для прыжков.	15
	Подготовительные упражнений для разучивания полуакробатических элементов.	20
	Упражнение на расслабление и восстановление.	10

29.06.20-03.07.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП	15
	Мелкая работа с предметом(мячом)	15
	Закрепление равновесий и поворотов из индивидуальных упражнений.	20
	Упражнение на расслабление и восстановление.	10
06.07.20-10.07.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП	15
	Мелкая работа с предметом(скакалкой).	15
	Повторение урока хореографии.	20
	Упражнение на расслабление и восстановление.	10

План самостоятельной работы для УУС-1 г.о. и УУС -3 г.о. на 6 недель.

Дата	Наименование упражнения.	Нагрузка в минутах
01.06.20-05.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП и СФП	30
	Подготовительные упражнения для равновесий.	30
	Мелкая работа предметом (мячом).	30
	Упражнение на расслабление и восстановление.	15
08.06.20-11.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП со скакалкой.	30
	Подготовительные упражнения для прыжков.	30
	Мелкая работа предметом (скакалкой). Прыжки через скакалку разными способами.	30

	Упражнение на расслабление и восстановление.	15
15.06.20-19.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	Повторение урока хореографии.	30
	Подготовительные упражнения для вращения.	30
	Закрепление равновесий и поворотов из индивидуальных упражнений.	30
	Упражнение на расслабление и восстановление.	15
22.06.20-26.06.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП и СФП с гимнастической резиной и утяжелениями.	30
	Подготовительные упражнений для разучивания полуакробатических элементов.	30
	Работа с предметом (лентой).	30
	Упражнение на расслабление и восстановление.	15
29.06.20-03.07.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	Повторение урока хореографии.	30
	Подготовительные упражнения для вращения.	30
	Мелкая работа с предметом (булавами).	30
	Упражнение на расслабление и восстановление.	15
06.07.20-10.07.20	Разминка : 1.растяжка; 2. упражнения на гибкость.	30
	ОФП и СФП со скакалкой и мячом.	30
	Прыжки через скакалку разными способами.	30
	Мелкая работа с предметом (мячом).	30
	Упражнение на расслабление и восстановление.	15