

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 |