СОГЛАСОВАНО:
Завуч по УВР
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»
_____ С.А. Соколов
«__»_____2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»
_____ А.В. Кузенко
«__»_____2022 г.

Недельный план дистанционных занятий по адаптивной физической культуре.
Тренер-преподаватель Соколов С.А.

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Вторник	Подготовительная часть	Ходьба на месте(на носках, пятках и тд.) Бег на месте Беговые упражнения на месте Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц	3 мин 2мин 3мин 5мин
	Основная часть	Прыжки на месте на одной ноге (левой, правой) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Прыжки на месте на двух ногах Пресс из положения лежа согнув ноги Выпрыгивание вверх с полуприседа Планка в упоре лежа Ходьба на месте с одновременным поднятием рук вверх через стороны и глубоким вдохом и резким опусканием рук и выдыхом	30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30сек 30сек
	Заключительная часть	Выполнение упражнений на растяжку	5 мин.
Четверг	Подготовительная часть	Ходьба на месте(на носках, пятках и тд.) Бег на месте Беговые упражнения на месте Ускорение на месте Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц	3 мин 2мин 3мин 30сек 5мин
	Основная часть	Прыжки на месте на одной ноге (левой, правой) Приседания Планка в упоре на предплечьях Прыжки на месте на двух ногах Сгибание разгибание рук в упоре лежа Выпады вперед	По 15 2 подхода 20раз 2 подхода 30сек 20раз 2 подхода 10раз 2 подхода 20раз 2 подхода 20раз 2 подхода

		Выпады в стороны Ходьба на месте с одновременным поднятием рук вверх через стороны и глубоким вдохом и резким опусканием рук и выдыхом.	
	Заключительная часть	Выполнение упражнений на растяжку	5 мин.
Пятница	Подготовительная часть	Ходьба на месте(на носках, пятках и тд.) Бег на месте Беговые упражнения на месте Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц	3 мин 2мин 3мин 5мин
	Основная часть	Прыжки на месте на одной ноге (левой, правой) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Прыжки на месте на двух ногах Пресс из положения лежа согнув ноги Выпрыгивание вверх с полуприседа Планка в упоре лежа Ходьба на месте с одновременным поднятием рук вверх через стороны и глубоким вдохом и резким опусканием рук и выдыхом	30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30 сек 2 подхода 30сек 30сек
	Заключительная часть	Выполнение упражнений на растяжку	5 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Виды ходьбы

Ходьба на носках(руки вверх, в стороны)
Ходьба на пятках(руки за головой, на пояс)
Ходьба перекатом с пятки на носок(руки на пояс, вперед)
Ходьба в полуприсядь(руки вперед, за головой)
Ходьба в полном приседе

Беговые упражнения

Бег с высоким подниманием бедра
Бег с за хлёстом голени назад
Бег с прямыми ногами вперед
Бег с прямыми ногами в стороны
Бег с прямыми ногами назад
Бег с переставными шагами боком (правым, левым)
Бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг
Бег спиной вперед

Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение
О.с.- основная стойка
Комплекс №1

Исходное положение	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью	1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п.	4-8 раз	Рука прямая.

И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
И.п. – широкая стойка, руки перед собой	1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

Комплекс №2

Исходное положение	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
И.п. – о.с.. руки внизу	1 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться. 2 –и.п. 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться	4 - 8 раз	Руки прямые.
И.п. – о.с., руки на пояс.	1- поворот головы вправо 2 – и.п. 3 - поворот головы влево 4 - и.п.	4 - 8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
И.п. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз	1-2 - рывки прямыми руками назад 3-4 – смена рук	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче. Рука прямая
И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.

	назад		
И.п. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед	1- Поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть 2-и.п. 3- Поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть 4- и.п.	4-8 раз	Осанка прямая.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки за голову	1- наклон туловища вперед 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево 6- и.п. 7- наклон туловища вправо 8-и.п.	4-8 раз	Наклон ниже.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
И.п. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны	1-поворот туловища вправо 2- и.п. 3- поворот туловища влево 4-и.п.	4-8 раз	Наклон ниже., Колени не сгибать.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой ногой, хлопок под ней 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, хлопок под ней 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

Комплекс №3

Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.

п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх	4-8 раз	Рука прямая.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.