

«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»

Директор  Нифонов В.В.

**План дистанционной работы с 17-31 мая 2021 г.
тренера-преподавателя по легкой атлетике Чиряева М.Д.**

дата	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
17.05.2021	Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.
18.05.2021		Разминка 12 минут во дворе. ОРУ. Выпады вперед на левой ноге 15 раз, на правой ноге 15 раз. Лягушка 20 раз 2 подхода. скакалка 30 раз 2 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.	
19.05.2021	Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.		Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.
20.05.2021		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Отжимание 10 раз 3 подхода. Пресс 15 раз 3 подхода. Скакалка 30 раз 3 подхода, прыжки на месте. Заминка: Растяжка всех групп мышц.	
21.05.2021	Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.		Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.
22.05.2021		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Отжимание 10 раз 3 подхода. Пресс 15 раз 3 подхода. Скакалка 30 раз 3 подхода, прыжки на месте. Заминка: Растяжка всех групп мышц.	
24.05.2021	Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 15 повторения 3 подхода, пресс 20 повторения 3 подхода, приседания 20 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц
25.05.2021		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ.	

		Отжимание 10 раз 3 подхода. Пресс 15 раз 3 подхода. Скакалка 30 раз 3 подхода, прыжки на месте. Заминка: Растяжка всех групп мышц.	
26.05.2021	Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.		Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.
27.05.2021		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Отжимание 10 раз 3 подхода. Пресс 15 раз 3 подхода. Скакалка 30 раз 3 подхода, прыжки на месте. Заминка: Растяжка всех групп мышц.	
28.05.2021	Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.		Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.
29.05.2021		Разминка 10 минут во дворе. ОРУ. Отжимание 10 раз 3 подхода. Пресс 15 раз 3 подхода. Скакалка 30 раз 3 подхода, прыжки на месте. Заминка: Растяжка всех групп мышц.	
31.05.2021	Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.		Разминка 15 минут во дворе. ОРУ. Основная часть: ОФП отжимания 10раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, пресс 15 раз 3 подхода, лягушка 10 раз 3 подхода. Заминка: Растяжка всех групп мышц.