**Педагог дополнительного образования Братухин В.В.**

**Группа БУС 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечание |
| 06.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Приседание на «раз-два» (10 повторений);  3. «Выпады на месте с пульсацией» (8 повторений);  4. «Попеременные махи ногами в сторону» (15 повторений);  5. «Подъём на носочки в сумо-приседе» (10 повторений);  6. «Отведение ноги назад» (15 повторений);  7. «Походка в полуприседе» (8 повторений);  8. «Перекрестный выпад» (10 повторений);  9. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 07.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Мах ногой вверх» (15 повторений);  3. «Мах прямой ноги назад» ( 15 повторений);  4. «Пожарный гидрант» (15 повторений);  5. «Круговой мах ногой на боку» (15 повторений);  6. «Приведение бедра лежа на боку» (15 повторений);  7. «Подъем ног лежа на животе» (20 повторений);  8. «Попеременный подъем ног в мостике» (20 повторений);  9. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 08.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Выпады» (20 сек в каждую сторону);  3. «Выпад с захватом ноги» (20 сек в каждую сторону);  4. «Поза голубя» (20 сек в каждую сторону);  5. «Наклон к ноге сидя» (20 сек в каждую сторону);  6. «Квадрицепс лежа» (20 сек в каждую сторону);  7. «Растяжка ягодиц лежа» (20 сек в каждую сторону);  8. «Подтягивание колена к груди» (20 сек в каждую сторону);  9. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 09.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Разведение рук и ног» (20 сек);  3. «Ходьба с захлестом голени» (20 сек);  4.»Подъем колен к груди» (20 сек);  5. «Конкобежец» (20 сек);  6. «Подтягивание колен» (20 сек);  Повторить комплекс 3 раза через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 13.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Разведение рук и ног» (20 сек);  3. «Ходьба с захлестом голени» (20 сек);  4. «Подъем колен + выпад назад» (20 сек);  5. «Спринтер» (20 сек);  6. «Бокс» (20 сек);  Повторить комплекс 3 раза через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 14.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Разведение рук и ног» (20 сек);  3. «Ходьба с захлестом голени» (20 сек);  4. «Удар ногой вбок с касанием пола» (20 сек);  5. «Удар ногой вперед и назад разноименных ног» (20 сек);  6. «Низкоударные берпи» (20 сек);  Повторить комплекс 3 раза через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 15.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Ходьба в планку» (20 сек);  3. «Разведение ног в планке» (20 сек);  4. «Бег с захлестом голени» (20 сек);  5. «Бег с высоким подниманием бедра на месте» (30 сек);  6. «Прыжки с разведением рук и ног» (30 сек);  Повторить комплекс 3 раза через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 16.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Бег с захлестом голени» (20 сек);  3. «Бег с высоким подниманием бедра на месте» (30 сек);  4. Прыжки «Ножницы» (30 сек);  5. Прыжки в сторону (30 сек);  6. «Плиометрический боковой выпад» (20 сек);  Повторить комплекс 3 раза через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 20.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Приседание на «раз-два» (20 повторений);  3. «Выпады на месте с пульсацией» (15 повторений);  4. «Попеременные махи ногами в сторону» (25 повторений);  5. «Подъём на носочки в сумо-приседе» (15 повторений);  6. «Отведение ноги назад» (20 повторений);  7. «Походка в полуприседе» (15 повторений);  8. «Перекрестный выпад» (15 повторений);  9. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 21.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Мах ногой вверх» (20 повторений);  3. «Мах прямой ноги назад» (20 повторений);  4. «Пожарный гидрант» (20 повторений);  5. «Круговой мах ногой на боку» (20 повторений);  6. «Приведение бедра лежа на боку» (20 повторений);  7. «Подъем ног лежа на животе» (25 повторений);  8. «Попеременный подъем ног в мостике» (25повторений);  9. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 22.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Выпады» (30 сек в каждую сторону);  3. «Выпад с захватом ноги» (30 сек в каждую сторону);  4. «Поза голубя» (30 сек в каждую сторону);  5. «Наклон к ноге сидя» (30 сек в каждую сторону);  6. «Квадрицепс лежа» (30 сек в каждую сторону);  7. «Растяжка ягодиц лежа» (30 сек в каждую сторону);  8. «Подтягивание колена к груди» (30 сек в каждую сторону);  9. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-novichkov-na-nogi.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 23.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Разведение рук и ног» (30 сек);  3. «Ходьба с захлестом голени» (30 сек);  4.»Подъем колен к груди» (30 сек);  5. «Конкобежец» (30 сек);  6. «Подтягивание колен» (30 сек);  Повторить комплекс 5 раз через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 27.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Разведение рук и ног» (30 сек);  3. «Ходьба с захлестом голени» (30 сек);  4. «Подъем колен + выпад назад» (30 сек);  5. «Спринтер» (30 сек);  6. «Бокс» (30 сек);  Повторить комплекс 5 раз через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 28.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Разведение рук и ног» (30 сек);  3. «Ходьба с захлестом голени» (30 сек);  4. «Удар ногой вбок с касанием пола» (30 сек);  5. «Удар ногой вперед и назад разноименных ног» (30 сек);  6. «Низкоударные берпи» (30 сек);  Повторить комплекс 5 раз через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 29.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Ходьба в планку» (30 сек);  3. «Разведение ног в планке» (30 сек);  4. «Бег с захлестом голени» (30 сек);  5. «Бег с высоким подниманием бедра на месте» (40 сек);  6. «Прыжки с разведением рук и ног» (40 сек);  Повторить комплекс 5 раз через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |
| 30.04 | 1. Разминка (упражнения на растяжку);  2. «Бег с захлестом голени» (30 сек);  3. «Бег с высоким подниманием бедра на месте» (40 сек);  4. Прыжки «Ножницы» (40 сек);  5. Прыжки в сторону (40 сек);  6. «Плиометрический боковой выпад» (30 сек);  Повторить комплекс 5 раз через 10 мин. отдыха.  7. Заминка (упражнения на растяжку).  <https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html> - описание. | Фотоотчет 3 – 4 фото (соцсети, телефон) |