**План тренировок**

**для Спортивно- оздоровительной группы.**

**Персонифицированное финансирование.**

**Возраст обучающихся 9-12 лет (мальчики и девочки).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Время | Описание | Метод.рекомендации |
| Вторник | 01.02.2022 | 45 мин. | Круговая тренировка — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу.Разминка.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 3-5 мин.Бег на месте 3-5 мин.Комплекс ОРУhttps://s-clinika.ru/wp-content/uploads/razminka-pered-vypolneniem-uprazhneniy.jpg. https://present5.com/presentation/3/8328202_285233593.pdf-img/8328202_285233593.pdf-19.jpg | Равномерная. Рекомендации. Комплекс круговой тренировки выполнять от 3 до 5 подходов. Между одходами перерыв 3 минутРазминку выполняем по 5-7 повторов каждого упражнения. |
| Четверг | 03.02.2022 | 45 мин. | Стретчинг – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок. Такое направление аэробики позволяет держать тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и прекрасном самочувствии.**Разминка.**Ходьба на месте 5 мин. Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедраКомплекс ОРУhttps://s-clinika.ru/wp-content/uploads/razminka-pered-vypolneniem-uprazhneniy.jpghttps://img11.postila.ru/data/ef/f6/08/46/eff60846de9c0e87215f1a94eb6d70663c00201303d477447a70849dc3a63d15.jpg | Все упражнения стретчинга выполняются медленно без рывка с задержкой на 5-7 счетовРазминку выполняем по 5-7 повторов каждого упражнения.Каждое упражнение по 20 секунд. Отдых 10 секунд.Делаем 3 подходов с перерывом на отдых 2 минуты. |