**20.04 понедельник**

Разминка – 5 мин.

Обще-развивающие упражнения

Основная часть – 20 мин.

ОФП – 10 мин.

1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.

2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.

3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе.СФП – 10 мин. Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки.2 подхода по 1 минуте на каждый приём

.Заключительная часть – 5 мин. Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махин огами на подхват и подсад голенью).

<https://www.youtube.com/watch?v=0Byiqe1sA6s>

**22.04 среда**

Разминка – 5 мин.

Обще-развивающие упражнения

Основная часть – 20 мин.

ОФП – 10 мин.

1. Подтягивание на перекладине от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.

2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на 2 стульях, ноги на 3 стуле от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.

3. Прыжки на скакалке от 20 раз в первом подходе до 1 раза в двадцатом подходе. СФП – 10 мин. Скоростные подвороты с резиной на приёмы: подхват, передняя подножка, через спину со стойки: 2 подхода по 1 минуте на каждый приём.

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).

<https://www.youtube.com/watch?v=i4m05GvB45g>

**24.04 пятница**

Разминка – 5 мин.

Обще-развивающие упражнения

Основная часть – 20 мин.

ОФП – 10 мин.

1. Прыжки боком через партнёра, стоящего на четвереньках.

2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

3. Пресс лёжа руки над головой, поднимая одновременно руки и ноги. Каждое из этих трёх упражнений чередуется одно за другим с повторениями от 1раза в первом подходе до 10 раз в десятом подходе. Через 1 минуту отдыха от 10 раз в первом подходе до 1 раза в десятом подходе.

4. Подтягивание на перекладине 10 раз.

СФП – 10 мин.

Подвороты с резиной на приёмы: передняя подсечка, подхват, через плечо, передняя подножка, через спину со стойки.

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнения на гибкость (шпагаты, гимнастический и борцовский мосты, махи ногами на подхват и подсад голенью).

<https://www.youtube.com/watch?v=N0wdU52ZU1E>