**Учебный материал для дистанционного обучения.**

Группы СО-1, СО-2: <https://drive.google.com/drive/folders/16hDn77xywEDroJWE31oxLbyDS1HJhv1B?usp=sharing>

*Разминка:* бег с захлёстом голени назад; шаги на высоких полупальцах; шаги на полупальцах в приседе; бег с высоким подниманием бедра; шаги на пятках; маршевый шаг (руки ч/з круг перед грудью); бег с вращением прямой руки (вперёд, назад, правая левая); шаги с разноимённым вращением рук (проучивание с левой руки); ору для подвижности в плечевом суставе.

*Основная часть:* упражнения для развития и укрепления стоп и голеностопа; упражнение для развития свода стопы. Упражнения в партере: упражнение для стоп (сокращение, вытягивание, вращение, «обезьянки»); наклоны; «лягушка»; «лодочка»; «колечко»; «качалка»; упражнение для развития гибкости спины; упражнение для мышц пресса; упражнение для талии; «неваляшка»; махи из упора стоя на коленях; полумостик.

*Отработка трамплинного прыжка:* выполнение трамплинных прыжков у опоры и без опоры с использованием подручных средств (2 листа бумаги 16×16)

*Предметная подготовка:* вращение скакалки по спирали («кашка») + вращение с передачей из руки в руку; вращение скакалки на себя в боковой плоскости в течении 1 минуты (правой и левой рукой); повторение упражнения со скакалкой (ловля скакалки за середину после подбрасывания).

Группа СО-3: <https://drive.google.com/drive/folders/1XlrytATI41-pO6JOy2U7x4_2FY7UEgO2?usp=sharing>

*Разминка:* бег с захлёстом голени назад; шаги на высоких полупальцах; острый шаг с носка; шаги на полупальцах в приседе (руки за головой прямые в замок); бег с вращением руки через круг (правой, левой); шаги на пятках; широкий скрестный шаг; скрестный шаг на полупальцах; бег с высоким подниманием бедра; ору для подвижности в плечевом суставе (на шагах и стоя);

*Комплекс упражнений для укрепления и развития стоп (у опоры/с резиной):* релеве на высокие полупальцы; релеве на 4 и на 2 счёта с плие; приседания на высоких полупальцах; подъёмы на высокие полупальцы в положении низкого приседа; упражнения с резиной (развивают силу стопы и пальцев)

*Основная часть (стоя и в партере):* упражнения для развития и укрепления стоп и подъёма; наклоны вперёд до горизонтали; наклоны вперёд из положения сидя на полу; упражнение для выворотности стоп и всей ноги; «лягушка», «звёздочка», «лодочка», «коробочка»; «качалочка»; упражнения для мышц брюшного пресса (подъёмы корпуса, подъёмы ног, касание ногами за головой); движение для талии, «пружинка»; махи из упора стоя на коленях и лёжа на полу (правая нога, левая нога); подъёмы на мостики; растяжка на шпагаты (правый, левый, поперечный)

*Беспредметная подготовка:* <https://www.youtube.com/watch?v=Tay5tWfwdHM>

*Заключительная часть:* серия прыжков через скакалку (трамплины, поджатые, трамплины).