

БУС-1**1 день**

1. разминочный бег 5 мин.
2. О.Р.У. см прошлый план
- 3.С.Б.У.см. прошлый план
4. выбегание с высокого старта 5 раз (желательно под команду «на старт,внимание,марш!»)
- 5.Ускорения 30 метров с высокого старта 4 раза(отдых между ускорениями 1 мин)
- 6.метание малого мяча с места 10 раз
7. прыжки в длину с места 5 раз 2 серии отдых 2 мин. Между сериями.

2 день

1. разминочный бег 5 мин.
2. О.Р.У(см 1 день)
- 3.С.Б.У.(смотри 1 день)
4. Ускорения 20 метров 4 раза(отдых между ускорениями 1 мин)
- 5.Прыжки на скакалке 1 мин. прыжков 3 серии (кто не умеет прыгать – учимся)
6. при возможности(живете в частном доме)- подвижная игра

3 день

1. бег в медленном темпе 5 мин.
 2. О.Р.У см прошлый план
 - 3.Упражнения на пресс:
А) «лодочка» 15 раз
Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 15 раз,девочки 12 раз)
 - 4.ходьба выпадами 8 выпадов
 5. выпрыгивания из полного приседа с продвижением вперед «лягушка» 8 раз
 6. прыжки со скакалкой 20 раз
- ПУНКТЫ С 3 ПО 5 ПОВТОРИТЬ 2 РАЗА С ОТДЫХОМ 3 МИН.**
- 7.при возможности(живете в частном доме)- подвижная игра

БУС-2		
1 день	2 день	3 день
<p>1. разминочный бег 6 мин. 2. О.Р.У. см прошлый план 3.С.Б.У.см. прошлый план 4. выбегание с высокого старта 5 раз до 15 метров (желательно под команду «на старт,внимание,марш!») 5.Ускорения 30 метров с высокого старта 5 раз(отдых между ускорениями 1 мин) 6.метание малого мяча с места 15 раз 7. прыжки в длину с места 5 раз 2 серии отдых 2 мин. Между сериями. 8.если есть возможность-игра</p>	<p>1. разминочный бег 6 мин. 2. О.Р.У. см прошлый план 3.С.Б.У. см прошлый план 4. Ускорения 50 метров 4 раз(отдых между ускорениями 1 мин 5.Прыжки на скакалке 30 прыжков 4 серии 6. Отжимания из упора лежа(мальчики 15-20 раз,девочки 10-15) 3 серии 7.если есть возможность-игра</p>	<p>1. бег разминочный 5 мин. 2. О.Р.У(см 1 день) 3.Отжимания из упора лежа(мальчики 15-20 раз,девочки 10-12) 4.Упражнения на пресс: А) «лодочка» 15 раз Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 25 раз,девочки 20 раз) 5. ходьба выпадами с прокачиванием 8 шагов 6.»гусиный шаг» 15 метров ПУНКТЫ С 3 ПО 6 ПОВТОРИТЬ 2 РАЗА С ОТДЫХОМ 3 МИН. 7. Бег в медленном темпе 7 мин</p>
БУС-3		
1 день	2 день	3 день
<p>1. разминочный бег 7 минут 2.О.Р.У. см. прошлый план 3. С.Б.У. см. прошлый план 4. выбегание с высокого старта 5-6 раз до 15 метров (желательно под команду «на старт,внимание,марш!») 5.Ускорения 50 метров с высокого старта 5 раз(отдых между ускорениями 1 мин) 6.метание малого мяча с места 10 раз 7. метание мяча с разбега 10 раз</p>	<p>1. разминочный бег 7 мин. 2. О.Р.У(см 1 день) 3.С.Б.У.(смотри 1 день) 4. Ускорения 50 метров 4 раз 3 серии(отдых между ускорениями 1 мин) 5.быстрая работа рук 6 сек. 3 серии 6.Быстрая работа ног</p>	<p>1. бег разминочный 7 мин. 2. О.Р.У 3.Отжимания А)из упора лежа(мальчики 20-25 раз,девочки 15-20) Б) из упора сидя сзади (мальчики 25 раз,девочки 15) 4.приседания «пистолет» 6 раз на каждую ногу 5. ходьба выпадами с прокачиванием 8 шагов 6. выпрыгивания из полного приседа с продвижением вперед «лягушка» 10 раз</p>

<p>8. прыжки в длину с места 6 раз 2 серии отдых 2 мин. Между сериями.</p> <p>9. Отжимания из упора лежа(мальчики 20раз,девочки 15-20) 3 серии</p> <p>10.Упражнения на пресс (3 серии):</p> <p>А) «лодочка» 20 раз</p> <p>Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 40 раз,девочки 30 раз)</p> <p>11.если есть возможность-игра</p>	<p>(стоя,высоко поднимая бедро с быстрой сменой ног)6 сек 3 серии</p> <p>7.прыжки на скакалке в быстром темпе 50 прыжков 4 серии</p> <p>8.если есть возможность-игра</p>	<p>7.Упражнения на пресс:</p> <p>А) «лодочка» 25 раз</p> <p>Б)«складочка» (мальчики 20-25 раз,девочки 15)</p> <p>ПУНКТЫ С 3 ПО 7 ВЫПОЛНИТЬ 3 серии С ОТДЫХОМ 5 МИН.</p> <p>4 ДЕНЬ- КРОССОВЫЙ БЕГ 20-25 МИН(ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ!)</p>
--	--	---