

№ занятия	Дата	Время	Вид занятия	Задания	Количество повторений
1.	20.01	18.15-19.00	Работа в тетради.	<p>Разминка:</p> <p>Упр.1. И.п. - Правая рука вверх, левая внизу. 1-2 - Рывки руками. 3-4 - Рывки руками со сменой рук.</p> <p>Упр. 2. И.п. - Руки на пояс. 1-2 - Наклон туловища вправо. 3-4 - Наклон туловища влево.</p> <p>Упр. 3. И.п. – Руки, согнутые за головой. 1-3 - Наклон туловища вперед. 3- И.п.</p> <p>Упр.4. И.п. – Руки на поясе. 1-3 - Наклон туловища вниз с касанием пола руками. 4 - И.п.</p> <p>Упр. 5. И.п. – Сидя на коврик, руки за спиной. 1- Поднять прямые ноги в угол 45 градусов. 2- Опустить ноги на пол.</p> <p>Упр. 6. И.п. – то же. 1 - Поднять прямые ноги над полом. 2 - Работаем ногами кролем. 3 - И.п.</p> <p>Упр. 7. И.п - Лежа на спине, руки за головой. 1 - Поднять прямые ноги вверх (угол 90 градусов). 2 - И.п.</p> <p>Бег на месте.</p> <p>ОРУ:</p> <p>Упр. 1. Отжимания лежа от пола. Упр. 2. Отжимания обычные. Упр. 3. «Лодочка» с работой ног кролем на груди. Упр. 4. «Лодочка» с работой ног крест-накрест. Упр. 5. Планка на прямых руках. Упр. 6. Боковая планка на правой руке. Упр. 7. Боковая планка на левой руке. Упр. 8. Подъем туловища. Руки за головой, ноги вместе прижаты к полу.</p>	<p>15 минут 15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>15 раз</p> <p>12 раз</p> <p>10 минут 20 минут 2x15 раз 2x10 раз 3x1 минута</p> <p>2x1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 2X15 раз</p>
2.	22.01	18.15-19.00	Работа в тетради.	<p>Разминка:</p> <p>Упр.1 И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 - Наклон головы в правую сторону. 2 - Наклон головы в левую сторону.</p> <p>Упр.2 И.п.-основная стойка, руки на поясе. 1-4 - Круговые движения головой в правую сторону. 5-8 - Круговые движения головой в левую сторону.</p> <p>Упр.3. И.п.-основная стойка, кисти к плечам. 1-4 - Круговые движения руками вперед. 4-8-Круговые движения руками назад.</p> <p>Упр.4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	<p>15 минут 10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>24 раза</p> <p>8 раз</p>

				<p>1-4- Круговые движения тазом в правую сторону.</p> <p>4-8 - Круговые движения тазом в левую сторону.</p> <p>Упр.5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1-3 - Наклон вниз, руками касаемся пола.</p> <p>4-и.п.</p> <p>Упр.6. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1 - Наклон вниз к правой ноге.</p> <p>2 - Наклон вниз руки к полу.</p> <p>3 - Наклон вниз к левой ноге.</p> <p>4 - И.п.</p> <p>Бег на месте.</p> <p style="text-align: center;">ОРУ:</p> <p>Упр.1. Подъёмы корпуса лежа на спине.</p> <p>Упр.2. Лежа на груди «Супермен».</p> <p>Упр.3. Лежа на груди работа ногами брассом.</p> <p>Упр.4. Ягодичный мостик.</p> <p>Упр.5. Лежа на спине упражнение «Скалолаз».</p> <p>Упр.6. Лежа на спине подтягивание колен к груди.</p> <p>Упр.7. Упражнение «Лодочка».</p> <p>Упр.8. Лежа на груди работа ногами кролем.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 минут 25 минут 2X15 раз 2X10 раз 2 минуты 2X20 раз 2 минуты 2X20 раз</p> <p>2 минуты 2 минуты</p>
3.	25.01	18.15-19.00	Работа в тетради.	<p style="text-align: center;">Разминка:</p> <p>Упр.1 И.п. - Основная стойка.</p> <p>1-3 - Руки через стороны вверх, потянуться.</p> <p>4- И.п.</p> <p>Упр. 2 И.п. - Руки в стороны.</p> <p>1-3 - поднятие стоп на носки.</p> <p>4 - И.п.</p> <p>Упр.3 И.п. – основная стойка, руки, согнутые перед грудью.</p> <p>1-8 - Рывки руками с поворотом в сторону.</p> <p>Упр.4 И.п. - Правая рука вверх, левая внизу.</p> <p>1-2 - Рывки руками.</p> <p>3-4 - Рывки руками со сменой рук.</p> <p>Упр. 5 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1-2 - Наклон туловища вправо.</p> <p>3-4 - Наклон туловища влево.</p> <p>Упр. 6 И.п. – Руки, согнутые за головой.</p> <p>1-3 - Наклон туловища вперед.</p> <p>4 - И.п.</p> <p>Упр.7 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1-3 - Наклон туловища вниз с касанием пола руками.</p> <p>4 - И.п.</p> <p>Упр. 8 И.п. – Сидя на коврик, руки за спиной.</p> <p>1- Поднять прямые ноги в угол 45 градусов.</p> <p>2- Опустить ноги на пол.</p> <p>Упр. 9 И.п. – то же.</p> <p>1 - Поднять прямые ноги над полом.</p>	<p>15 минут 10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p>

				<p>2 - Работаем ногами кролем. 3 - И.п. Упр. 10 И.п - Лежа на спине, руки за головой. 1 - Поднять прямые ноги вверх (угол 90 градусов). 2 - И.п. Бег на месте.</p> <p style="text-align: center;">ОРУ:</p> <p>Упр.1. Прыжки на месте крест-накрест. Упр. 2. Носки-пресс. Лежа на спине, ноги прямые, руки за головой, поднимаем корпус к носкам. Упр. 3. Уголок-книжка. Лежа на спине, поднятие корпуса одновременно с руками и ногами. Упр. 4. Велосипед. Сидя на полу, ноги вместе приподняты от пола, руки за головой. Упр. 5. Козлик. Лежа на спине, руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, стараясь достать коленями до подбородка. Упр. 6. Велосипед со скручиванием. Упр. 7. Упор лежа из приседа.</p>	<p>15 раз</p> <p>5 минут</p> <p>25 минут</p> <p>3 минуты</p> <p>2x15 раз</p> <p>2X15 раз</p> <p>2 минуты</p> <p>2X10 раз</p> <p>2 минуты</p> <p>2X15 раз</p>
4.	27.01	18.15-19.00	Работа в тетради.	<p style="text-align: center;">Разминка.</p> <p>1.Ходьба: 1- Обычная. 2-На носках. 3-На пятках. 4- Перекатом с пятки на носок. 5-Высоко поднимая колени. 6- Обычная ходьба на восстановление дыхания.</p> <p style="text-align: center;">ОРУ:</p> <p>Упр.1. И.п.- о.с., руки подняты вверх, голова между руками. 1 – Подняться на носки. 2 – И.п 3 – Подняться на носки. 4- И.п. Упр.2. И.п. – о.с. руки на поясе. 1 – Поворот головы влево. 2 – И.п. 3 – Поворот головы вправо. 4 – И.п. Упр.3. И. п. стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - Наклоны вперед. 3 – Наклон вниз. 4 – И.п. Упр.4. Стойка «стульчик» у стены. Упр.5. Отжимания от пола с колен. Упр.6. Планка на прямых руках. Упр.7. Планка на локтях. Упр.8. Выпрыгивания из приседа.</p>	<p>15 минут</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>1 минута</p> <p>4 минуты</p> <p>30 минут</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2x1 минуте</p> <p>2x15 раз</p> <p>1 минута</p> <p>1 минута</p> <p>3x30</p>

				Упр.9. Прыжки с поворотом на 360 Упр.10. Сед в складочке.	секунд 5 раз в каждую сторону 3х1 минуты
--	--	--	--	--	---