Календарно-тематическое планирование

Группа СОГ 1 Л/А

Тренер-преподаватель: Ткаченко А.Н.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Дата** | **Тема** | **Комментарий Задания** | **Домашнее задание** | **Обратная связь** |
| СОГ 1**Л/А** | 13.041ч. | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).На раз – отвести руки в стороны;На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три – руки в сторону;На четыре – и.п. (до 20 раз)***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl>  | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 16.041ч. | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).На раз – отвести руки в стороны;На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три – руки в сторону;На четыре – и.п. (до 20 раз)***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 20.04(1ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. |  | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 23.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 27.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 30.04(1ч) | ***Комплекс упражнений № 3 по ОФП.*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И. П. – упор лёжа.*Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.***3.****И.П. – о.ст. (в руках гантели).*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три - руки в сторону;На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).***5****. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*На раз - согнуть ноги;На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).***6****. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.*Одновременное поднимание туловища и ног.И.П. (10 – 14 раз)***7****. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях*.Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)***8****. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.***9****. И.П. упор лёжа.*Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.***10****. Обруч – 30 – 40 минут.* | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 Календарно-тематическое планирование

Группа СОГ 2 Л/А

Тренер-преподаватель: Ткаченко А.Н.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Дата** | **Тема** | **Комментарий задания** | **Домашнее задание** | **Обратная связь** |
| **СОГ 2**Л/А | 14.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).На раз – отвести руки в стороны;На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три – руки в сторону;На четыре – и.п. (до 20 раз)***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 16.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).На раз – отвести руки в стороны;На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три – руки в сторону;На четыре – и.п. (до 20 раз)***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 21.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 23.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 27.04(1ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 30.04(1ч) | ***Комплекс упражнений № 3 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И. П. – упор лёжа.*Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.***3.****И.П. – о.ст. (в руках гантели).*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три - руки в сторону;На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).***5****. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*На раз - согнуть ноги;На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).***6****. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.*Одновременное поднимание туловища и ног.И.П. (10 – 14 раз)***7****. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях*.Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)***8****. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.***9****. И.П. упор лёжа.*Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.***10****. Обруч – 30 – 40 минут.* | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |

Календарно-тематическое планирование

Группа СОГ 3 ОФП; Баскетбол

Тренер-преподаватель: Ткаченко А.Н.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Дата** | **Тема** | **Комментарий задания** | **Домашнее задание** | **Обратная связь** |
| **СОГ 3 ОФП/ Баскетбол** | 14.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП .*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).На раз – отвести руки в стороны;На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три – руки в сторону;На четыре – и.п. (до 20 раз)***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №2 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 17.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП .*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).На раз – отвести руки в стороны;На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*На раз – руки вперёд;На два – руки вверх;На три – руки в сторону;На четыре – и.п. (до 20 раз)***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 21.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 24.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 28.04(1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.***2.****И.П. – упор лёжа.*Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз(особое внимание – держать туловище прямо).***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*На раз – руки вверх;На два – и.п.;На три – руки в стороны;На четыре – и.п. (10 – 15 раз)***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*На раз – приседание, руки вперёд;На два – и.п.***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.(30 – 40 раз в каждую сторону)***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На два – и.п.;На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)***9****. И.П. – упор присев.*На раз – упор лёжа.На два - Упор присев. (15 – 20 раз)**10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |