План-конспект занятия группы НП1

 На 07.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  |   |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Отжимание спиной от стула  | 20 раз  | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов  |
|   | Приседания  | 20 раз  |   |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх  | 20 раз  |   |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Ножницы, велосипед  | 20 раз  | Лежа на спине, следить за ногами  |
|   | свечка  | 20 раз  | Лежа на спине следить за техникой выполнения  |
|   | Работа рук в упоре сидя  | 20 раз  | Следить за техникой работы рук  |
| Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20 раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   |   |   |   |

 План-конспект занятия группы НП-2

 На 07.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   |  Прыжки на скакалке  | 15 мин  |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
|   | Бег с высоким подниманием бедра у стены  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за работой рук, подъемом бедра  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Бег с прямыми ногами (на месте)  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за руками  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Бег с захлестыванием голени назад  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  |   |
|  | Отдых 5 минут  |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Пресс + отжимание + приседание - это выполнять  | 6 серии по 15 раз  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | И.п. стоя в упор лежа, отжаться и в и.п. стоя + упор присев, упор лежа + планка в упор присев, планка  | 4 серии по 15 раз  |   |
|  |  Отдых 4 мин  |
|   | Разножка + выпрыгивание вверх на месте  | 4 серии по 15 раз  |  |
|   | Подъем спины из положения лежа  | 3 серии по 30  |   |
|  |  Отдых 4 мин  |
|   | Воробей на месте  | 4 серии по 25 раз  |  |
|  | Отдых 4 мин  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   | Работа рук на технику  | 4 серии по 40 сек  |   |

 План-конспект занятия для группы СО

 На 08.02.2022г

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Содержание  | Дозировка  |
| 1  | И .п. упор лежа Упор лежа , упор присев И .п. стойка ноги врозь руки за голову 1-2 поворот влево 3-4 то- же вправо  | 20\*3   16 раз  |
| 3  | И.п то-же 1-2 наклон влево 3-4 то-же вправо  |  16 раз  |
| 4  | И.п то-же 1. наклон к левой, руки вперед
2. наклон
3. наклон к правой 4и.п.

  |   16 раз  |
| 5  | Стойка руки на поясе 1 мах левой руки вперед 2 и.п. 3 мах правой 4и.п.  |    16 раз  |
| 6  | Ходьба на носках Захлёстывание назад С высоким подниманием бедра на месте  | 1мин\*3 1мин\*3 1мин\*3   |
| 7  | И.п. выпад левой Смена положения ног прыжком  | 20раз\*3  |

 План-конспект занятия группы НП3

 На 08.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  | 4 серии по 1 мин  | На полусогнутых ногах  |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Приседания на одно ноге (левая, правая)  | 4 серии по 15 раз на каждую ногу  |   |
| 4 минуты отдыха  |
|   | Разножка с утяжелителями  | 4 серии по 20 раз  |   |
| 4 минуты отдыха  |
|  Подъем стопы (левая, правая) 4 серии по Нога натянута не сгибается 30 раз на в колене, стопа каждую поднимается как можно выше  |
| 4 минуты отдыха  |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев с утяжелителями  | 4 серии по 15 раз  | Прогнуться в пояснице, руки вверх  |
| 4 минуты отдыха  |
|   | Выпрыгивание вверх на одно ноге с подтягиванием другой (левая правая)  | 4 серии по 15 раз на каждую ногу  | Выпрыгивать вверх как можно выше  |
| Отдых 5 минут  |
| 3  | Заключительная часть  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20 раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |

 План-конспект занятия группы НП2

 На 08.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   |  Прыжки на скакалке  | 15 мин  |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
|   | Бег с высоким подниманием бедра (на месте)  | 1 минута, 3 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за работой рук, подъемом бедра  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Ноги врозь, ноги вместе, хлопок над головой  | 1 минута, 3 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за руками  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Бег с захлестыванием голени назад  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  |   |
|  | Отдых 5 минут  |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Приседания + разножка  | 3 серии по 20 раз  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | Разножка + приседание в прыжке  | 3 серии по 20 раз  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнут с подтягиванием колен к груди  | 3 серии по 30 раз на каждую ногу  | Выпрыгнуть как можно выше  |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 30  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 4 серии по 10 раз  | Прогнуться в пояснице, руки вверх  |
|  | Отдых 4 мин  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   | Работа рук на технику  | 4 серии по 40 сек  |   |

 План-конспект занятий группы НП3

 На 09.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  |   |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Отжимание спиной от стула  | 20 раз  | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов  |
|   | Приседания  | 20 раз  |   |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх  | 20 раз  |   |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Ножницы, велосипед  | 20 раз  | Лежа на спине, следить за ногами  |
|   | свечка  | 20 раз  | Лежа на спине следить за техникой выполнения  |
|   | Работа рук в упоре сидя  | 20 раз  | Следить за техникой работы рук  |
| Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20 раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   |   |   |   |

 План-конспект занятия группы НП1

 На 09.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  |   |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Отжимание спиной от стула  | 20 раз  | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов  |
|   | Приседания  | 20 раз  |   |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх  | 20 раз  |   |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Ножницы, велосипед  | 20 раз  | Лежа на спине, следить за ногами  |
|   | свечка  | 20 раз  | Лежа на спине следить за техникой выполнения  |
|   | Работа рук в упоре сидя  | 20 раз  | Следить за техникой работы рук  |
| Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20 раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   |   |   |   |

 План-конспект занятий группы НП2

 На 10.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  | 4 серии по 1 мин  | На полусогнутых ногах  |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Приседания на одно ноге (левая, правая)  | 4 серии по 15 раз на каждую ногу  |   |
| 4 минуты отдыха  |
|   | Разножка с утяжелителями  | 4 серии по 20 раз  |   |
| 4 минуты отдыха  |
|  Подъем стопы (левая, правая) 4 серии по Нога натянута не сгибается 30 раз на в колене, стопа каждую поднимается как можно ногу выше  |
| 4 минуты отдыха  |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев с утяжелителями  | 4 серии по 15 раз  | Прогнуться в пояснице, руки вверх  |
| 4 минуты отдыха  |
|   | Выпрыгивание вверх на одно ноге с подтягиванием другой (левая правая)  | 4 серии по 15 раз на каждую ногу  | Выпрыгивать вверх как можно выше  |
| Отдых 5 минут  |
| 3  | Заключительная часть  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |

 План-конспект занятий группы НП3

 На 10.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  |   |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Отжимание спиной от стула  | 20 раз  | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов  |
|   | Приседания  | 20 раз  |   |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх  | 20 раз  |   |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Ножницы, велосипед  | 20 раз  | Лежа на спине, следить за ногами  |
|   | свечка  | 20 раз  | Лежа на спине следить за техникой выполнения  |
|   | Работа рук в упоре сидя  | 20 раз  | Следить за техникой работы рук  |
| Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20 раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   |   |   |   |

 План-конспект занятия группы НП1

 На 11.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   | Бег на месте  |   |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Отжимание спиной от стула  | 20 раз  | Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов  |
|   | Приседания  | 20 раз  |   |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх  | 20 раз  |   |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 20 раз  |   |
|   | Ножницы, велосипед  | 20 раз  | Лежа на спине, следить за ногами  |
|   | свечка  | 20 раз  | Лежа на спине следить за техникой выполнения  |
|   | Работа рук в упоре сидя  | 20 раз  | Следить за техникой работы рук  |
| Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 25  |   |
|   | Подъем спины из положения лежа на спине  | 3 серии по 25 раз  |   |
|   | Отжимание  | 20 раз  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   |   |   |   |

 План-конспект занятия для группы СО

 На 11.02.2022г

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Содержание  | Дозировка  |
| 1  | И .п. упор лежа Упор лежа , упор присев И .п. стойка ноги врозь руки за голову 1-2 поворот влево 3-4 то- же вправо  | 20\*3   16 раз  |
| 3  | И.п то-же 1-2 наклон влево 3-4 то-же вправо  |  16 раз  |
| 4  | И.п то-же 1. наклон к левой, руки вперед
2. наклон
3. наклон к правой 4и.п.

  |   16 раз  |
| 5  | Стойка руки на поясе 1 мах левой руки вперед 2 и.п. 3 мах правой 4и.п.  |    16 раз  |
| 6  | Ходьба на носках Захлёстывание назад С высоким подниманием бедра на месте  | 1мин\*3 1мин\*3 1мин\*3   |
| 7  | И.п. выпад левой Смена положения ног прыжком  | 20раз\*3  |

 План-конспект занятия группы НП-2

 На 12.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   |  Прыжки на скакалке  | 15 мин  |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
|   | Бег с высоким подниманием бедра у стены  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за работой рук, подъемом бедра  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Бег с прямыми ногами (на месте)  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за руками  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Бег с захлестыванием голени назад  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  |   |
|  | Отдых 5 минут  |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Пресс + отжимание + приседание - это выполнять  | 6 серии по 15 раз  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | И.п. стоя в упор лежа, отжаться и в и.п. стоя + упор присев, упор лежа + планка в упор присев, планка  | 4 серии по 15 раз  |   |
|  |  Отдых 4 мин  |
|   | Разножка + выпрыгивание вверх на месте  | 4 серии по 15 раз  |  |
|   | Подъем спины из положения лежа  | 3 серии по 30  |   |
|  |  Отдых 4 мин  |
|   | Воробей на месте  | 4 серии по 25 раз  |  |
|  | Отдых 4 мин  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   | Работа рук на технику  | 4 серии по 40 сек  |   |

План-конспект занятий группы НП3

 На 5.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержимое занятия  | Дозировка  | Общие методические указания  |
| 1  | **подготовительная часть**  | 20 мин  |   |
|   |  Прыжки на скакалке  | 15 мин  |   |
|   | ОРУ на все части тела  | 10 мин  | Выполнять медленно и по 10-15 повторений  |
|   | Растяжка, махи ногами  | 5 мин  |   |
|   | Бег с высоким подниманием бедра (на месте)  | 1 минута, 3 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за работой рук, подъемом бедра  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Ноги врозь, ноги вместе, хлопок над головой  | 1 минута, 3 серии, через 2 минуты отдыха  | Следить за руками  |
|  | Отдых 5 минут  |
|   | Бег с захлестыванием голени назад  | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха  |   |
|  | Отдых 5 минут  |
| 2  | **Основная часть**  | 30 мин  |   |
|   | Приседания + разножка  | 3 серии по 20 раз  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | Разножка + приседание в прыжке  | 3 серии по 20 раз  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнут с подтягиванием колен к груди  | 3 серии по 30 раз на каждую ногу  | Выпрыгнуть как можно выше  |
|   | Подъем туловища из положения лежа  | 3 серии по 30  |   |
|  | Отдых 4 мин  |
|   | Выпрыгивание вверх из упор присев  | 4 серии по 10 раз  | Прогнуться в пояснице, руки вверх  |
|  | Отдых 4 мин  |
| 3  | **Заключительная часть**  | 15 мин  |   |
|   | Растяжка –гибкость  |   |   |
|   | Работа рук на технику  | 4 серии по 40 сек  |   |