План-конспект занятия группы НП1

На 31.01.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 31.01.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 1.02.2022г

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 1.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 1.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 2.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 2.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 3.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 3.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 4.02.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 4.02.2022г

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 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 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 |  |