СИДИМ ДОМА 27 АПРЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

-РАЗМИНКА:

-бег на месте вынося прямые ноги вперед 1 мин

-Бег с захлестом голени 1 мин

-Передвижение скрестным шагом 30 сек правым боком,30 сек. левым боком.

-передвижение спиной вперёд 30сек

-быстрые шаги (2 шага) вправо, лево, вперёд, назад с касанием рукой пола. 30 сек

-подскоки с подтягиванием колен к груди (3 прыжка, на 4 подтянуть колени) 5 раз

-3 подскока , на 4 поворот кругом (5 раз)

-прыжки в приседи вправо , лево, вперёд , назад( делаем по 2 прыжка) 30 сек

-в упоре лёжа ходьба на руках 20 сек

СОГ 1 15.00- 16.30

СИДИМ ДОМА 29 АПРЕЛЯ СРЕДА

РАЗМИНКА:

- бег с высоким подниманием бедра 1 мин

-поднимание на носки ( возле опоры) 2х30 сек на правой ноге, 2х30 сек на левой ноге

-ноги врозь, руки в замок вверх- наклон к правой 2х12 раз

Наклон к левой 2х12 раз

-в приседи перекат на спину, перекат обратно и встать на ноги (10 раз)

- прыжок с места 3х7 раз

-прыжок боком через любое препятствие 3х30 сек

-лежа на животе –прогибание2х12 раз (отдых 30 сек)

-упор лёжа руки вместе. Отжимание 2х10 раз

-упор лёжа , поднять прямую ногу держать до счета 10

(так же другую ногу)

СОГ 1 15.00- 16.30

СИДИМ ДОМА 30 АПРЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

РАЗМИНКА:

-бег с захлёстом голени, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра ( всё по 20 сек)

-круговые вращения руками

-ноги врозь руки в замок вверх ( наклон в сторону 2х15раз)

-выпад правой вперёд, на каждый счёт прыжком меняем ноги. 10 раз на каждую

-сгибание рук в упоре лёжа стоя на пальцах 2х10 раз

-правая нога впереди. мах левой ногой вперёд выпрыгнуть вверх 2х10 раз ( ногу поменять)

-упор присев, упор лёжа, упор присев выпрыгнуть2х12 раз

-лёжа на спине руками держимся, поднимаем ноги 2х20 раз

-лёжа на животе руками держаться, поднимаем ноги 2х20 раз

СОГ 1 15.00- 16.30

СИДИМ ДОМА 27 АПРЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

-РАЗМИНКА:

-бег на месте вынося прямые ноги вперед 1 мин

-Бег с захлестом голени 1 мин

-Передвижение скрестным шагом 30 сек правым боком,30 сек. левым боком.

-передвижение спиной вперёд 30сек

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

-быстрые шаги (2 шага) вправо, лево, вперёд, назад с касанием рукой пола. 1 мин

-подскоки с подтягиванием колен к груди (3 прыжка, на 4 подтянуть колени) 10 раз

-3 подскока , на 4 поворот кругом 10 раз

-прыжки в приседи вправо , лево, вперёд , назад( делаем по 2 прыжка) 30 сек

-в упоре лёжа ходьба на руках 30 сек

СОГ 2 16.40- 18.10

СИДИМ ДОМА 29 АПРЕЛЯ СРЕДА

РАЗМИНКА:

- бег с высоким подниманием бедра 1 мин

-поднимание на носки ( возле опоры) 2х30 сек на правой ноге, 2х30 сек на левой ноге

-ноги врозь, руки в замок вверх- наклон к правой 2х15 раз

наклон к левой 2х15 раз

-в приседи перекат на спину, перекат обратно и встать на ноги ( 15 раз)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- прыжок с места 3х10 раз

-прыжок боком через любое препятствие 3х30 сек

-лежа на животе –прогибание2х20 раз (отдых 30 сек)

-упор лёжа руки вместе. Отжимание 2х20 раз

-упор лёжа , поднять прямую ногу держать до счета 20

(так же другую ногу)

СОГ 2 16.40- 18.10

СИДИМ ДОМА 30 АПРЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

РАЗМИНКА:

-бег с захлёстом голени, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра ( всё по 20 сек)

-круговые вращения руками по 10 раз

-ноги врозь руки в замок вверх ( наклон в сторону 2х15раз)

-выпад правой вперёд, на каждый счёт прыжком меняем ногу. 12 на каждую

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

-сгибание рук в упоре лёжа стоя на пальцах 2х15 раз

-правая нога впереди. мах левой ногой вперёд выпрыгнуть вверх 2х15 раз ( ногу поменять)

-упор присев, упор лёжа, упор присев выпрыгнуть2х20 раз

-лёжа на спине руками держимся, поднимаем ноги 2х30 раз

-лёжа на животе руками держаться, поднимаем ноги 2х30 раз

СОГ 2 16.40- 18.10