Сидим дома 13 апреля понедельник

Разминка

 -Бег на месте 2-3мин.

-Рывки руками в стороны( согнутыми , прямыми) по 10 раз

-Выпад правой вперед руки на полу (тянемся) считать до10

тоже на левую ногу

- Сидим в положении барьерного бега наклон к прямой ноге 10-12 раз

-тоже на другую ногу 10-12 раз

Силовые упражнения;

-Лёжа на животе (руками держаться) подъём ног 12 раз

- Упор лёжа сгибание рук 10 раз

-Сидя на полу упор сзади на предплечья

(махи ногами скрестно) 10 раз

-Стойка ноги врозь. Мах левой ногой в сторону, вернуться в исходное положение ноги врозь в полу присед 12 раз

(тоже на правую)

СОГ- 1 15.00-16.30

Сидим дома 15 апреля среда

Разминка:

- Бег на месте 2-3 мин.

-Ноги скрестно наклоны вперёд 10-12 раз

-Держаться рукой , круговые вращения согнутой ногой правой, левой по 10-12 раз

-Сед на полу ноги врозь, наклоны к правой ноге 10 раз

(также к левой ноге)

-Выпад назад (потянуться) вынести согнутую ногу вперёд

 вверх 12 раз

 Силовые упражнения

-Лёжа на спине (руками держаться )подъём ног 12 раз

-Упор лёжа , упор присев 12 раз

-Планка в упоре лёжа (держать до счёта 10)

-Ноги врозь ,руки на пояс полу присед держать до 10

СОГ -1 15.00-16.30

Сидим дома 16 апреля четверг

Разминка

-Бег на месте 2-3 мин

-Ноги врозь руки вперёд, махи ногами 10 раз

-Правую ногу вперёд на пятку ( нога прямая)

наклоны вперёд по 12 раз к каждой ноге

-Лёжа на животе руки в стороны, прогнуться руки вверх в стороны, вернуться в исходное положение. 12 раз

-Круговые вращения коленей , стоп, туловища

Силовые упражнения

-Ноги вместе. Прыжок вправо на одну ногу в полу присед (задержаться), прыжок влево 10 раз

-Упор лёжа, подняться на пальцы, опуститься 12 раз

-Лёжа на животе, прогнуться (держать до 10)

 повторить 2 раза

-Упор лёжа боком на предплечье правой руки левая на пояс держать до счёта 10 ( на другую руку)

 СОГ- 1 15.00-16.30

Сидим дома 13 апреля понедельник

Разминка

 -Бег на месте 2-3мин.

-Рывки руками в стороны( согнутыми , прямыми) по 12 раз

-Выпад правой вперед руки на полу (тянемся) считать до15

тоже на левую ногу

- Сидим в положении барьерного бега наклон к прямой ноге 12-15 раз

-тоже на другую ногу 12-15 раз

Силовые упражнения;

-Лёжа на животе (руками держаться) подъём ног 2 х10 раз

- Упор лёжа, сгибание рук 2х 10 раз

-Сидя на полу упор сзади на предплечья

(махи ногами скрестно) 2х15 раз

-Стойка ноги врозь. Мах левой ногой в сторону, вернуться в исходное положение ноги врозь в полу присед 2х12 раз

(тоже на правую)

СОГ -2 16.40- 18.10

Сидим дома 15 апреля среда

Разминка:

- Бег на месте 2-3 мин.

-Ноги скрестно наклоны вперёд 10-12 раз

-Держаться рукой , круговые вращения согнутой ногой правой, левой по 10-12 раз

-Сед на полу ноги врозь, наклоны к правой ноге 10 раз

(также к левой ноге)

-Выпад назад (потянуться) вынести согнутую ногу вперёд

 Вверх 2х 12 раз

 Силовые упражнения

-Лёжа на спине (руками держаться )подъём ног 2х 12 раз

-Упор лёжа , упор присев 2х12 раз

-Планка в упоре лёжа (держать до счёта 10)

-Ноги врозь ,руки на пояс полу присед держать до 20

СОГ -2 16.40- 18.10

Сидим дома 16 апреля четверг

Разминка

-Бег на месте 2-3 мин

-Ноги врозь руки вперёд, махи ногами 2х10 раз

-Правую ногу вперёд на пятку ( нога прямая)

наклоны вперёд по 15 раз к каждой ноге

-Лёжа на животе руки в стороны, прогнуться руки вверх в стороны, вернуться в исходное положение. 2х12 раз

-Круговые вращения коленей , стоп, туловища

Силовые упражнения

-Ноги вместе. Прыжок вправо на одну ногу в полу присед (задержаться), прыжок влево 2х 10 раз

-Упор лёжа, подняться на пальцы, опуститься 12 раз

-Лёжа на животе, прогнуться (держать до 10) повторить 2 раза

-Упор лёжа боком на предплечье правой руки левая на пояс держать до счёта 10 ( на другую руку), повторить 2 раза.

СОГ -2 16.40- 18.10

Сидим дома понедельник 20 апреля

Разминка: бег 2 мин

1.подскоки на месте, можно в движении, на каждый шаг. 1 мин

2.махи правой , левой ногой вперёд, назад, в сторону- по 10 раз в каждую.

3.И.П. ноги врозь, пальцы в замок руки вверх. Поворот вправо, лево наклон вперёд к левой, т. ж. в другую сторону.

4.пальцы в замок, руки опущены. Выпад правой ногой вперёд руки вверх. Вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения:

1.лёжа на спине, ноги согнуты, руки лежат на полу. Поднять таз- держать до счёта 10

2.лёжа на спине подъём ног (ноги опускать за голову) 10-12 раз. Отдых 30 сек

3.лёжа на спине велосипед 2х30 сек

4.прижаться спиной к стене руки опущены, ноги согнуть под прямым углом. держать 2х30 сек

СОГ- 1 15.00-16.30

Сидим дома среда 22 апреля

Разминка: бег 2 мин

1.руки за спину, пальцы в замок. Руки поднять и держать до счёта 15. Повторить 2 раза.

2.Рывки руками в сторону с поворотом. 30 сек

3.Боковые выпады руки за спиной. 2х10 раз

4. Выпады назад, руки на пояс. 2х10 раз

Силовые упражнения:

1.отжимание в упоре лёжа стоя на коленях 2х10 раз. 2.В упоре лёжа на согнутых руках, туловище прямое. Держать 2х20 сек

3.Лёжа на спине, ноги вертикально. Опускать ноги вправо, лево.2х15 раз

4.Боковая планка (на согнутой руке), ноги в розь.2х10сек

СОГ- 1 15.00-16.30

Сидим дома четверг 23 апреля

Разминка: бег 2 мин

1. Ходьба на пятках, носках, на носочках.
2. Круговые вращения руками, вперёд, назад. 10 раз
3. Пальцы в замок руки вверх. Мах правой ногой, руки к ноге. 2х10 раз
4. Выпад левой вперёд, прыжком ноги меняем.2х10 раз

Силовые упражнения:

1. Медленные отжимания, 3 счёта вниз, на раз вверх 2х10 раз
2. Подъём на носки стоя на одной ноге. 2х10 раз на каждую ногу
3. Выпрыгивание вверх из полу приседа ноги на ширине плеч 2х15 раз
4. Пресс с перекрёстным касанием локтя- колена 2х20 раз

СОГ- 1 15.00-16.30

Сидим дома понедельник 20 апреля

Разминка: бег 2 мин

1.подскоки на месте, можно в движении, на каждый шаг. 1 мин

2.махи правой, левой ногой вперёд, назад, в сторону- по 2х10 раз в каждую.

3.И.П. ноги врозь, пальцы в замок руки вверх. Поворот вправо, лево наклон вперёд к левой, т. ж. в другую сторону. 10 раз к каждой

4.пальцы в замок, руки опущены. Выпад правой ногой вперёд руки вверх. Вернуться в исходное положение. 15 раз на каждую ногу

Силовые упражнения:

1.лёжа на спине, ноги согнуты, руки лежат на полу. Поднять таз- держать до счёта 2х15 раз

2.лёжа на спине подъём ног (ноги опускать за голову) 10-12 раз. Отдых 30 сек

3.лёжа на спине велосипед 2х30 сек

4.прижаться спиной к стене руки опущены, ноги согнуть под прямым углом. держать 2х30 сек

СОГ -2 16.40- 18.10

Сидим дома среда 22 апреля

Разминка: бег 2 мин

1.руки за спину, пальцы в замок. Руки поднять и держать до счёта 15. Повторить 2 раза.

2.Рывки руками в сторону с поворотом. 30 сек

3.Боковые выпады, руки за спиной. 2х15 раз

4. Выпады назад, руки на пояс. 2х15 раз

Силовые упражнения:

1.отжимание в упоре лёжа стоя на коленях 2х15 раз.

2.В упоре лёжа на согнутых руках, туловище прямое. Держать 2х30 сек

3.Лёжа на спине, ноги вертикально. Опускать ноги вправо, лево.2х20 раз

4.Боковая планка (на согнутой руке), рука вверх ноги врозь.2х10сек

СОГ -2 16.40- 18.10

Сидим дома четверг 23 апреля

Разминка: бег 2 мин

1. Ходьба на пятках, носках, на носочках. 1 мин

2. Круговые вращения руками, вперёд, назад. 10 раз

3. Пальцы в замок руки вверх. Мах правой ногой, руки к ноге. 2х15 раз

4. Выпад левой вперёд, прыжком ноги меняем.2х15 раз

Силовые упражнения:

1. Медленные отжимания, 3 счёта вниз, на раз вверх 3х10 раз

2. Подъём на носки стоя на одной ноге. 3х10 раз на каждую ногу

3. Выпрыгивание вверх из полу приседа ноги на ширине плеч 3х15 раз

4. Пресс с перекрёстным касанием локтя- колена 2х40 раз

СОГ -2 16.40- 18.10