

План-конспект группы НП-1

13.04.2020г. понедельник

1.Подготовительная часть: построение, сообщение задач занятий.

Бег на месте- 5 мин.

Прыжки через скакалку- 2 мин.

ОРУ на месте 8 мин. (наклоны влево ,вправо, вперед, назад; развороты туловищем, мельница; вращение тазом, туловищем; вращение плечевого , локтевого суставов ,кистей).

2.Основная часть: 10мин.

Отжимание от пола 3 подхода по 10раз; приседания 3 подхода по 10раз; задние отжимания 3 подхода по .15 раз

3.Заключительная часть: 5 мин.

Растягивающие упражнения, пресс

Самостоятельная работа(индивидуально)

15.04.2020г. среда

1.Подготовительная часть : построение, беседа на тему: «Профилактика коронавируса».

Бег на месте или прыжки через скакалку (индивидуально) -5мин.

ОРУ на месте -5мин.

2.Основная часть: 15мин.

Прыжки на месте(мах) 3 подхода по 30 сек.; упр. «Лягушка» 3 подхода по 10 раз; отжимания, приседания 3 подхода по 10 раз; прыжки с вращением вокруг своей оси на 360 градусов 10раз.

3.Заключительная часть 5мин.

Пресс, растягивающие упр.

Самостоятельная р-та (индивидуально)

17.04.2020г. пятница

1.Подготовительная часть -10 мин.

Бег на месте или прыжки через скакалку или работа с теннисным мячом (индивидуально).

ОРУ на месте-5мин.

2.Основная часть -15мин.

Работа с гантелями или (бутылка с водой) масса 0,5-1кг. в статике : И.П. стоя руки прямые с отягощением вперед, в стороны , вверх 10подходов по 30сек.

3.Заключительная часть -10мин.

Пресс, гимнастика

Самостоятельная р-та (индивидуально)

18.04.2020г. суббота

1.Подготрвительная часть -10мин

Бег на месте 5мин.

ОРУ на месте 5мин.

2.Основная часть-15 мин.

Прыжки в верх (мах)с касанием стоп, колени к груди ,с вращением таза, прыжки с вращением вокруг своей оси на 360 градусов- 8подходов по 5 раз; отжимание ,приседание ,заднее отжимание.

3.Заключительная часть -5мин.

Пресс, гимнастика

Самостоятельная р-та (индивидуально)