|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ 1** | **СОГ 3** | **СОГ 2** |
| 01.02Тема: развитие силовых качеств |  |  | 16:00-16:30– Разминка: ОРУ на руки и ноги.16:30-16:40 - перерыв16:40-17:00– Комплекс силовых упражнений: поднос колен к груди, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки, в конце статические упражнения: планка и лодочка;17:00-17:10– упражнения с гантелями; Заминка: упражнения на расслабление, растяжка.  |
| 02.02Тема: Развитие силовых качеств  | 10:40-11:10 – Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;Комплекс упр-й: разгибание-сгибание рук в упоре лежа, разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, поднимание туловища из положения лежа, приседания, планка, прыжки на скакалке;11:10:11:20 – перерыв11:20-11:50– упражнения с гантелями; Заминка: упражнения на расслабление. | 15:00-15:30 – Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость; Комплекс упражнений: разгибание-сгибание рук в упоре лежа, разгибание-сгибание рук в упоре сзади от скамейки, поднимание туловища из положения лежа, приседания, планка, прыжки на скакалке;15:30-15:40 - перерыв15:40-16:10– упражнения с гантелями;Заминка: упражнения на гибкость. |  |
| 03.02Тема: Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | 16:00-16:30– Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;Комплекс:1- сгибание и разгибание рук в упоре 10 раз2-поднимание туловища 10 раз 3-бег на месте 30 сек 4-выпады 15 раз5-приседания 20 раз Упражнение на статику: «лодочка». 16:30-16:40 – Отдых;17:00-17:10– вторая часть упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Заминка: упражнения на гибкость, растяжка. |
| 04.02Тема: тренировка на гибкость | 10:40-11:10 – Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;Комплекс упр-й:Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. 11:10:11:20 -отдых.11:20-11:50- заминка: упражнения на расслабление и на растяжку спины. | 15:00-15:30 – Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;Комплекс упражнений: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. 15:30-15:40 - перерыв15:40-16:10- заминка: упражнения на расслабление и на растяжку спины. |  |
| 05.02Обучение zoomТема: Развитие мелкой моторики рук |  |  | 12:00-12:10-разминка, ОРУ.12:10-12:20-комплекс для мелкой моторики рук: упражнение с малым мячом-прокатывание мяча; упражнения с палочками/карандашами-перекладывание с одной руки в другую, катание между ладонями; упражнение с мелкими деталями-сортировка мелких предметов; разминание пластилина; упражнение с бумагой-мять и рвать на куски; Пальчиковая гимнастика «Капуста» 12:20-12:30-заключение, упражнения на расслабление рук. |
| 7.02Тема: развитие силовых качеств | 10:40-11:10 – Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.11:10:11:20 -отдых 11:20-11:50- упражнения с утяжелителями; заминка, упражнения на расслабление  | 15:00-15:30– Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной сгибание стойке, на коленях, сидя, лежа) - и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. 15:30-15:40 - перерыв 15:40-16:10- упражнения с утяжелителями; заминка, упражнения на расслабление**.** |   |
| 08.02Тема:Профилактика плоскостопия |  |  | 16:00-16:30-разминка, ОРУ.комплекс для стоп: упражнения с палкой, ходьба на палке внутренней стороной стопы, ходьба по ребристой поверхности, упражнение с мелкими предметами, упражнение с малым мячом.16:30-16:40 – отдых17:00-17:10-самомассаж стоп и голени. |
| 09.02Тема:Профилактика плоскостопия  | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ.комплекс для стоп: ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стоп; упражнения с палкой, ходьба на палке внутренней стороной стопы, ходьба по ребристой поверхности, упражнение с мелкими предметами, упражнение с малым мячом сидя на стуле, сведение и разведение ступни, упражнение с салфеткой, упражнение с карандашами11:10:11:20 -отдых11:20-11:50-самомассаж стоп и голени  | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.комплекс для стоп: ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стоп; упражнения с палкой, ходьба на палке внутренней стороной стопы, ходьба по ребристой поверхности, упражнение с мелкими предметами, упражнение с малым мячом сидя на стуле, сведение и разведение ступни, упражнение с салфеткой, упражнение с карандашами15:30-15:40 - перерыв 15:40-16:10-самомассаж стоп и голени |  |
| 10.02Тема:Профилактика нарушения осанки  |  |  | 16:00-16:30-разминка, ОРУ.-комплекс упражнений в позиции лежа на спине: вытяжение; прогиб в пояснице с подъемом таза; подгибание согнутых в коленях ног к животу; в позиции лежа на животе: подъем рук и ног одновременно со статикой 10-15 сек; подъем прямых ног с задержкой 10-15 сек; подъем согнутых ног (руки за голень) с задержкой 10-15 сек;Упражнение «Кошка» прогиб спины на вдох; 16:30-16:40 -отдых в позе «ребенка» и лежа на спине17:00-17:10-заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка.  |
| 11.02Тема:Профилактика нарушения осанки | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ. комплекс упражнений в позиции лежа на спине: вытяжение; прогиб в пояснице с подъемом таза; подгибание согнутых в коленях ног к животу; в позиции лежа на животе: подъем рук и ног одновременно со статикой 10-15 сек; подъем прямых ног с задержкой 10-15 сек; подъем согнутых ног (руки за голень) с задержкой 10-15 сек;Упражнение «Кошка» прогиб спины на вдох; Стойка у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене) 11:10:11:20 -отдых11:20-11:50- заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.- комплекс упражнений в позиции лежа на спине: вытяжение; прогиб в пояснице с подъемом таза; подгибание согнутых в коленях ног к животу; в позиции лежа на животе: подъем рук и ног одновременно со статикой 10-15 сек; подъем прямых ног с задержкой 10-15 сек; подъем согнутых ног (руки за голень) с задержкой 10-15 сек;Упражнение «Кошка» прогиб спины на вдохСтойка у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене) 15:30-15:40 -отдых15:40-16:10- заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка |  |
| 12.02Обучение zoomТема: Развитие мелкой моторики рук |  |  |  12:00-12:10разминка, ОРУ.12:10-12:20- комплекс для мелкой моторики рук: упражнение с малым мячом-прокатывание мяча; упражнения с палочками/карандашами-перекладывание с одной руки в другую, катание между ладонями; упражнение с мелкими деталями-сортировка мелких предметов; разминание пластилина; упражнение с бумагой-мять и рвать на куски; 12:20-12:30-заключение, упражнения на расслабление рук |
| 14.02Тема:Дыхательные упражнения | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ.комплекс дыхательных упражнений: упражнение «Насос»-приседание со вдох; «Самолет» -разведение рук в стороны-вдох; «Солнышко» - поднимание рук вверх – вдох; «Воздушный шар»-втягивание живота и раздувание – вдох; «Маятник» - наклон туловища вперед-вдох, покачивание вперед-назад, руки скрещены; «Ветерок» - продувание листка бумаги, салфетки или платочка; 11:10:11:20 -отдых11:20-11:50- заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.- комплекс дыхательных упражнений: упражнение «Насос»-приседание со вдох; «Самолет» -разведение рук в стороны-вдох; «Солнышко» - поднимание рук вверх – вдох; «Воздушный шар»-втягивание живота и раздувание – вдох; «Маятник» - наклон туловища вперед-вдох, покачивание вперед-назад, руки скрещены; «Ветерок» - продувание листка бумаги, салфетки или платочка; 15:30-15:40 -отдых15:40-16:10- заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку |  |
| 15.02Тема:Развитие координации и точности движений  |  |  | 16:00-16:30-разминка, ОРУ.-комплекс упражнений: упражнение с мячом-бросок мяча вверх и из и.п-стоя и ловля с хлопком;бросок мяча сидя в корзину, ведро -расстояние 5-8 м, бросок мяча-присед-ловля; 16:30-16:40-отдых16:40-17:10 -заминка; упражнение на дыхание и расслабление  |
| 16.02Тема:Развитие координации и точности движений | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ.-комплекс упражнений: равновесие в посадке на двух ногах, на одной ноге; приседание с переходом в перекаты на спину; прыжки на двух ногах из приседа; прыжок на левой/правой ноге; стойка на одной ног 10 сек.11:10:11:20 -отдых11:20-11:50- заминка; упражнение на дыхание и расслабление  | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.- комплекс упражнений: равновесие в посадке на двух ногах, на одной ноге; приседание с переходом в перекаты на спину; прыжки на двух ногах из приседа; прыжок на левой/правой ноге; стойка на одной ног 10 сек.15:30-15:40 -отдых15:40-16:10- заминка; упражнение на дыхание и расслабление |  |
| 17.02Тема:Развитие мелкой моторики рук |  |  | 16:00-16:30-разминка, ОРУ.-комплекс для мелкой моторики рук: упражнение с малым мячом-прокатывание мяча; упражнения с палочками/карандашами-перекладывание с одной руки в другую, катание между ладонями; упражнение с мелкими деталями-сортировка мелких предметов; разминание пластилина; упражнение с бумагой-мять и рвать на куски; Пальчиковая гимнастика «Капуста» 16:30-16:40– отдых16:40-17:10 -заминка, упражнения на расслабление |
| 18.02Тема:Развитие мелкой моторики рук | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ. - комплекс для мелкой моторики рук: упражнение с малым мячом-прокатывание мяча; упражнения с палочками/карандашами-перекладывание с одной руки в другую, катание между ладонями; упражнение с мелкими деталями-сортировка мелких предметов; разминание пластилина; упражнение с бумагой-мять и рвать на куски; Пальчиковая гимнастика «Капуста» 11:10:11:20 -отдых11:20-11:50-заминка, упражнения на расслабление; самомассаж рук | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.- комплекс для мелкой моторики рук: упражнение с малым мячом-прокатывание мяча; упражнения с палочками/карандашами-перекладывание с одной руки в другую, катание между ладонями; упражнение с мелкими деталями-сортировка мелких предметов; разминание пластилина; упражнение с бумагой-мять и рвать на куски; Пальчиковая гимнастика «Капуста» 15:30-15:40 -отдых15:40-16:10- - заминка, упражнения на расслабление, самомассаж рук  |  |
| 19.02Обучение zoomКорригирующие упражнения для голеностопногосустава |  |  | 12:00-12:30-Комплекс корригирующих упражнений для голеностопного сустава1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.3. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками. 4. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.5. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.6. В упоре сидя сзади - поочередные и одновременные круговые движения стопой |
| 21.02Тема:Дыхательные упражнения | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ.- комплекс дыхательных упражнений: упражнение «Насос»-приседание со вдох; «Самолет» -разведение рук в стороны-вдох; «Солнышко» - поднимание рук вверх – вдох; «Воздушный шар»-втягивание живота и раздувание – вдох; «Маятник» - наклон туловища вперед-вдох, покачивание вперед-назад, руки скрещены; «Ветерок» - продувание листка бумаги, салфетки или платочка; 11:10:11:20 -отдых11:20-11:50 - заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.- комплекс дыхательных упражнений: упражнение «Насос»-приседание со вдох; «Самолет» -разведение рук в стороны-вдох; «Солнышко» - поднимание рук вверх – вдох; «Воздушный шар»-втягивание живота и раздувание – вдох; «Маятник» - наклон туловища вперед-вдох, покачивание вперед-назад, руки скрещены; «Ветерок» - продувание листка бумаги, салфетки или платочка; 15:30-15:40 -отдых15:40-16:10- заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку |  |
| 22.02Тема:Дыхательные упражнения |  |  | 16:00-16:30-разминка, ОРУ.- комплекс дыхательных упражнений: упражнение «Насос»-приседание со вдох; «Самолет» -разведение рук в стороны-вдох; «Солнышко» - поднимание рук вверх – вдох; «Воздушный шар»-втягивание живота и раздувание – вдох; «Маятник» - наклон туловища вперед-вдох, покачивание вперед-назад, руки скрещены; 16:30-16:40-отдых16:40-17:10 - заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку |
| 24.02Тема:Профилактика нарушения осанки | 10:40-11:10 -разминка, ОРУ.- комплекс упражнений в позиции лежа на спине: вытяжение; прогиб в пояснице с подъемом таза; подгибание согнутых в коленях ног к животу; в позиции лежа на животе: подъем рук и ног одновременно со статикой 10-15 сек; подъем прямых ног с задержкой 10-15 сек; подъем согнутых ног (руки за голень) с задержкой 10-15 сек;Упражнение «Кошка» прогиб спины на вдох; Стойка у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене)11:10:11:20 -отдых11:20-11:50 - заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка | 15:00-15:30-разминка, ОРУ.- комплекс упражнений в позиции лежа на спине: вытяжение; прогиб в пояснице с подъемом таза; подгибание согнутых в коленях ног к животу; в позиции лежа на животе: подъем рук и ног одновременно со статикой 10-15 сек; подъем прямых ног с задержкой 10-15 сек; подъем согнутых ног (руки за голень) с задержкой 10-15 сек;Упражнение «Кошка» прогиб спины на вдох; Стойка у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене)15:30-15:40 -отдых15:40-16:10- заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка |  |
| 25.02Тема:Профилактика нарушения осанки |  |  | 16:00-16:30-разминка, ОРУ.- комплекс упражнений в позиции лежа на спине: вытяжение; прогиб в пояснице с подъемом таза; подгибание согнутых в коленях ног к животу; в позиции лежа на животе: подъем рук и ног одновременно со статикой 10-15 сек; подъем прямых ног с задержкой 10-15 сек; подъем согнутых ног (руки за голень) с задержкой 10-15 сек;Упражнение «Кошка» прогиб спины на вдох; Стойка у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене)16:30-16:40-отдых16:40-17:10 - заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка |
| 26.02ZoomУпражнения с мячом: перекаты по телу и рукам |  |  | 12:00-12:30РазминкаУпражнения с мячом (теннисный мягкий): перекаты по телу и рукам1. круговые вращения мячом, нажимая кистями. Выполнить до 10 раз. 2. круговыми движениями перекатываем мяч до локтя правой руки.3. то же самое до плеча4. повторить все то же с другой руки5. круговыми движениями массируем область воротниковой зоны (шея, плечо) с двух сторон. упражнения на расслабление |
| 28.02Тема:Дыхательные упражнения | 10:40-11:10 Разминка – ходьба по комнате: руки к плечам, на носках, руки за голову на пятках. Бег на месте – 30 сек. Суставная гимнастикаДыхательный комплекс (выполнять по 5-8 раз) 1.Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях2.«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»3.«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА11:10:11:20 - перерыв 11:20-11:40 - дыхательный комплекс (часть 2) 11:40-11:50 – заминкаРастягивание у стены | 15:00-15:30Разминка – ходьба по комнате: руки к плечам, на носках, руки за голову на пятках. Бег на месте – 30 сек. Суставная гимнастикаДыхательный комплекс (выполнять по 5-8 раз) 1.Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях2.«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»3.«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА15:30-15:40- перерыв 15:40-16:00 дыхательный комплекс (часть 2) 16:00-16:10 – заминкаРастягивание у стены |  |