|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ 1** | **СОГ 3** | **СОГ 2** |
| 01.02  Тема: развитие силовых качеств |  |  | 16:00-16:30– Разминка: ОРУ на руки и ноги.  16:30-16:40 - перерыв  16:40-17:00– 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. |
| 02.02  Тема: 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 – перерыв  11:20-11:50– 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 - перерыв  15:40-16:10– упражнения с гантелями;  Заминка: упражнения на гибкость. |  |
| 03.02  Тема: Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | 16:00-16:30– Разминка: ОРУ, упражнения на гибкость;  Комплекс:  1- сгибание и разгибание рук в упоре 10 раз  2-поднимание туловища 10 раз  3-бег на месте 30 сек  4-выпады 15 раз  5-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. |
| 04.02  Тема: 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 - перерыв  15:40-16:10- заминка: упражнения на расслабление и на растяжку спины. |  |
| 05.02  Обучение zoom  Тема: 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. |
| 7.02  Тема: 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**.** |  |
| 08.02  Тема:  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 – отдых  17:00-17:10-самомассаж стоп и голени. |
| 09.02  Тема:  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 карандашами  11:10:11:20 -отдых  11:20-11:50-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 карандашами  15:30-15:40 - перерыв  15:40-16:10-самомассаж стоп и голени |  |
| 10.02  Тема:  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 спине  17:00-17:10-заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка. |
| 11.02  Тема:  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 -отдых  11:20-11:50- 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 -отдых  15:40-16:10- заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка |  |
| 12.02  Обучение zoom  Тема: 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 |
| 14.02  Тема:  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 -отдых  11:20-11:50- 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 -отдых  15:40-16:10- заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку |  |
| 15.02  Тема:  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-отдых  16:40-17:10 -заминка; упражнение на дыхание и расслабление |
| 16.02  Тема:  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 -отдых  11:20-11:50- 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 -отдых  15:40-16:10- заминка; упражнение на дыхание и расслабление |  |
| 17.02  Тема:  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– отдых  16:40-17:10 -заминка, упражнения на расслабление |
| 18.02  Тема:  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 -отдых  11:20-11:50-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 -отдых  15:40-16:10- - заминка, упражнения на расслабление, самомассаж рук |  |
| 19.02  Обучение zoom  Корригирующие упражнения для голеностопного  сустава |  |  | 12:00-12:30-  Комплекс корригирующих упражнений для голеностопного сустава  1. 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 |
| 21.02  Тема:  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 -отдых  11:20-11:50 - 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 -отдых  15:40-16:10- заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку |  |
| 22.02  Тема:  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-отдых  16:40-17:10 - заминка, упражнение на расслабление под спокойную музыку |
| 24.02  Тема:  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 -отдых  11:20-11:50 - 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 -отдых  15:40-16:10- заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка |  |
| 25.02  Тема:  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-отдых  16:40-17:10 - заминка, упражнения на расслабление спины и растяжка |
| 26.02  Zoom  Упражнения с мячом: перекаты по телу и рукам |  |  | 12:00-12:30  Разминка  Упражнения с мячом (теннисный мягкий): перекаты по телу и рукам  1. круговые вращения мячом, нажимая кистями. Выполнить до 10 раз.  2. круговыми движениями перекатываем мяч до локтя правой руки.  3. то же самое до плеча  4. повторить все то же с другой руки  5. круговыми движениями массируем область воротниковой зоны (шея, плечо) с двух сторон.  упражнения на расслабление |
| 28.02  Тема:  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 гимнастика  Дыхательный комплекс (выполнять по 5-8 раз)  1.Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях  2.«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 КВА  11:10:11:20 - перерыв  11:20-11:40 - дыхательный комплекс (часть 2)  11:40-11:50 – заминка  Растягивание у стены | 15:00-15:30  Разминка – ходьба по комнате: руки к плечам, на носках, руки за голову на пятках. Бег на месте – 30 сек.  Суставная гимнастика  Дыхательный комплекс (выполнять по 5-8 раз)  1.Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях  2.«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 КВА  15:30-15:40- перерыв  15:40-16:00 дыхательный комплекс (часть 2)  16:00-16:10 – заминка  Растягивание у стены |  |