Приложение 1

Детское объединение – «Солнышко»

Педагог – Карпенкова Т.В.

Форма обучения – дистанционная

Период с 03.02 – 16.02.2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Группа | Тема занятия | Порядок заданий и их содержание | Через что уч-ся получает материал | Контроль |
| 04.02 | 17.00- 17.30  17.40- 18.10 | **3** | Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела. | Теория. Повторяется материал по увеличению мышечной нагрузки, ускорению темпа исполнения. Постановка корпуса. Работа головы. Работа плеч. Работа корпуса.  Работа стоп.  Практика. Закрепляется материал с увеличением мышечной нагрузки, ускоряется темп исполнения. Постановка корпуса: стоя, лежа, сидя. Работа головы (наклоны в разные стороны, круговые).  Работа плеч (подъем; опускание; отведение вперед, назад; вращение поочередное и вместе).  Работа корпуса (наклоны в разные стороны, развороты с приседаниями, прыжками, скручивание).  Работа стоп (подъем на полупальцы; «перекаты»; приседаниями; приседание с поднятием поочередно колен; «пистолет»).  Контроль. Исполнение упражнений: «мостик»; «корзиночка». | https://web.whatsapp.com/ | https://web.whatsapp.com/ |
| 07.02 | 19.00- 19.30  19.40- 20.10 | **3** | Партерная гимнастика. | Теория. Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения. Название упражнений на укрепления мышц поясничного отдела, позвоночника и мышц спины, для развития подвижности тазобедренного сустава, для развития гибкости, для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса  Практика.  Лежа на спине:  -отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе в сторону, поочередно и одновременно;  -отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно;  Лежа на животе:  -отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно.  Упражнение для развития гибкости лежа на животе:  -прогибы назад в плечевом поясе (руки в третьей позиции);  -то же в поясничном отделе позвоночника;  -то же в грудном отделе позвоночника.  Лежа на спине:  -перенос прямых ног спереди в положении за голову;  -группировка из положения лежа в положение сидя;  -гусеница;  -лягушка;  -улитка.  Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса:  - во всех направлениях (на спине, животе, на боку, стоя на коленях и ладонях);  Упражнения для развития и укрепления мышц ног:  -растяжки с переменой ног на полу, с опорой на уровне пояса, с опорой на руках.  Контроль. Исполнение упражнений: «улитка», «шпагаты» | https://web.whatsapp.com/ | https://web.whatsapp.com/ |
| 11.02 | 17.00- 17.30  17.40- 18.10 | **3** | Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела | Теория. Повторяется материал по увеличению мышечной нагрузки, ускорению темпа исполнения. Постановка корпуса. Работа головы. Работа плеч. Работа корпуса.  Работа стоп.  Практика. Закрепляется материал с увеличением мышечной нагрузки, ускоряется темп исполнения. Постановка корпуса: стоя, лежа, сидя. Работа головы (наклоны в разные стороны, круговые).  Работа плеч (подъем; опускание; отведение вперед, назад; вращение поочередное и вместе).  Работа корпуса (наклоны в разные стороны, развороты с приседаниями, прыжками, скручивание).  Работа стоп (подъем на полупальцы; «перекаты»; приседаниями; приседание с поднятием поочередно колен; «пистолет»).  Контроль. Исполнение упражнений: парящий «уголок», «складочка» стоя, «мостик», «корзиночка». | https://web.whatsapp.com/ | https://web.whatsapp.com/ |
| 14.02 | 19.00- 19.30  19.40- 20.10 | **3** | Партерная гимнастика. | Теория. Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения. Название упражнений на укрепления мышц поясничного отдела, позвоночника и мышц спины, для развития подвижности тазобедренного сустава, для развития гибкости, для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса  Практика.  Лежа на спине:  -отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе в сторону, поочередно и одновременно;  -отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно;  Лежа на животе:  -отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно.  Упражнение для развития гибкости лежа на животе:  -прогибы назад в плечевом поясе (руки в третьей позиции);  -то же в поясничном отделе позвоночника;  -то же в грудном отделе позвоночника.  Лежа на спине:  -перенос прямых ног спереди в положении за голову;  -группировка из положения лежа в положение сидя;  -гусеница;  -лягушка;  -улитка.  Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса:  - во всех направлениях (на спине, животе, на боку, стоя на коленях и ладонях);  Упражнения для развития и укрепления мышц ног:  -растяжки с переменой ног на полу, с опорой на уровне пояса, с опорой на руках.  Контроль. Исполнение упражнений: «дельфин», раскрытый «уголок», «улитка», «шпагаты» | https://web.whatsapp.com/ | https://web.whatsapp.com/ |