

1 урок Понедельник 15.00-15.45

1.Распрыжка на скакалке

-вперед 20 прыжков

-назад 15 прыжков

-скакалка сложена вдвое 10 прыжков

-скакалка сложена втрое 10 прыжков

-скакалка сложена вчетверо 16 раз проводим руки вперед-назад (разминаем плечи)

2. Базовая техническая подготовка

Шаги: на полупальцах, острый, пружинящий-скрестный, скользящий, галопы

Прыжки с двух ног с места:

По 6 позиции

По 1 позиции

С поворотом на 45 градусов

С поворотом на 180 градусов

С поворотом на 360 градусов

Равновесия: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой (правой) ноге «цапля»

Волны: руками вертикальный и горизонтальные, боковое, спиральный поворот, волна вперед и назад всем телом

Конец урока.

2 урок. Суббота 16.05-16.50

1.Распрыжка на скакалке

- прыжки с вращением вперед 20 раз

- прыжки с вращением назад 15 раз

Упражнения со скакалкой

- завязывание и развязывание различных узлов

-эшаппе вперед «удочка»

-скакалка в правой (левой) руке вращение вперед 8 раз

-вращение правой (левой) над головой «вертолёт»

-передача скакалки около отдельных частей тела

-мельница вперед

-качание скакалки двумя руками

-вращение скакалки за один узел «фонтан»

- «спираль» на руку правую и левую

2.Базовая техническая подготовка

Шаги: полька, вальсовый, «верёвочка»

Прыжки: «лягушка», «кенгуру»

Вращения:

-кувырок назад (родители помогают)

-кувырок боком (родители помогают)

-поворот, нога на пассе

-поворот скрестный

Стойки

- на лопатках «березка»

-на груди стойка ног

Конец урока.

3 урок. Воскресение 11.15-12.00

1. Распрыжка на скакалке

- прыжки с вращением вперед 20 раз
- прыжки с вращением назад 15 раз

2. Разминка ОФП

- И.п. сед на полу руки в стороны , работа стоп на себя от себя
- складочка
- «бабочка» с наклоном вперед
- «лягушка»
- И.п. сед на полу ноги вперед, поднимание поочередно правой левой ноги 16 раз
- шпагаты (правая, левая, поперечный)
- «колечко»
- «корзинка»
- «лодочка»
- «верблюды»
- мост лёжа (родители помогают)
- прыжок с колен «флажок»
- кувырок «стрекоза»
- кувырок вперед (родители помогают)
- кувырок назад (помогают родители)

3. Игра

1) В одной руке держим скакалку в другой карандаш и на столе подготовили альбомный лист, вращаем скакалку за два узла вперед или назад, а другой рукой рисуем (солнышко, цветок, дерево.....), делаем одновременно.

2) Включаем музыку, ребёнок танцует, через некоторое время выключаем музыку, а ребенок должен выполнить любое упражнение по команде. Например: лодочка, кольцо, бабочка.

Отдых, спокойный шаг вперед, восстанавливаем дыхание вдох выдох. Волны руками. Поклон.

Конец урока.