

Тренировочный процесс «Спорт в одном квадрате»:

Общее время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10:00 минут	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
10:00 минут	Уровень 1-2	Уровень 3-4	Уровень 5-6	Уровень 7-8	Уровень 1-8

Общее время урока 20:00 минут

Разминка 10:00 минут

Разминка состоит из 18 упражнений по 00:30 секунд, упражнения подобраны с учетом младшего школьного возраста и онлайн нагрузки учащихся. В комплекс упражнений для разминки входят упражнения на растяжку мышц, на баланс, аэробные, статические упражнения, упражнения на гибкость, приседания, прыжки, шаг и бег на месте. Главная задача разминки состоит не только в поддержании физической активности учащегося, но сосредоточить на самом процессе через упражнение на баланс, что благоприятно будет отражаться на учебном процессе. Вся разминка проходит под музыкальное сопровождение, что привьет чувство ритма и такта. Общая разминка каждый урок заканчивается двумя упражнениями на « раскрытие легких» и умением «глубоко дышать», что в условиях пандемии поможет сократить риск простудных заболеваний у школьников.

1. Упражнения для мышц шеи.
2. Круговые движения головой вправо, влево.
3. Движения плечами вверх, вниз.
4. Наклоны туловища в стороны.
5. Статичное положение рук «Т».(баланс, равновесие)
6. Движения руками вверх и вниз.
7. Разведения рук в стороны и вверх.
8. Приседания.
9. Выпады вперед правой и левой ногой.
10. Выпады в стороны правой и левой ногой.
11. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах.
12. Прыжки с разведением рук и ног.
13. Прыжки из приседа.
14. Махи вперед согнутой ногой.
15. Бег на месте.
16. Ходьба на месте.
17. «Вдох-выдох» с разведением рук в стороны.
18. «Вдох-выдох» с движениями рук вверх-вниз.

Комбинации шагов и прыжков 10:00 минут

Комбинации прыжков и шагов в интерактивной, яркой и танцевальной форме для детей школьного возраста, в формате видео урока, который можно посмотреть на телевизоре, компьютере, планшете или телефоне, что делает программу и повтор занятий доступным каждому ребенку. От уровня к уровню, наращивается не только скорость выполнения шагов и прыжков, но и скорость музыкального сопровождения, этот факт развивает память, скорость мышления, логику, координацию, музыкальность, последовательность и выносливость.