

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА»

ГРУППА № 1

Дни недели	Даты	№ занятия
Понедельник	28.02.2022	1

При желании упражнения можно выполнять каждый день.

№ п/п	Упражнения	Дозировка
День недели: понедельник	1. Ходьба и бег на месте	2-3 мин.
	2. ОРУ	2-3 мин.
	3. «Планка» стоя на локтях	до 50 сек.
	4. Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине	40 раз
	5. Поднимание ног и рук из положения лежа на животе	40 раз
	6. Выпады вперед	30-40 раз
	7. Упражнения на гибкость (растяжка на шпагаты, махи, выпады, плие)	10-20 мин.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_/Волкова А.Ю./