

Дистанционное планирование по ОФП

Группа №	Дата, время расписания	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
ГНП- 1г.о.№1 ОФП дошк	24.03.2020 Вторник 18.40-19.40	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 2мин,подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.Заминка-5мин. Подобрать 1подвижную игру для развития ловкости	Личные сообщения VK, Viber
	26.03.2020 Четверг 18.40-19.40	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 2мин , гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе-2подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.Заминка-5мин	Личные сообщения VK, Viber
	05. 04.2020 Воскресение 18.40-19.40	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 2мин прав/лев рукой,прыжки в длину из полного приседа-2мин, .Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber
	07.04.2020 Вторник 18.40-19.40	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин,прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber
	09.04.2020 Четверг 18.40-19.340	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber
	12.04.2020 Воскресение 18.40-19.40	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания макс-ое кол-во раз(или вис на перекладине).Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber

