

Дистанционное планирование по ОФП

Группа №	Дата, время расписания	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
ГНП-1г.о.№1 ОФП мл.школ	23.03.2020 Понедельник 17.00-18.30	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, приседания-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 3мин,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-10мин. Подобрать 2подвижные игры для развития ловкости	Личные сообщения VK, Viber
	25.03.2020 Среда 17.00-18.30	Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, приседания-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 3мин,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-10мин	Личные сообщения VK, Viber
	27. 03.2020 Пятница 17.00-18.30	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, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 3мин прав/лев рукой, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин, .Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber
	06.04.2020 Понедельник 17.00-18.30	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, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 3мин прав/лев рукой, 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-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber
	08.04.2020 Среда 17.00-18.30	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, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 3мин прав/лев рукой, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на	Личные сообщения VK, Viber

		скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	
10.04.2020 Пятница 17.00-18.30		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, отбивание теннисного мяча от пола 2раунда по 3мин прав/лев рукой, отбивание теннисного мяча от пола-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом	Личные сообщения VK, Viber