**Дистанционное обучение по ОФП**

**Тренер-преподаватель Малков А. Л.**

Группа с. Великое Д/с №14

СОГ – 1 года обучения и СОГ – 2 года обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| СОГ 1го | 12.05. (15:15-15:40)  14.05. (15:15-15:40)  19.05. (15:15-15:40)  21.05. (15:15-15:40)  26.05. (15:15-15:40)  28.05. (15:15-15:40) | ОФП (27 мин.) – ходьба, бег, прыжки, многоскоки, махи, передвижения боком, спиной. Группировки, перекаты через плечо; «колесо» - боковой переворот способом вышагивания.  Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.  Прыжки через скакалку.  Заключительная часть (3 мин.) – упражнения на растяжку в положении сидя, стоя.  Упражнения на восстановление дыхания. | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |
| СОГ 2го | 12.05. (15:45-16:15)  14.05. (15:45-16:15)  19.05. (15:45-16:15)  21.05. (15:45-16:15)  26.05. (15:45-16:15)  28.05. (15:45-16:15) | ОФП (22 мин.) – ходьба, бег, прыжки, многоскоки, махи, передвижения со сменой движения спиной, боком, змейкой; общеразвивающие упражнения.  Группировки из разных положений: лежа, сидя, из упора присев.  Акробатические упражнения:  - перекаты.  - боковой переворот стоя на коленях скрестив руки.  - «колесо» - вышагиванием.  - прыжки со скакалкой.  Заключительная часть (3 мин.) – упражнения на растяжку.  Упражнения на восстановление дыхания. | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |

Группа Д/с №6 «Ленок»

СОГ – 2 года обучения подготовительная группа №1 мальчики, №2 девочки и №3 старшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| СОГ № 1  СОГ № 2 | 13.05. (15:15-15:40)  15.05. (9:00-9:30)  20.05. (15:15-15:40)  22.05. (9:00-9:30)  27.05. (15:15-15:40)  29.05. (9:00-9:30)  13.05. (15:50-16:20)  15.05. (9:35-10:05)  20.05.(15:50-16:20)  22.05. (9:35-10:05)  27.05.(15:50-16:20)  29.05. (9:35-10:05) | ОФП (27 мин.) – ходьба, бег, прыжки, многоскоки, махи, передвижения боком, спиной. Группировки, перекаты через плечо; «колесо» - боковой переворот способом вышагивания.  Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.  Прыжки через скакалку.  Заключительная часть (3 мин.) – упражнения на растяжку в положении сидя, стоя.  Упражнения на восстановление дыхания. | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |
| СОГ № 3 | 13.05. (16:25-16:50)  15.05. (10:10-10:35)  20.05. (16:25-16:50)  22.05. (10:10-10:35)  27.05. (16:25-16:50)  29.05. (10:10-10:35) | ОФП (22 мин.) – ходьба, бег, прыжки, многоскоки, махи, передвижения со сменой движения спиной, боком, змейкой; общеразвивающие упражнения.  Группировки из разных положений: лежа, сидя, из упора присев.  Акробатические упражнения:  - перекаты.  - боковой переворот стоя на коленях скрестив руки.  - «колесо» - вышагиванием.  - прыжки со скакалкой.  Заключительная часть (3 мин.) – упражнения на растяжку.  Упражнения на восстановление дыхания. | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |