**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 № 1СОГ № 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 |