Дистанционное планирование по ОФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа № | Дата, время расписания | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| ГНП-1г.о.№1  ОФП дошк | 12.05.2020  Вторник  18.40-19.40 | Повторить изученный комплекс упражнений.  Составить и оформить(нарисовать) свой режим дня во время каникул(выходного дня) | Личные сообщения VK, Viber |
| 14. 05.2020  Четверг  18.40-19.40 | Повторить изученный комплекс упражнений  Эстафеты:  -бег(или быстрая ходьба) вокруг ориентира  -прыжки ноги врозь-вместе вокруг ориентира  -бег(быстрая ходьба)змейкой (Можно использовать бутылки/кегли/стулья и другие подручные средства, при этом усложняя прохождение, пододвигая предметы друг к другу и ограничивая ребёнка во времени.)  -«Переправа». Взять 2 листа бумаги, вставать на лист,второй перекладывать перед собой, двигаться до ориентира,обратно-бегом  -«Тоннель»,пролезть под препятствием(стул,табурет и т.д.),обогнуть ориентир и вернуться на исходную бегом | Личные сообщения VK, Viber |
| 17.05.2020  Воскресение  12.40-13.40 | Разучить комплекс упражнений (размещено в чате группы в Viber) Запомнить последовательность упражнений, исходные положения. Выполнять каждое упражнение по 4 повторения | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 19.05.2020  Вторник  18.40-19.40 | Повторить изученный комплекс упражнений.  Составить и оформить(нарисовать) плакат на тему «Моя семья и спорт». Сделать фотографию плаката(или ребенка с плакатом в руках), прислать через личные сообщения | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 21.05.2020  Четверг  18.40-19.40 | Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте(повторение изученного комплекса упражнений), выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание теннисного мяча от пола 3мин прав/лев рукой, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин, Заминка-10мин. | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 24.05.2020  Воскресение  12.40-13.40 | Разучить комплекс упражнений (размещено в чате группы в Viber) Запомнить последовательность упражнений, исходные положения. Выполнять каждое упражнение по 4 повторения(без остановки переход от одного упражнения к другому) | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 26.05.2020  Вторник  18.40-19.40 | Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте(повторить изученный комплекс упражнений), отжимания-5раз время работы 2мин: -прыжки через скакалку -звездочка (ноги врозь-руки в сторону,ноги вместе-руки вверх,ноги врозь-руки в стороны,ноги вместе-руки вниз) -равновесие(ходьба по тонкой линии) Заминка: велосипед,березка,лодочка,наклоны вперед в положении сидя на полу | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 28.05.2020  Четверг  18.40-19.40 | Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте(повторить изученный комплекс упражнений), выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания макс-ое кол-во раз(или вис на перекладине).Заминка: перекаты на спине в группировке, в положении лежа закидывать | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 31.05.2020  Воскресение  12.40-13.40 | Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, время работы 2мин:  -прыжки на двух ногах из стороны в сторону через дорожку(ширина30-40см)  -подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками(подбрасывать чуть выше головы)  -прыжки на одной ноге по прямой линии Заминка: мостик, перекаты на спине в группировке, велосипед Упражнения для мышц пресса-15раз |  |