Дистанционное планирование по ОФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа №  | Дата, время расписания | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
|  | 13.05.2020Среда17.00-18.30 | Повторить изученный комплекс упражнений.Составить и оформить(нарисовать) свой режим дня во время каникул(выходного дня) | Личные сообщения VK, Viber |
| 15. 05.2020Пятница17.00-18.30 | Повторить изученный комплекс упражненийЭстафеты:-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-ходьба на руках(ребенок в упоре лежа,взрослый держит за ноги),обогнуть ориентир и вернуться на исходную | Личные сообщения VK, Viber |
| 18.05.2020Понедельник17.00-18.30 | 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 |
|  | 20.05.2020Среда17.00-18.30 | Повторить изученный комплекс упражнений.Составить и оформить(нарисовать) плакат на тему «Здоровый образ жизни». Сделать фотографию плаката(или ребенка с плакатом в руках), прислать через личные сообщения | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 22.05.2020Пятница 17.00-18.30 | 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 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. | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 25.05.2020Понедельник17.00-18.30 | 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 |
|  | 27.05.2020Среда17.00-18.30 | Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте(повторить изученный комплекс упражнений). отбивание теннисного мяча от пола-5мин; Время работы 1мин(отдых 1мин):повторить 2 раза Круговая тренировка: 1.Отжимания(сгибания-разгибания рук в упоре лежа) 2.Приседания 3.Планка (положение тела для планки- становимся на локти и пальцы ног) 4.Прыжки ноги врозь-вместе 5.Упр.на пресс(из положения лежа в сед руками обхватить колени) Заминка-10мин. Личные сообщения VK, Viber 22.04.2020 Среда 17.00-18.30 Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте,упор присев-упор лежа-10раз,выпрыгивания(колени к груди)-5раз; гусиный шаг-2мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах из стороны в стороны через дорожку(ширина 40см)-2мин, приседания-1мин, отжимания от пола(стойка на коленях)-1мин, Заминка-10мин | Личные сообщения VK, Viber |
|  | 29.05.2020Пятница17.00-18.30 | Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте(повторить изученный комплекс упражнений). 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) -длинные прыжки из полного приседа -в упоре лежа поднимать прав/ле руку вверх-1мин Упражнения на пресс-20раз. Заминка-10мин. | Личные сообщения VK, Viber |