План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 10.10.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Анопка Карина Ревовна.

педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 05.10  06.10  07.10  08.10  09.10  10.10 | **6БУ**   1. Разминка.   <https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>   1. ОФП. 2. Подъем гантели на бицепс – 2 подхода по 15 раз, с перерывом 20-30 секунд. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 2 подхода по 10раз, с перерывом 20-30 секунд. 4. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 2 подхода по 10-15раз, с перерывом 20-30 секунд. 5. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 2 подхода 15 – 20 раз, с перерывом 20-30 секунд. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки шире ширины плеч, локти разводить в стороны) – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд. 7. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 2 мин 8. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 2 подхода по 30 раз, с перерывом 20-30 секунд. 9. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 1 подход 40 раз, с перерывом 20-30 секунд. 10. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз. 11. Подъем на носки стоя у опоры – 60 раз. 12. Прыжки на скакалке – 120 раз. 13. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд. 14. Складки и их разновидности– 2 подхода по 25 раз, с перерывом 20-30 секунд. 15. Подъем ног – лежа за голову – 2 подхода по 25-30 раз, с перерывом 20-30 секунд. 16. СФП. 17. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз. 18. Шпагаты во все направления с провисанием по 3 минуты. 19. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз, с перерывом 20-30 секунд. 20. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 10-15 раз, с перерывом 10-15 секунд. 21. Стойка силой без опоры – по 15 раз, с перерывом 10-15 секунд. 22. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20-25 раз, с перерывом 10-20 секунд. | WhatsApp | 18ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 05.10  06.10  08.10  09.10 | 3БУ   1. Разминка. 2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2мин. 3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1мин. 4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин. 5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз. 6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 40раз 7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 30раз 8. ОФП. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 30 раз. 10. Тяга гантелей на трицепс – для обеих рук – 25 раз. 11. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25раз. 12. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 25 раз. 13. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1 мин 14. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз. 15. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 30 раз. 16. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз. 17. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны ( с резинкой для ног ) – 40 раз. 18. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 20 раз. 19. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз. 20. Подъем на носки стоя у опоры – 40 раз. 21. Прыжки на скакалке – 60. 22. «Книжки» и их разновидности – 25 раз 23. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 25 раз. 24. Подъем ног – лежа за голову – 25 раз. 25. СФП. 26. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз. 27. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты. 28. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз. 29. Равновесия – фронтальное, боковое – 15 раз. 30. Стойка на руках у опоры – 60 секунд. 31. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20 раз. | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 05.10  06.10  09.10  10.10 | 2БУ   1. Разминка. 2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1,5мин. 3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1мин. 4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин. 5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз. 6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 35раз 7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 20раз. 8. ОФП. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 20 раз. 10. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс –10-15раз. 11. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч –15 раз. 12. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 45 секунд. 13. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 25 раз. 14. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 20 раз. 15. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 10 раз. 16. Подъем на носки стоя у опоры – 30 раз. 17. Прыжки на скакалке – 40 раз. 18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 20 раз. 19. «Книжки» и их разновидности – 20 раз. 20. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 15 раз. 21. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 20 раз. 22. Подъем ног – лежа за голову – 20 раз. 23. СФП. 24. Складки, ноги вместе и врозь по 20 раз. 25. Шпагаты во все направления по 1 минуте. 26. Мосты из положения лежа и стоя – по 15 раз. 27. Равновесия –ласточка и фронтальное – по 10-15 раз. 28. Стойка на голове и на руках у опоры – по 15 раз. 29. Угол ноги вместе и врозь на полу ( с резинкой и без ) – по 20 раз. | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 07.10  08.10  10.10 | **1БУ**   1. Разминка. 2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1мин. 3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 30 секунд. 4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 30 секунд. 5. Прыжки вверх из положения упор присев – 20раз. 6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 30раз 7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 15раз 8. ОФП. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 15 раз. 10. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 15 раз. 11. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 20 секунд. 12. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 15 раз. 13. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 20 раз. 14. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны – 15 раз. 15. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 10 раз. 16. Подъем на носки стоя у опоры – 20 раз. 17. Прыжки на скакалке – 30 раз. 18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 15 раз. 19. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 10 раз. 20. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 15 раз. 21. СФП. 22. Складки, ноги вместе и врозь по 15 раз. 23. Шпагаты во все направления по 30 секунд. 24. Мосты из положения лежа – по 15 раз. 25. Равновесие «Ласточка» – 10-15 раз. 26. Стойка на голове у опоры – 15 раз. 27. Угол ноги вместе и врозь на полу – 15 раз. | WhatsApp | 6ч. | Фотоотчет и видеоотчет |