План занятий

на период дистанционного обучения с 18.10.2021 по 24.10.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Мазурина Татьяна Валерьевна.

 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**) |
| 18.1019.1020.1021.1023.1024.10 | 4ТЭ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1,5мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1,5мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 40раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 50раз
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 40раз
8. ОФП.
9. Отжимание – 40 раз.
10. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 2 мин.
11. Прыжки с низкого приседа – 40 раз.
12. Прыжки с разведением ног – 40 раз.
13. Прыжки вверх со сменой ног – 40 раз с грузами.
14. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз.
15. Подъем на носки стоя у опоры – 60 раз.
16. Прыжки на скакалке – 120 раз.
17. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд.
18. «Книжки»-складки – 40 раз.
19. Подъем ног – лежа за голову – 50 раз.
20. Пресс-спина – 30 раз
21. Основная часть.
22. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
23. Шпагаты во все направления с провисанием по 2 минуты.
24. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз, с перерывом 20-30 секунд.
25. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 10-15 раз, с перерывом 10-15 секунд.
26. Стойка на руках у опоры – 60 секунд.
27. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 20-25 раз.
 | WhatsApp | 18ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 18.1020.1021.1023.10 | 5БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1,5 мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1 мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1 мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 30 раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 40 раз.
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 30 раз.
8. ОФП.
9. Подъем гантели на бицепс – 20 раз.
10. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 20 раз.
11. Отжимание – 30 раз.
12. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1,5 мин.
13. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 40 раз.
14. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз.
15. Прыжки с низкого приседа – 30 раз.
16. Подъем на носки стоя у опоры – 80 раз.
17. Прыжки на скакалке – 100 раз.
18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 30 раз.
19. «Книжки» – 20 раз.
20. Подъем ног – лежа за голову – 30 раз.
21. СФП.
22. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
23. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.
24. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – 15 раз.
25. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 10 раз.
26. Стойка силой с опорой – 60 секунд.
27. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – 15 раз.
 | WhatsApp | 12ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 18.1019.1021.1023.10 | 3БУ1. Разминка.

<https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>1. ОФП.
2. Отжимание – 25 раз.
3. Тяга гантелей на трицепс – для обеих рук – 25 раз.
4. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25раз.
5. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 25 раз.
6. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1 мин.
7. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз.
8. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 20 раз.
9. Выпрыгивания из положения сидя – 30 раз.
10. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз.
11. Подъем на носки стоя у опоры – 40 раз.
12. «Книжки» и их разновидности – 25 раз
13. Подъем ног – лежа за голову – 25 раз.
14. СФП.
15. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
16. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.
17. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз.
18. Равновесия – фронтальное, боковое – 15 раз.
19. Стойка на руках у опоры – 60 секунд.
20. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20 раз.
 | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 19.1020.1023.1024.10 | 2БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1 мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1 мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1 мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25 раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 35 раз.
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 20 раз.
8. ОФП.
9. Отжимание – 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. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 20 раз.
21. Подъем ног – лежа за голову – 20 раз.
22. СФП.
23. Складки, ноги вместе и врозь по 20 раз.
24. Шпагаты во все направления по 1 минуте.
25. Мосты из положения лежа и стоя – 15 раз.
26. Равновесия –ласточка и фронтальное – 10-15 раз.
27. Стойка на голове и на руках у опоры – 20 раз.
28. Угол ноги вместе и врозь на полу ( с резинкой и без ) – 20 раз.
 | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |