План занятий

на период дистанционного обучения с 11.10.2021 по 17.10.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Гордикова Н. В.

 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**) |
| 11.10.2113.10.21 16.10.21 | БУ-1 **Общая физическая подготовка**1. Разновидности бега на месте (с высоким подниманием бедра, с захлёстом); 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2×10р; 3 Прыжки на двух нога, на одной, из низкого присседа, в группировке. 4.упражнения для мышц спины: «лодочка», «рыбка». 5. Приседания на двух ногах 30р. и на одной 10р. у опоры 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине и животе 15-20р; **Специальная физическая подготовка:**Упражнения для развития ловкости и координации 1. Упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20см на точность приземления.Упражнения для развития гибкости по 10-15р. наклоны вперед из положения стоя и сидя;2. Махи ногами из положений стоя и лежа 15р.;3. Упражнения «корзинка» и «кольцо»4. Упражнение «мостик» из положения лежа .5. Удержание угла в висе на гимнастической стенке или на руках (у кого есть возможность)6. Равновесия: «ласточка»  **Техническая подготовка:**Повторение: стойка на лопатках, группировка, перекаты в группировке.  | WhatsApр | 22 2   | фотоотчет, видео  |
| 11.10.2112.10.2114.10.2116.10.21 |  БУ-2; БУ-3 **Общая физическая подготовка** 1. Разновидности бега на месте (с высоким пониманием бедра, с захлёстом);2. Лазание по гимнастической стенке и канату (у кого есть детский спорт. уголок );3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2×15р;4. Прыжки на двух нога, на одной, на возвышение; прыжки со скакалкой 100р.. 5. Приседания на двух ногах 30р. и на одной (у опоры) 10-15р.;6. Подтягивания в висе лежа и в висе (с резинкой) у кого есть возможность;7. Поднимание туловища из положения лежа на спине и животе 20-30р; **Специальная физическая подготовка:**Упражнения для развития ловкости и координации 1. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления);Упражнения для развития гибкостиПо 10-15р. наклоны вперед из положения стоя и сидя;2. Махи ногами из положений стоя и лежа 20р.;3. Варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя.4. Удержание угла в висе на гимнастической стенке (у кого есть) или на руках 5. Прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;Равновесия: "ласточка", "фронтальное"  **Техническая подготовка:**Повторение : стойка на лопатках, перекаты в группировке, стойка на голове и руках. Хореография | WhatsApр | 2222 |  фотоотчет, видео  |
|  11.10.21 13.10.2114.10.2116.10.21 | 5БУ **Общая физическая подготовка** -бег;- разновидности прыжков; запрыгивания на возвышения;- общеразвивающие упражнения;- упражнения на укрепление мышц спины и развитие правильной осанки;- упражнения для мышц брюшного пресса;- упоры;- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. **Специальная физическая подготовка** -развитие гибкости, растяжки, координации;-упражнения на точность приземления;- вращения;-удержания угла на руках;-равновесия (“ласточка”, “фронтальном”, “затяжка одной”)**Техническая подготовка**- стойка на руках (махом, толчком, силой);- перекидка вперед, назад.Хореография | WhatsApр | 3333 | фотоотчет, видео |