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**) |
| 11.10.21  13.10.21  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 | 2  2  2 | фотоотчет, видео |
| 11.10.21  12.10.21  14.10.21  16.10.21 | 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 гибкости По 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 | 2  2  2  2 | фотоотчет, видео |
| 11.10.21 13.10.21  14.10.21  16.10.21 | 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 | 3  3  3  3 | фотоотчет, видео |