План занятий

на период дистанционного обучения с 10.10.2020 по 18.10.2020

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**) |
| 12.10.20  14.10.20  16.10.20 | 1БУ  ОФП  1. Разновидности бега на месте (с высоким подниманием бедра, с захлёстом);  2. Лазание по гимнастической стенке и канату (у кого есть детский спорт. уголок) ;  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10р;  4 Прыжки на двух нога, на одной, на возвышение  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 20-50 см 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. Упражнение "полушпагат".  4. Упражнение "кольцо", "корзинка", мост из положения лёжа.  5. Удержание угла в висе на гимнастической стенке или на руках (у кого есть возможность).  6. Равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля»,  «ласточка», Техническая подготовка: Повторение: стойка на лопатках, группировка, перекаты в группировке. | WhatsApр | 2  2  2 | фотоотчет, видео |
| 10.10.20  12.10.20  14.10.20  15.10.20  17.10.20 | 2БУ  ОФП  1. Разновидности бега на месте (с высоким пониманием бедра, с захлёстом); 2. Езда на велосипеде; 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, стойка на руках у опоры. | WhatsApр | 2  2  2  2  2 | фотоотчет, видео |
| 10.10.20  12.10.20  13.10.20  15.10.20  17.10.20 | 5БУ  ОФП  -Бег;  - разновидности прыжков; запрыгивания  на возвышения; - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи); - упражнения на укрепление мышц спины и развитие правильной осанки; - упражнения для мышц брюшного пресса;  - упоры;  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  - езжда на велосипеде, роликах;  - плавание.  СФП  -развитие гибкости, растяжки, координации (махи ногами, наклоны, шпагаты (с провисанием), разновидности мостов} ;  -упражнения на точность приземления;  - вращения;  -удержания угла на руках;  - спичаг;  -равновесия (“ласточка”, “фронтальном”, “затяжка одной”)  Техническая подготовка  -стойка на руках;  -разновидности перекидок. | WhatsApр | 3  3  3  3  3 | фотоотчет, видео |
| 10.10.20  12.10.20  13.10.20  14.10.20  15.10.20  16.10.20  17.10.20 | 1УУ  ОФП  -Комплекс упражнений (видео материал) https://youtu.be/WXpm430zZmA  СФП  -развитие гибкости, растяжки, координации;  -упоры;  -стойка на руках; спичаги; верхние: “горизонт”; “мексиканка”  нижние: баланс с предметом;  -равновесия;  -хореография. | WhatsApр | 3  3  3  3  3  3  3 | фотоотчет, видео |