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**) |
| 12.10.2014.10.2016.10.20 | 1БУОФП 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 | 22 2   | фотоотчет, видео  |
| 10.10.2012.10.2014.10.2015.10.2017.10.20 |  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 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, стойка на руках у опоры.  | WhatsApр | 22222 |  фотоотчет, видео  |
| 10.10.2012.10.2013.10.2015.10.2017.10.20 | 5БУОФП-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 | 33333 | фотоотчет, видео |
| 10.10.2012.10.2013.10.2014.10.2015.10.2016.10.2017.10.20 | 1УУОФП-Комплекс упражнений (видео материал) https://youtu.be/WXpm430zZmAСФП-развитие гибкости, растяжки, координации;-упоры;-стойка на руках; спичаги; верхние: “горизонт”; “мексиканка” нижние: баланс с предметом;-равновесия;-хореография.  | WhatsApр | 3333 333 |  фотоотчет, видео |