

План - конспект
 дистанционных занятий МАУ «СШОР № 12»
 тренера Ахметшина И.И. на период
 с 06.04. 2020 по 12.04.2020

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционные задания	Форма контроля
06.04	ГНП 3	16.00-17.45	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) Бег на месте – 3 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты.</p> <p>Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 20 раз 2. спина (лодочка) 15 раз 3. планка 1 мин. 4. отжимания 15 раз 5. ноги за голову 20 раз 6. планка со сменой рук 1 мин. Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап
08.04	ГНП 3	16.00-17.45	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) Бег на месте с высоким подниманием бедра – 2 мин. Бег с захлестыванием голени - 1 мин. ОРУ в движении: круговые движения кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой). ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница, вращения корпуса и таза;</p> <p>Основная часть: комплекс ОФП 1. прыжки на месте - 1 мин. 2. полуприседы – 30 сек. 3. прыжки в разножке - 30 сек. 4. выпрыгивание из полного приседа - 10 раз 5. подъем на носочек по 50 раз 6. Пистолетик на одной по 10 раз на каждой Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап
10.04	ГНП 3	16.45-18.30	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) – 1 мин. Бег на месте – 3 мин. ОРУ на месте: круговые движения кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую</p>	Фото отчет на ватсап

			<p>сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты, шпагат продольный и поперечный. Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 20 раз 2. спина (лодочка) 20 раз 3. планка со сменой рук 30 сек. 4. отжимания 10 раз 5. планка боком по 30 сек. каждой стороной 6. отжимания руки сзади 10 раз. Все упражнения повторить 3 раза.</p>	
11.04	ГНП 3	15.30-17.00	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами, с высоким подниманием бедра, махами с хлопком) Бег на месте – 1 мин Бег с высоким подниманием бедра – 1 мин. Бег с захлестыванием голени - 1 мин. Бег на прямых ногах – 1 мин. ОРУ в движении: круговые движения кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки над головой в замке, руки перед собой в замке). ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница, вращения таза, вращения колен; Основная часть: комплекс ОФП 1. прыжки с подтягиванием колен – 10 раз. 2. приседания – 20 раз 3. прыжки в разножке - 20 раз 4. выпрыгивание из полного приседа - 10 раз 5. упор присев – упор лежа – 10 раз 6. прыжки на скакалке – 1 мин 7. пистолетик по 10 раз каждой ногой Все упражнения повторить 3 раза.</p>	Фото отчет на ватсап

План - конспект
 дистанционных занятий МАУ «СШОР № 12»
 тренера Ахметшина И.И. на период
 с 06.04. 2020 по 12.04.2020

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционные задания	Форма контроля
07.04	ГНП 2	16.00-17.45	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) Бег на месте – 2 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь, барьерный шаг, перекаты.</p> <p>Основная часть: комплекс ОФП 1. пресс 15 раз 2. спина (лодочка) 15 раз 3. планка 30 сек. 4. отжимания 10 раз Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап
09.04	ГНП 2	16.00-17.45	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) Бег на месте с высоким подниманием бедра – 1 мин. Бег с захлестыванием голени - 1 мин. ОРУ в движении: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой). ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница;</p> <p>Основная часть: комплекс ОФП 1. прыжки на месте - 1 мин. 2. полуприседы – 30 сек. 3. прыжки в разножке - 30 сек. 4. выпрыгивание из полного приседа - 10 раз Все упражнения повторить 2 раза.</p>	Фото отчет на ватсап
10.04	ГНП 2	15.00-16.45	<p>Разминка: Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами) – 1 мин. Бег на месте – 3 мин. ОРУ на месте: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; наклоны вперед, назад, в стороны. ОРУ сидя: ноги вместе, ноги врозь,</p>	Фото отчет на ватсап

			<p>барьерный шаг, перекаты, шпагат продольный и поперечный.</p> <p>Основная часть: комплекс ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пресс 20 раз 2. спина (лодочка) 20 раз 3. планка со сменой рук 30 сек. 4. отжимания 10 раз 5. планка боком по 30 сек. каждой стороной 6. отжимания руки сзади 10 раз. <p>Все упражнения повторить 2 раза.</p>	
11.04	ГНП 2	14.00-15.30	<p>Разминка:</p> <p>Ходьба (на пятках, на носочках, перекатом, выпадами, с высоким подниманием бедра, махами с хлопком)</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра – 1 мин.</p> <p>Бег с захлестыванием голени - 1 мин.</p> <p>Бег на прямых ногах – 1 мин.</p> <p>ОРУ в движении: круговые движения головой, кистями, предплечьями, руками по 4 раза в каждую сторону; скручивания туловища (руки за головой, руки перед собой).</p> <p>ОРУ стоя: наклоны вперед, в стороны, мельница, вращения таза;</p> <p>Основная часть: комплекс ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки с подтягиванием колен – 10 раз. 2. приседания – 20 раз 3. прыжки в разножке - 20 раз 4. выпрыгивание из полного приседа - 10 раз 5. упор присев – упор лежа – 10 раз 6. прыжки на скакалке – 1 мин <p>Все упражнения повторить 2 раза.</p>	<p>Фото отчет на ватсап</p>