План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 10.10.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Анопка Карина Ревовна.

 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**) |
| 05.1006.1007.1008.1009.1010.10 | **6БУ**1. Разминка.

<https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>1. ОФП.
2. Подъем гантели на бицепс – 2 подхода по 15 раз, с перерывом 20-30 секунд.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 2 подхода по 10раз, с перерывом 20-30 секунд.
4. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 2 подхода по 10-15раз, с перерывом 20-30 секунд.
5. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 2 подхода 15 – 20 раз, с перерывом 20-30 секунд.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки шире ширины плеч, локти разводить в стороны) – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд.
7. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 2 мин
8. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 2 подхода по 30 раз, с перерывом 20-30 секунд.
9. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 1 подход 40 раз, с перерывом 20-30 секунд.
10. «Пистолеты» - приседания на одной ноге без опоры - 20 раз.
11. Подъем на носки стоя у опоры – 60 раз.
12. Прыжки на скакалке – 120 раз.
13. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 2 подхода по 20 раз, с перерывом 20-30 секунд.
14. Складки и их разновидности– 2 подхода по 25 раз, с перерывом 20-30 секунд.
15. Подъем ног – лежа за голову – 2 подхода по 25-30 раз, с перерывом 20-30 секунд.
16. СФП.
17. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
18. Шпагаты во все направления с провисанием по 3 минуты.
19. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз, с перерывом 20-30 секунд.
20. Равновесия – фронтальное, боковое и затяжка одной – 10-15 раз, с перерывом 10-15 секунд.
21. Стойка силой без опоры – по 15 раз, с перерывом 10-15 секунд.
22. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20-25 раз, с перерывом 10-20 секунд.
 | WhatsApp | 18ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 05.1006.1008.1009.10 | 3БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 2мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 40раз
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 30раз
8. ОФП.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 30 раз.
10. Тяга гантелей на трицепс – для обеих рук – 25 раз.
11. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс – 25раз.
12. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 25 раз.
13. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 1 мин
14. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 30 раз.
15. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 30 раз.
16. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 30 раз.
17. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны ( с резинкой для ног ) – 40 раз.
18. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 20 раз.
19. Приставные шаги в сторону, в положении полуприсяд с резинкой для ног – 30 раз.
20. Подъем на носки стоя у опоры – 40 раз.
21. Прыжки на скакалке – 60.
22. «Книжки» и их разновидности – 25 раз
23. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 25 раз.
24. Подъем ног – лежа за голову – 25 раз.
25. СФП.
26. Складки, ноги вместе и врозь по 30 раз.
27. Шпагаты во все направления с провисанием по 1,5 минуты.
28. Мосты из положения стоя, мост на одну ногу – по 15 раз.
29. Равновесия – фронтальное, боковое – 15 раз.
30. Стойка на руках у опоры – 60 секунд.
31. Угол ноги вместе и врозь на полу ( на стоялках ) – по 20 раз.
 | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 05.1006.1009.1010.10 | 2БУ1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1,5мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 1мин.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 1мин.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 25раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 35раз
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 20раз.
8. ОФП.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 20 раз.
10. Сгибание и разгибание руки с гантелей, поочередно, на трицепс –10-15раз.
11. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч –15 раз.
12. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 45 секунд.
13. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 25 раз.
14. Перекрестный подъем рук и ног поочередно лежа на животе – 20 раз.
15. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 10 раз.
16. Подъем на носки стоя у опоры – 30 раз.
17. Прыжки на скакалке – 40 раз.
18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 20 раз.
19. «Книжки» и их разновидности – 20 раз.
20. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 15 раз.
21. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 20 раз.
22. Подъем ног – лежа за голову – 20 раз.
23. СФП.
24. Складки, ноги вместе и врозь по 20 раз.
25. Шпагаты во все направления по 1 минуте.
26. Мосты из положения лежа и стоя – по 15 раз.
27. Равновесия –ласточка и фронтальное – по 10-15 раз.
28. Стойка на голове и на руках у опоры – по 15 раз.
29. Угол ноги вместе и врозь на полу ( с резинкой и без ) – по 20 раз.
 | WhatsApp | 8ч. | Фотоотчет и видеоотчет |
| 07.1008.1010.10 | **1БУ**1. Разминка.
2. Бег на месте (или по комнате ) в умеренном темпе – 1мин.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте (или по комнате ) – 30 секунд.
4. Бег с захлестом голени назад на месте (или по комнате ) – 30 секунд.
5. Прыжки вверх из положения упор присев – 20раз.
6. «Пружинки» - прыжки не сгибая колени на месте – 30раз
7. Махи ногами, опираясь на стенку или спинку стула, во все стороны – 15раз
8. ОФП.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, при сгибаниях локти прижимать к туловищу) – 15 раз.
10. Разведение рук с гантелями в стороны. И.П. – стоя ноги на ширине плеч – 15 раз.
11. Планка (упор лежа на прямых или согнутых руках) – 20 секунд.
12. «Лодочка» ( лежа на животе – одновременный подъем рук и ног) – 15 раз.
13. Раскачивание вперед и назад в положении «Лодочка» - 20 раз.
14. Подъем ног 30-40 градусов во все стороны – 15 раз.
15. «Пистолеты» - приседания на одной ноге с опорой - 10 раз.
16. Подъем на носки стоя у опоры – 20 раз.
17. Прыжки на скакалке – 30 раз.
18. Подъем ног лежа на спине в стойку на лопатках, руки вдоль тела – 15 раз.
19. Пресс «Сед углом» - ноги перпендикулярно полу (90°). Поднимание корпуса, ноги разводить в стороны, руками касаться пола – 10 раз.
20. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях – 15 раз.
21. СФП.
22. Складки, ноги вместе и врозь по 15 раз.
23. Шпагаты во все направления по 30 секунд.
24. Мосты из положения лежа – по 15 раз.
25. Равновесие «Ласточка» – 10-15 раз.
26. Стойка на голове у опоры – 15 раз.
27. Угол ноги вместе и врозь на полу – 15 раз.
 | WhatsApp | 6ч. | Фотоотчет и видеоотчет |