**Наличие информации на сайтах организаций о реализации ДОП**

**с использованием электронного обучения и дистанционных технологий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Организация, реализующая дополнительные общеобразовательные программы | Наличие информации на сайте | | | |
| Локальные нормативные акты о переходе на дистант  (название, ссылка) | Расписание занятий в дистанте  (ссылка) | Способ взаимодействия педагога с детьми | Наличие материалов для детей |
| **Муниципальное образование** | | | | | |
|  | Ростовский МР |  |  |  |  |
|  | Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г.Ростова | Приказ от 06.04.2020г №46  <http://rostov-sport.ru/> | <http://rostov-sport.ru/> | *группа в соц.сети (дети снимают свои занятия на видео и присылают тренеру),*  *Skype, WhatsApp, Viber* | **Пауэрлифтинг**  <http://atletik-medwed.ru/load/pauehrlifting_ot_novichka_do_mastera_shejko_b_i/1-1-0-12>  **Разработанный комплекс упражнений общеразвивающей направленности**.  Все упражнения комплекса выполняются по «круговой системе» с использованием «поточного метода» выполнения учащимися физических упражнений в 3 подходах по 10-15 повторений в каждом подходе.  **1**. Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».  **2**. Отжимания от пола в упоре лёжа.  **3**. Выпрыгивания (без отягощения) из глубокого седа (руки за головой).  **4**. В висе поднос ног к перекладине.  **5**. Гиперэкстензия с упором бёдрами о гимнастический козёл (руки за головой).  **6**. Подтягивания на перекладине (до касания подбородком).  **7**. Подъём рук (прямых) вверх через стороны (до касания пальцами наверху) с гантелями от 1 кг до 5 кг.  **8**. Поочерёдные сгибания-разгибания предплечий (плечи прижаты к туловищу) с гантелями от 1 кг до 5 кг.  **9**. Наклоны вперёд с гирей (10-16 кг) в опущенных вниз руках (ноги в коленях - прямые).  **10**. Поочерёдные выжимания гантелей по 6 кг от плеча на прямые руки в стойке – ноги на ширине плеч, спина – прямая.  **Разработанная система подводящих упражнений при обучении технике выполнения толчка и рывка гирь**  **Основные тренировочные упражнения**:  а) подводящие и вспомогательные упражнения: взятие (забрасывание) на грудь гири (гирь); длительное выдерживание статического положения (исходное положение перед выталкиванием гирь) с гирями на груди; различные махи с гирей (гирями); жонглирование гирями; рывок двух гирь (в каждой руке – по гире, на протяжении всего движения руки параллельны друг другу); длительное выдерживание статического положения, когда гиря (гири) находится вверху на выпрямленной руке; различного рода имитационные упражнения без отягощения и с небольшим отягощением;  б) прыжковые упражнения: выпрыгивания, удерживая гирю двумя руками между ног спереди (ноги – на возвышении 20-40 см); выпрыгивания из полного седа без отягощения (руки – за головой); легкоатлетическое упражнение «лягушка» (прыгать можно как лицом вперёд, так и спиной или боком по направлению движения);  в) упражнения общей и специальной физической подготовки: приседания с гирями на груди; приседания со штангой на плечах; ходьба «гусиным шагом» с гирей на спине (за головой); ходьба с выпадами поочерёдно на каждую ногу с гирей на спине (за головой); становая тяга штанги; Гиперэкстензия на гимнастическом козле с отягощением за головой; тяга штанги к груди в наклоне (гриф штанги – между ног); наклоны с гирями в опущенных руках (гири – между ног, ноги – на возвышении 20-40 см); наклоны со штангой за головой; подъём плеч с опущенными вниз гирями (руки – вдоль туловища); протяжка гири перед грудью; отжимание от пола в упоре лёжа на одной руке; жим гири (гирь) от груди из основной стойки; жим гири (гирь) от груди, сидя на стуле (спину держать прямо); французский жим гири из-за головы одной или двумя руками; подъём штанги перед собой на выпрямленных руках; сведение-разведение гирь перед грудью (плечи – параллельны полу); круговые движения рук с гантелями во фронтальной и сагиттальной плоскостях; подтягивания на турнике; жим штанги лёжа; динамические и изометрические упражнения со штангой на мышцы кистей и предплечий; длительный вис на турнике; упражнения с кистевым эспандером; длительное удержание гирь в опущенных руках; в висе на турнике поднос ног к перекладине; упражнения на брюшной пресс на гимнастической скамейке с отягощением за головой; приседания с гирей (гирями) на вытянутой вверх руке;  г) упражнения игрового и заминочного характера:  упражнения на растяжку и расслабление.  **Оригинальные (инновационные) «подводящие» упражнения для гиревиков:**  **1**. Использование полотенца для отработки техники толчка гирь у новичков. Оба конца полотенца захватываются руками, а само оно огибает поясницу. Кисти рук находятся перед грудью, а локти – над подвздошными костями. Гиревик совершает движение руками вверх (имитация отрыва локтей при выталкивании гирь с груди), а нерастяжимое полотенце вынуждает его прогибаться в пояснице и выдвигать таз вперёд, слегка приподнимаясь при этом на носки. Таким образом, новичок довольно быстро осваивает технические нюансы выталкивания гирь с груди, а именно: согласованность движений рук и таза во время толчка.  **2**. Выполнение толчка гирь в толстый слой поролона, то есть в конечной фазе толчка рука с гирей «уходит» в поролон, закреплённый над головой гиревика (расстояние от макушки до нижней границы слоя поролона – 20-30 см). С ростом мастерства спортсменов можно уменьшать высоту подвески поролона или увеличивать его жёсткость.  **3**. Выполнение толчка гирь с использованием резиновых амортизаторов, один конец которых закрепляется на кистях гиревика, а другой конец – на стопах. Для удобства пользования амортизаторами на их концы можно прикрепить лямки |
|  |  |  |  |  | **Легкая атлетика** [Азбука бега для начинающих](https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c&list=PLnG957msFwyYpnoYoD2XFvQCDuJbI-OPO&index=2&t=0s) <http://atletik-medwed.ru/load/pauehrlifting_ot_novichka_do_mastera_shejko_b_i/1-1-0-12> [Дыхание, постановка рук во время бега](https://www.youtube.com/watch?v=XFmWbgRQcGA&list=PLnG957msFwyYpnoYoD2XFvQCDuJbI-OPO&index=4&t=0s)<https://www.youtube.com/watch?v=XFmWbgRQcGA&list=PLnG957msFwyYpnoYoD2XFvQCDuJbI-OPO&index=4&t=0s>[Комплекс упражнений на растяжку мышц](https://www.youtube.com/watch?v=BAp5fvRZCmc&list=PLnG957msFwyYpnoYoD2XFvQCDuJbI-OPO&index=24&t=0s)<https://www.youtube.com/watch?v=BAp5fvRZCmc&list=PLnG957msFwyYpnoYoD2XFvQCDuJbI-OPO&index=24&t=0s>[Специальные беговые упражнения](https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA)<https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA>[Силовые тренировки для бега дома](https://www.youtube.com/watch?v=bPkV6qd_h4c)<https://www.youtube.com/watch?v=bPkV6qd_h4c> **План индивидуальных занятий по легкой атлетике с 06.04.2020 по 30.04.2020**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | БУ-3 | БУ-5,6 | | **Пн** | 1.Бег на месте в медленном темпе 500 м.  2.Упражнения на гибкость  3.Бег на месте с ускорением 2×80 м.  4. Упражнения с набивными мячами (бросок мяча двумя руками вперед, бросок мяча назад, повороты с мячом).  5. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь стопой 2×30 м  6..Заминка | 1.Бег на месте в медленном темпе 800 м.  2.Упражнения на гибкость.  3.Бег на месте с ускорением 6×60 м.  4. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь стопой 4×20 м, спрыгивание с тумбы с последующими прыжками через барьеры 3-4×5 барьеров.  5. Приседания с отягощением 2–3×6–8 раз, вес отягощения 50–60%, 2–3×5–6 раз, вес отягощения 60–70%.  6. Подскоки с гирей стоя на двух параллельных скамейках 2–3×10 отталкиваний.  7. Заминка. | | **Вт** | 1.Медленный бег на месте 800 м.  2.Специальные беговые упражнения.  3.Бегна месте с ускорениями 3 × 80 м.  4.Упражнения для укрепления мышц живота и задней поверхности бедра.  5.Прыжки: на каждой ноге, на двух ногах  толкаясь стопой 2×20 м, шаги через беговой шаг 2–3×4–5 отталкиваний каждой ногой.  6. Заминка. | 1.Бег на месте в медленном темпе 1500 м.  2.Упражнения на гибкость.  3. Повторный бег , по 20-21 сек., отдых до 8 мин.  4. Прыжки: на каждой ноге, на двух ногах  толкаясь стопой 2×20 м, шаги через беговой шаг 2–3×4–5 отталкиваний каждой ногой. | | **Ср** |  | 1.Медленный бег на месте 800 м.  2.Специальные беговые упражнения.  3.Бег на месте с ускорениями 4 × 80 м.  4.Повторный бег 4 × 300 м по 45 сек, отдых до 8 мин.  5.Упражнения для укрепления мышц живота и задней поверхности бедра.  6.Прыжки: на каждой ноге, на двух ногах  толкаясь стопой 2×20 м, шаги через беговой шаг 2–3×4–5 отталкиваний каждой ногой.  7.Упражнения с отягощением: приседания  2–3×5–6 раз, вес отягощения 50–60% от максимума, 2–3×4–5 раз, вес отягощения 30%.  8.Бег 2–3×60–80 м, интенсивность 60–70%, широко и свободно.  9.Заминка. | | **Чт** | 1.Бег на месте в медленном темпе 10 мин.  2.Упражнения на гибкость  3.Круговая тренировка из двух серий:  вынос бедра в упоре, 30 раз каждой ногой; выпрыгивание вверх со скамейки, толкаясь одной ногой, со сменой положения ног 16–20 раз; выход в упоре на перекладине 5–6 раз; многократный прыжок вперед толкаясь двумя ногами 6–8 раз; бег в упоре 15 сек; имитация движения рук как при беге с гантелями малого веса 10 сек; толкание ядра 3–5 раз; приседание с отягощением на плечах 2–3×15 раз.  4.Заминка. |  | | **Пт** | 1.Бег в медленном темпе 500 м.  2. Упражнения для укрепления мышц живота и задней поверхности бедра.  3. Спортивная ходьба 3-5 км;  4.Повторный бег 6×150 м, по 20-21 сек., отдых до 8 мин. | 1.Бег на месте в медленном темпе 1500 м.  2.Упражнения на гибкость  3.Бег на месте с ускорением 3×80 м.  4 Упражнения с набивными мячами (бросок мяча двумя руками вперед, бросок мяча назад, повороты с мячом).  5. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь стопой 2×30 м, прыжки через барьеры, толкаясь двумя ногами 3×8 барьеров,  6.Повторный бег 5–6×200 м, по 29–30 сек, отдых до 8 мин.  8.Заминка |    Просмотр видеофильмов  -Три вида бега и план тренировок. Осокин Виктор  -Техника бега на средние дистанции, упражнения Маревич Виталий  «Техника бега: как правильно бегать. Ошибки начинающих»  -Техника бега: как бежать правильно  <https://www.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU>  <https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  <https://sport.wikireading.ru/> |
|  |  |  |  |  | **Футбол**  1.Методические рекомендации для самостоятельного освоения программы  2.Теоретический материал по истории развития спорта  <https://vk.com/rostov200520062007?w=wall-119611953_2390>  <https://vk.com/video?z=video-54136040_456239528%2Fpl_cat_updates>  <https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU>  <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8>  <https://www.youtube.com/watch?v=uAu5Bh8fZl8>  <https://www.youtube.com/watch?v=Jr7Wnlmgjz4>  <https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY>  <https://vk.com/wall-127715888_3319>  [ОНЛАЙН-ТЕСТ теоретических знаний по футболу](https://onlinetestpad.com/ru/test/24272-test-pro-futbol) <https://onlinetestpad.com/ru/test/24272-test-pro-futbol>  <http://sport-1990.ucoz.ru/_si/0/93753564.png>  [План-задание индивидуальных занятий для БУ-2](https://dyssh.my1.ru/Dokumenti/sorevnovania/gurov_gnp_bu-2_distancionnoe.docx)  <https://dyssh.my1.ru/Dokumenti/sorevnovania/gurov_gnp_bu-2_distancionnoe.docx>  [План-задание индивидуальных занятий для БУ-4,5, УУ-1](https://dyssh.my1.ru/Dokumenti/sorevnovania/nejfeld_utg_1-2_distancionnoe.docx) https://dyssh.my1.ru/Dokumenti/sorevnovania/nejfeld\_utg\_1-2\_distancionnoe.docx  [План-задание индивидуальных занятий для СОГ](https://dyssh.my1.ru/Dokumenti/sorevnovania/sog_distancion.docx)  https://dyssh.my1.ru/Dokumenti/sorevnovania/sog\_distancion.docx |
|  |  |  |  |  | **Волейбол**  **Разработанный комплекс упражнений ОФП**  ***Понедельник***   |  | | --- | | Ходьба и её разновидности: | |  |   -На носках, руки вверх. (5 сек.)  -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)  Медленный бег (3 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  ***I.*** Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  ***II.*** И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  ***II.I*** И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  ***IV.*** И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п.  (3-4 раза)  ***V.*** И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)   Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.  - Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.  Упражнения для развития скорости:  - Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.   - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.  ***Вторник***   |  | | --- | | Ходьба и её разновидности: |    - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)  - хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)  - хотьба спиной вперёд  медленный бег (3 мин)  Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)  Общеразвивающие упражнения:  ***I.*** И.п. – средняя стойка,  руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (3-4 раза)  ***II.***И.п. – средняя стойка,  руки на пояс. 1–2 – наклон влево, правая рука вверх; 3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)  ***III.***И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в  левую сторону (3-4 раза)  ***IV.***И.п. – широкая стойка , руки на пояс. 1–2 –  пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка 3 – наклон назад, руками коснуться пяток; 4 – и.п.(3-4 раза)  ***V.***И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  2 - и.п. 3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд  4 - и.п.(3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)  - Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)  Упражнения для развития специальной быстроты:  - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз.  - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.  ***Среда***  Хотьба и её разновидности:  - на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)  - в полуприседе, руки на пояс (5 сек)  - в приседе, руки на колени (5 сек)  Медленный бег (3 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  ***I.***И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед;  2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  ***II.***И.п. –  упор присев. 1 - прыжком в упор лежа  2 - и.п. 3 -  прыжком в  упор присев  4 - и.п. (3-4 раза)  ***II.I***И.п. средняя стойка руки перед собой.  1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  ***IV.***И.п. упор присев правую ногу назад.  1 - упор присев левую ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  ***V.***И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение,   (3 - 5 раз.)  - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.  Упражнения для развития специальной быстроты:  - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.  - Бег на месте от 10 до 15 секунд.  ***Четверг***  Хотьба и её разновидности:  - преставные шаги правым , левым боком  - скрестные шаги правым , левым боком  Медленный бег (3 мин.)    -Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  ***I.***И. п.- основная стойка  1 - Руки вперед  2 - Руки вверх  3 -  Руки в стороны  4 -  И. п.. (3-4 раз)  ***II.***И.п.упор сидя сзади.  1 - упор лёжа сзади  2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза)  ***III.*** И.п. лежа на животе руки вверх  1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги  5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза)  ***IV.*** И.п. лежа на животе руки вверх  1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад  2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)  ***V.***И.п. средняя стойка правая рука вверх  1 -2 -3 - 4  по очерёдное вращение прямыми руками вперёд  5 - 6 -7 - 8 по очерёдное вращение прямыми руками назад (3-4 раза)  Упражнения для развития ловкости:  - Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.  - То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.  Упражнение для развития специальной быстроты:  - Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.  Упражнение для развития общей силы:  - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.  ***Пятница***   |  | | --- | | Ходьба и её разновидности: |   -На носках, руки вверх. (10 сек.)  -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  Бег (4 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  Общеразвивающие упражнения:  ***I.***Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  ***II.*** И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  ***III.*** И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  ***IV.*** И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п.  (4-5 раза)  ***V.*** И.п. основная стойка.  1 - присесьть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесьть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)  ***VI***И.п. – средняя стойка,  руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (4-5 раза)   Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.  - Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.  - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии  Упражнения для развития скорости:  - Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.  - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.  Упражнения для развития специальной быстроты:  - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.  Упражнения для развития общей силы:  - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным  хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.  - То же, но от скамейки 4-10 раз.  **Разработанный комплекс упражнений для группы СОГ**  **Понедельник**                                    Ходьба, ее разновидности: -на носках, -на пятках, - на внешней стороне стопы, - на внутренней стороне стопы, -перекаты с пятки на носок.  Указать на осанку, на отталкивание, стопы параллельно. Бег в умеренном темпе, - бег спиной вперед, -бег в умеренном темпе и бег спиной вперед, - бег с ускорением, - восстановление дыхания.  Обратить внимание на соблюдении  и дыхания. - ОРУ на месте.  И.п. узкая стойка, руки на пояс. 1 наклон головы вперед, 2 И.п. 3 назад 4 И.п. 5. право 6. И.п. 7. лево 8. И.п.  8раз  Слушать счет. И.п. узкая стойка, руки в стороны; 1-2 вращение в лучезапястном суставе вперед; 3-4 вращение в локтевом суставе вперед; 5-6 в плечевом суставе вперед; 7 хлопок над головой; 8-И.п.  7раз  Смотреть за правильностью упражнения. Спина прямая. И.п. узкая стойка, прямые руки сцеплены в «замок» над головой. 1- наклон влево; 2-И.п.; 3- наклон вперед; 4-И.п.; 5- наклон вправо; 6-И.п.; 7- наклон назад, 8-И.п.  7раз  Колени не сгибаем. Наклон делаем глубже.  И.п. стойка ноги врозь. Руки в замок перед собой. 1-2 повороты туловищем вправо. 3-4 влево Вернуться в и.п.  7раз  Смотреть за правильностью упражнения. Спину держим прямо. Ноги не отрывая от пола. Повороты только туловищем. И.п. широкая стойка: -1-8 «мельница» Вернуться в и.п. -1-8 «мельница» Вернуться в и.п.  7раз  Смотреть за правильностью упражнения. Ноги в коленях не сгибать, наклон глубже, правой ладонью дотронуться до левой стопы, левой ладонью дотронуться до правой стопы. И.п. стойка ноги вместе, руки на коленях. -1-8 вращение в коленном суставе вправо -1-8 лево. -1-8во внутреннюю сторону -1-8 внешнюю сторону  4раза  Смотреть за правильностью упражнения. Руки на коленях. И.п. Узкая стойка, руки на пояс. 1 выпад левой ногой 2 вернуться в и.п. 3 выпад правой ногой 4 вернуться в и.п.  7раз  Смотреть за правильностью упражнения. Выпады делаем глубже. Спину держим прямо. И.п. стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в замок за голову. Приседание. Вернуться в и.п.  25 раз.  Спина прямая. Упражнение выполняется, не отрывая стопы от пола. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжки на месте. Вернуться в и.п.  50раз.  Прыжок выполняется на месте. Смотреть приземление на носок. И.п. узкая стойка. Прыжки с низкого приседа вверх, с хлопком прямых рук вверху. Вернуться в и.п.  15раз  Прыжок выполняется на месте. Смотреть приземление на носок. Туловище держать прямо. -СРУ перемещения на площадке.  Беговые упражнения: -высокое поднимание бедра; -захлёст голени; -приставной шаг правое плечо вперед-имитация верхней передачи, левое - имитация нижней передачи; - Прыжок вверх с места толчком двух ног. Каждая пара по 3раза Обратить внимание на правильность прыжка, рук, ног. Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)  **Вторник**  Ходьба и её разновидности: - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек) - ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек) - ходьба спиной вперёд медленный бег (3 мин) Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)  Общеразвивающие упражнения: I И.п. – средняя стойка,  руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (3-4 раза) II И.п. – средняя стойка,  руки на пояс. 1–2 – наклон влево, правая рука вверх; 3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза) III И.п. – широкая стойка руки на пояс. 1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону 5-6-7-8 Круговые движения туловища в  левую сторону (3-4 раза) IV И.п. – широкая стойка , руки на пояс. 1–2 –  пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка 3 – наклон назад, руками коснуться пяток; 4 – и.п.(3-4 раза) V И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед 2 - и.п. 3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд 4 - и.п.(3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза) Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.  **Среда**  Ходьба и её разновидности: - на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек) - в полуприседе, руки на пояс (5 сек) - в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения: I И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) II И.п. –  упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 -  прыжком в  упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) III  И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) IV  И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение,   (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.  **Четверг**   Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (5 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения: I Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (3-4 раза) II И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза) III И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза) IV И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п.  (3-4 раза) V И.п. основная стойка. 1 - присесьть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесьть руки вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. - Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.  - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.   **Пятница**  Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.) Бег (4 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.) Общеразвивающие упражнения: I Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза) II И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза) III И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза) IV И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п.  (4-5 раза) V И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза) VI И.п. – средняя стойка,  руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (4-5 раза)  Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии. - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии. Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным  хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.  <https://infourok.ru/programma-sog-po-voleybolu-1527856.html>  1.методические материалы для самостоятельного изучения программы  2. графики/планы самостоятельных тренировок по виду спорта волейбол  3.ссылки на трансляции по виду спорта, онлайн уроки ведущих спортсменов, мотивирующие фильмы про спорт  <https://www.youtube.com/watch?v=nThkaGUQVak>  <https://www.youtube.com/watch?v=9YzQIUMp2kM>  <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>  <https://www.youtube.com/watch?v=C1KuuAQDiYc>  <https://www.youtube.com/watch?v=M-gzuEyVvBo>  <https://www.youtube.com/watch?v=G3YdH-YlkRg>  <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>  <https://www.youtube.com/watch?v=rnYDvNTGzC0>  <https://www.youtube.com/watch?v=yrdBbDazHIo>  <https://www.youtube.com/watch?v=FWVlZH0Ro6M>  <https://www.youtube.com/watch?v=nThkaGUQVak>  <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>  <https://interesfact.ru/interesnye-fakty-pro-volejbol/>  [ОНЛАЙН-ТЕСТ "Правила волейбола"](https://onlinetestpad.com/ru/test/31209-pravila-volejbola)  <https://onlinetestpad.com/ru/test/31209-pravila-volejbola> |
|  |  |  |  |  | **Разработанный комплекс упражнений ОФП**  Ходьба на носках.  Руки на пояс.  30сек  Лопатки сведены. Смотреть вперед, подняться выше на носки, руки – точно на пояс.  2.Ходьба с выпадами, руки в стороны.  Ходьба на месте.  30 сек  30 сек  Выпад глубже. Выполняется в среднем темпе.  Спина прямая, дыхание свободное. 8раз  **1.**И. п. – стойка ноги врозь, полуприсед, руки на бедрах;  1 – стойка на правой ноге, левая нога в сторону на носок, руки вправо;  2 – и. п.;  3 – 4 – то же, в другую сторону.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image005_63.gif https://pandia.ru/text/78/005/images/image006_50.gif  «Открытий шаг». То же, на пружинистом шаге. 8раз  **2.** И. п. – стойка на левой ноге, правая нога – в сторону на носок;  1 – полуприсед, руки в стороны;  2 – стойка на правой ноге, левая нога – носок, руки – вверх;  3 – счет 1;  4 – стойка на левой ноге, правая нога – в сторону на носок, руки – вниз.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image007_49.gif https://pandia.ru/text/78/005/images/image008_41.gif  .  **3.** И. п. – стойка ноги врозь;  1 – полуприсед, руки в стороны;  2 – выпрямляясь, мах согнутой левой ногой вперед в сторону, руки – вперед скрестно;  3 – полуповорот направо, руки вперед;  4 – руки – скрестно, стойка – ноги врозь;  5 – полуприсед, руки в стороны;  6 – выпрямляясь, мах согнутой правой ногой вперед в сторону, руки – вперед скрестно;  7 – полуповорот налево, руки вперед;  8 – стойка ноги врозь, руки – скрестно.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image007_49.gif https://pandia.ru/text/78/005/images/image009_38.gif8раз  Нога отведена в сторону, угол 90 градусов.  **4.** И. п. – стойка ноги врозь;  1 – полуприсед, руки в стороны, предплечьями вверх;  2 – стойка на правой ноге, согнутую левую ногу – назад в сторону, руки – вверх;  3 – счет 1;  4 – счет 2, с другой ноги.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image010_39.gif8раз  Выполнить захлест голени, спина прямая.  **5.** И. п. – стойка ноги врозь;  1 – полуприсед, руки в стороны, предплечья – вперед;  2 – левую ногу – на носок к правой ноге, руки согнуты вниз.  3 – 4 – то же, с другой ноги.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image011_30.gif8раз  Носки касаются друг друга.  **6.** И. п. – стойка на правой ноге;  1 – 3 – 3 пружинистых наклона влево, левая рука – вверх, правая – на поясе;  4 – с поворотом туловища на лево, правая рука – влево ладони вперед;  5 – 7 – держать позу;  8 – И. п.;  9 – 16 – то же, в другую сторону.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image012_30.gif8раз  При повороте спина прямая.  **7.**И. п. – стойка на правой ноге;  1 – 2 – левую ногу – на носок, руки – в стороны;  3 – 4 – тоже, в другую сторону;  https://pandia.ru/text/78/005/images/image013_26.gif8раз  Ногу точно в сторону.  **8.** И. п. – полуприсед, руки на бедрах;  1 – стойка на носках;  2 – и. п.;  3 – 4 – то же.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image014_25.gif8раз  Следить за осанкой.  Расправить плечи.  **9.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – мах правой ногой в сторону и шаг ею, другой ногой – внутрь, рука – в сторону;  3 – 4 – то же, левой ногой;  5 – 8 – то же, назад.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image015_24.gif8раз  Максимально точно в сторону.  **Упражнение на степ - платформе:**  **10.**И. п. – о. с. перед степом;  1 – правую ногу вперед на носок, на степ;  2 – и. п.;  3 – то же, левой ногой;  4 – и. п.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image016_24.gif8раз  Руки сзади «замок»  **11.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – правую ногу – вперед на пятку, на степ и обратно;  3 – 4 – левую ногу вперед на пятку, на степ и обратно.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image017_26.gif8раз  Руки свободно, выдох – на усилии.  **12.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – правую ногу – на степ и обратно;  3 – 4 – левую ногу – на степ и обратно;  https://pandia.ru/text/78/005/images/image018_21.gif8раз  Руки свободно.  **13.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг правой ногой на степ и мах;  3 – 4 – и. п.;  5 – 8 – то же, с другой ноги.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image019_19.gif16раз  Максимально согнутой ногой, угол 90 градусов.  **14.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг правой ногой на степ и мах левой ногой;  3 – 8 – то же, с другой ноги.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image020_17.gif16раз  Ногу не сгибать.  **15.** И. п. – выпад левой ногой на степ;  1 – 8 – пружинящие приседы на левой ноге;  9 – 16 – то же, удерживаясь.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image021_17.gif16 раз  Правая нога прямая.  Контроль за ЧСС( подсчет за 15\\)  В норме – пульс в пределах 130 – 160 уд/мин.  **16.**И. п. – о. с.;  1 – 4 – V-step на степ - платформе с правой ноги ;5-8 v-steр на степ – платформе с левой ноги;  1 – шаг правой ногой вправо;  2 – шаг левой ногой вперед - влево;  3 – шаг правой ногой назад в и. п.;  4 – шаг левой ногой назад, приставляя к правой ноге.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image022_17.gif16раз  Шаг с пятки по краям степа, руки на поясе.  **17.** И. п. – то же;  1 – 4 – V-step, руки вверх скрестно и обратно.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image023_18.gif16раз  Спина прямая, дыхание свободное, руки прямые.  **18.** И. п. – о. с.;  1 – шаг правой ногой на степ - платформу;  2 – шаг левой ногой на степ-платформу;  3 – 4 – и. п.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image024_15.gif16раз  «Захлест»  **19.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг правой ногой на степ – платформу вперед – вправо и мах согнутой левой ногой назад, руки скрестно;  3 – 4 – шаг левой ногой назад;  5 – 8 – то же, влево.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image025_17.gif16раз  Спина прямая,  ногу не сгибать.  **20.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг правой ногой на степ –платформу и мах левой ногой;  3 – 4 – шаг ногой назад.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image026_14.gif16раз  Нога отведена точно в сторону.  **21**. И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг левой ногой на степ - платформу и мах правой ногой; согнутой назад – в сторону;  3 – 4 – и. п.;  5 – 8 – то же, с другой ноги.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image027_13.gif16раз  Мах прямой ногой, спина прямая  Дыхание свободное.  **22.**И. п. – глубокий выпад левой ногой на степ- платформу. Сгибание – разгибание левой ноги;  1 – 8 – «покачивания»;  9 – 16 – держать положение;  17 – 32 – то же, правой ногой.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image028_13.gif16раз  При выпаде, руки свободные, нога опорная прямая.  **23.** И. п. – стоя правым боком к степ - платформе;  1 – шаг правой ногой на степ - платформу;  2 – шаг левой ногой на степ - платформу;  3 – шаг правой ногой вправо;  4 – шаг левой ногой вправо;  5 – 8 – то же, влево.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image029_11.gif16раз  Руки свободно.  **24.**И. п. – о. с.;  1 – шаг левой ногой на степ - платформу, правую ногу в сторону – к низу;  3 – 4 – и. п.;  5 – 6 – то же, правой ногой;  7 – 8 – и. п.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image030_10.gif16раз  Руки свободно, спина прямая.  **25.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг правой ногой на степ - платформу;  3 – 4 – поворот кругом;  5 – 6 – то же, со степа;  7 – 8 – поворот кругом.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image031_10.gif16раз  Поворот на точность.  **26.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – спину округлить;  3 – 4 – прогнуться в груди.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image032_9.gif8раз  Дыхание задержать.  **27.** И. п. – о. с.;  1 – 2 – шаг правой ногой на степ - платформу, приставить левую ногу;  3 – 6 – свести носки;  4 – развести носки;  5 – 6 – то же, что на счет 3 – 4.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image033_8.gif  32 счета  Стопа под 45 градусов.  **28.** И. п. – о. с.;  1 – правую ногу в сторону на носок;  2 – левую ногу на степ - платформу;  3 – правую ногу на степ- платформу;  4 – и. п.;  5 – 8 – о. с.; то же, левой ногой.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image034_7.gif  32 счета  Нога – точно в сторону на носок, руки на пояс.  **Упражнения в положении сидя и лежа.**  **1.** И. п. – лежа на спине, правая стопа на полу, левая стопа на бедре опорной ноги;  1 – сгибаясь, левым локтем коснуться правого плеча;  2 – и. п.;  3 – 4 – то же, с другой ноги и руки.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image035_7.gif16 раз  Голова прижата к полу.  **2.** И. п. – лежа на спине ноги согнуты с опорой на ступни;  1 – мах согнутыми коленями, до касания груди;  2 – и. п.;  3 – 4 – то же.  16раз  Поясница плотно прижата к полу, выдох на усилие.  **3.** И. п. – лежа на спине, ноги врозь, руки за головой;  1 – подъем туловищем до полу – наклона;  2 – и. п.;  3 – 4 – то же самое.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image037_7.gif16раз  Голова прямая, выдох на усилие.  **4.** И. п. – лежа на спине;  1 – мах руки вправо, ноги влево  2 – и. п.;  3 – 4 – то же, самое вправо.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image038_7.gif16раз  Спина прижата к полу, руки прямые.  **5.** И. п. – стоя на четвереньках,  1 – 2 – спину округлить;  3 – 4 – прогнуться в груди.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image039_7.gif8раз  Спина круглая, руки прямые.  **6.** И. п. – лежа на животе;  1 – прогнуться;  2 – 3 – держать положение «лодочки».  4 – и. п.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image040_7.gif8 раз  Руки и ноги прямые, дыхание свободное.  **7.** И. п. – лежа на животе;  1 – 4 – пружинистые махи разноименной ногой и рукой.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image041_6.gif  16 раз  Руки и ноги прямые.  **8.** И. п. – сед, согнув ноги, спину округлить, потянуться вперед, назад. Удерживать положение.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image042_6.gif16раз  Дыхание свободное, руки на пояс.  **9.** И. п. – упор, стоя на правом колене, левая нога прямая.  Сгибая и разгибая левую ногу в коленном суставе.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image043_7.gif30раз  Удерживать угол 90 градусов.  **10.** И. п. – упор, стоя на коленях.  Мах правой (левой) ногой вправо (влево).  https://pandia.ru/text/78/005/images/image044_6.gif16раз  Спина прямая, при отведении нога прямая.  **11.** И. п. – упор, стоя на колене правой ноги, левая нога согнутая в колени максимальное отведение вверх вправо.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image044_6.gif16раз  Смотреть прямо, спина прямая.  **12.** И. п. – упор, стоя на коленях;  1 – 2 – спину округлить;  3 – 4 – прогнуться в груди.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image045_6.gif8раз  Дыхание свободное, спину максимально округлить.  **13.** И. п. – сед, упор сзади на предплечьях, правая нога согнута, левая прямая. Махи согнутой левой ногой к груди.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image046_5.gif16раз  Спина прямая, ногу подтягивать максимально к груди.  **14.** И. п. – сед, упор на предплечья. Ноги прямые вверх, вперед. Махи ногами, скрестными движениями.  https://pandia.ru/text/78/005/images/image047_6.gif16 раз  Ноги не сгибать, дыхание свободное.  Сгибание и разгибание рук в упоре от пола.  20раз  Спина прямая, смотреть вперед, грудью касаться пола.  Прыжки через скакалку  50раз  Контроль за ЧСС. За 15сек.  1мин  Упражнение на восстановление дыхания.  Упражнение на гибкость.  Построение.  Подведение итогов.  Домашнее задание.  3мин  3мин  Повторить упражнения на мышцы брюшного пресса.  Методические рекомендации для самостоятельного освоения программы  Теоретический материал по истории развития спорта  <https://www.youtube.com/watch?v=JcoJV9TbDcA>  <https://www.youtube.com/watch?v=nMqdp_9UzNs>  <https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/03/13/konspekt.docx>  <https://yandex.ru/video/search?text=видео%20с%20чемпионата%20по%20спортивной%20аэробике%20среди%20детей&path=wizard&parent-reqid=1585131157588486-234987030944588696500167-sas3-5949>  <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/about-sport/> |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МИКСТ**  1. Выполнение комплекса зарядки:  <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>  <https://www.youtube.com/watch?v=iuk0YwPlHZE>  <https://www.youtube.com/watch?v=14MWEetCWno>  <https://www.youtube.com/watch?v=VVyOw6fKP-E>  2. Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений:  <https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0> |