

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для он-лайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Лыжные гонки	СОГ	Понедельник	15.00-16.30	<p>1. Гимнастика общеразвивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны)</li> <li>• Рывки руками в стороны (Локти не опускать)</li> <li>• Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)</li> <li>• «Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)</li> <li>• «Мельница» (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)</li> <li>• Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверху над головой)</li> <li>• Приседания на двух ногах - 30 раз</li> <li>• Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м</li> <li>• Коньковые приседания - 1 мин. (20/20)</li> <li>• Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30). (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)</li> </ul> <p>2. Подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15.</p> <p>3. Имитационные упражнения лыжных ходов.</p> <p>4. Упражнения на растягивание и гибкость.</p> <p>5. Просмотр фильма по лыжным ходам:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA">https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA</a></p>	<p><b>Фильм:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA">https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA</a></p>	What Sapp - конференция	What Sapp

2			Среда	15.00-16.30	<p>Развитие силовой выносливости мышц рук</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания на высокой перекладине - 3 раз</li> <li>2. Подтягивания на низкой перекладине - 7 раз</li> <li>3. Отжимания на брусьях - 3 раз</li> <li>4. Отжимания от стула - 7 раз</li> </ol> <p>Повторить 3 раза, через 2 мин. Отдыха Гимнастика силовая – комплекс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые вращения руками с подскоками - 1 мин. на одной ноге, руки в стороны (30 сек. - 30 вперед + 30 назад)</li> <li>2. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 20 раз</li> <li>3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз</li> <li>4. (Руки вверху над головой)</li> <li>5. «Лягушка» (упор присев - упор лежа) - 20 раз</li> <li>6. Приседания на двух ногах - 50 раз</li> <li>7. Приседания на одной ноге ("пистолет") - 5 раз</li> <li>8. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.</li> </ol> <p>Просмотр фильма: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY">https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY</a></p>	<p><b>Фильм:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY">https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY</a></p>	What Sapp - конференция	What Sapp
3			Пятница	15.00-16.30	<p>1. Гимнастика общеразвивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны)</li> <li>• Рывки руками в стороны (Локти не опускать)</li> <li>• Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)</li> <li>• «Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)</li> <li>• «Мельница» (Самолет) (Туловище</li> </ul>	<p><b>Фильм:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3_vHLLck">https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3_vHLLck</a></p>	What Sapp - конференция	What Sapp

					<p>наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверх над головой)</li> <li>• Приседания на двух ногах - 30 раз</li> <li>• Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м</li> <li>• Коньковые приседания - 1 мин. (20/20)</li> <li>• Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30). (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)</li> </ul> <p>2. Подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15.</p> <p>3. Имитационные упражнения лыжных ходов.</p> <p>4. Упражнения на растягивание и гибкость.</p> <p>5. Просмотр фильма по лыжным ходам:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3_vHLlck">https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3_vHLlck</a></p>			
4			Понедельник	15.00-16.30	<p>-Бег 20мин;</p> <p>-Разминка (упражнения на растяжку рук и ног, махи руками, перекаты, выпады);</p> <p>-Упражнения:  <a href="https://youtu.be/kvW5yY9aszw">https://youtu.be/kvW5yY9aszw</a></p> <p>-Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин;</p> <p>-Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин;</p> <p>-Прыжки на пр/лев ноге, 3 подхода по 20 раз, отдых 1мин (на видео показана правильность выполнения);</p> <p>-Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин;</p> <p>-Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин (образец на видео по ссылке);</p> <p>-Заминка 5мин;</p> <p>-Рывки руками (на 1-2 согнутыми назад, на</p>	<p><b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrcHDXgOvIZFJMslmE0mr">https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrcHDXgOvIZFJMslmE0mr</a></p>		

				<p>3-4 назад прямыми);  - Рывки руками (на 1-2 правая рука прямая вверх, на 3-4 смена рук);  -Перекаты на ногах (с левой на правую);  -Выпады вперед.</p>			
5		Среда	15.00-16.30	<p>-Бег 20мин;  -Пресс 5 подходов  1-15раз-1мин отдых  2-18раз-1,20 отдых  3-20раз-1,30 отдых  4-12раз-1мин отдых  5-8раз.  <a href="https://youtu.be/PK51OrV6rIg">https://youtu.be/PK51OrV6rIg</a>  (правильность выполнения на видео по ссылке);  -Заминка <a href="https://youtu.be/zcrbhNSONLI">https://youtu.be/zcrbhNSONLI</a>  Выполнять медленно 1мин  - Перекаты на ногах (с левой на правую);  -Выпады вперед.</p>	<p><b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr">https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</a></p>	What Sapp - конференция	What Sapp
6		Пятница	15.00-16.30	<p>-Бег 10мин;  -Скакалка медленно 5мин;  -Упражнение на силу рук и выносливость 2 подхода по 1 мин, отдых 2 мин между подходами  <a href="https://youtu.be/Xv-8cnFtpaA">https://youtu.be/Xv-8cnFtpaA</a>  (правильность выполнения на видео по ссылке);  -Отжимание  Мальчики 3 подхода по 1мин-отдых 2 мин.  Девочки 3 подхода по 30 сек -отдых 1 мин.  <a href="https://youtu.be/ifNuNMrMobg">https://youtu.be/ifNuNMrMobg</a></p>	<p><b>ОФП:</b>  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr">https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</a></p>	What Sapp - конференция	What Sapp