

№ 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 онлайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Лыжные гонки	Группа СОГ	Понедельник	16.20-17.05		<p>ОФП: 1 часть: Ходьба на месте или по кругу; бег на месте в легком темпе (2-3 минуты). 2 часть: Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное</p>	What Sapp - конференция	What Sapp

					<p>положение (5—6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте: на двух ногах, прыжки на правой и левой ноге; (6-8 раз) 2. Броски малого мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками (8-10 раз). <p>Подвижная игра: «Перебрось игрушки». Поделите комнату пополам (для обозначения границы на середину положите длинную веревку). Распределите мягкие игрушки между взрослым и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на вашу. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.</p>		
2		Среда	16.20.-17.05	<p>ОФП:</p> <p>1 часть: Ходьба на месте или по кругу; бег на месте в легком темпе (2-3 минуты).</p> <p>2 часть: Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное 	What Sapp - конференция	What Sapp	

положение. То же влево (6—8 раз).

5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через предметы положенные на полу (расстояние между предметами 50 см), - 3 раза.
2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренге (обруч ставим вертикально и, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его, послать вперед по прямой навстречу своему партнеру (расстояние между партнерами – 3м) – 5 раз.
3. Пролезание в обруч, (взрослый держит обруч, ребенок пролезает в него три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода).

Подвижная игра: «Холодно – горячо; Право – лево».

Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперед, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», « горячо», « холодно».

3			Пятница	16.20.-17.05	<p>ОФП: 1 часть: Ходьба и бег в чередовании; 30 сек. – ходьба, бег на месте - 30 сек. (3 раза)</p> <p>2 часть: <u>Общеразвивающие упражнения.</u></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p><u>Основные виды движений.</u></p> <p>1. Ходьба с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (3 раза)</p>	What Sapp - конференция	What Sapp
---	--	--	---------	--------------	--	-------------------------	-----------

					<p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p><u>Подвижная игра: «Перебрось игрушки»</u> Поделите комнату пополам (для обозначения границы на середину положите длинную веревку). Распределите мягкие игрушки между взрослым и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на вашу. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.</p> <p><u>Игра малой подвижности: «Летает – не летает»</u> Взрослый называет предметы. Если предмет летает – ребенок поднимает руки. Если не летает – руки у ребенка опущены.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--