

Тренер преподаватель: Трапезникова В.К.

1 неделя

вид	группа	День недели	время	Исполнительный ресурс	Платформа для консультации
ОФП по лыжным гонкам	СОГ	понедельник	15.00-15.45	1) Разминка от клоуна Плюхи (1) Аудио слушаем в WhatsApp 2) О.в.д.: - прыжки с кочки на кочку - попади в ворота мячом (1,5-2 м) П.и. «Раздувайся, пузырь» И.м.п. «Кто тише?» Игра на мелкую моторику «Все пальчики называем»	WhatsApp
		среда	15.00-15.45	1) Разминка : танец-игра «Потанцуй-ка», «Чучача»(видео смотреть в WhatsApp) 2) О.в.д.: -проползи под палкой (шнуром) - перешагни через палку - отталкивание двумя руками большого мяча П.и. «Лошадки» И.м.п. «Жмурки» Игра на мелкую моторику «Узоры из мозаики»	WhatsApp
		четверг	15.00-15.45	1) Разминка : «Гимнастика с принцессой»(видео смотреть в WhatsApp) 2) О.в.д. : - перелезание через скамейку - подлезание под стулья - сбей кеглю П.и. : «Воробушки и кот» И.м.п. «Какой игрушки не стало?» Игра на мелкую моторику «Учимся шнуровать кроссовки, ботинки в прямом направлении»	WhatsApp
		пятница	15.00-15.45	1) Разминка от клоуна Плюхи (2) Аудио слушаем в WhatsApp 2) О.в.д. : - ползание по-пластунски - игра «Снайперы» - перепрыгни через препятствие П.и. «День и ночь» И.м.п. «Коза-капуста» См. фото в WhatsApp	WhatsApp
ОФП по лыжным гонкам	<i>2 неделя</i>				
	СОГ	понедельник	15.00-15.45	1) Разминка : «Танец и банан», «Прыг-Скок команда»(видео смотреть в WhatsApp) 2) О.в.д.: -подпрыгивание на месте с поворотом - перешагни через палку - катание мяча друг другу сидя в парах П.и. «Кольцеброс», «Котята и цыплята» И.м.п. «Угадай, чей голосок?»	WhatsApp
		Среда	15.00-15.45	1) Разминка от клоуна Плюхи (3) Аудио слушаем в WhatsApp 2) О.в.д. : - удерживаем равновесие, двигаясь по узенькой дорожке - катаем мяч друг другу , лежа на животе П.и. : «Лохматый пес» И.м.п. «Волк, коза, капуста?» См. фото в WhatsApp	WhatsApp
		четверг	15.00-15.45	1) Разминка : танец-игра «Потанцуй-ка», «Чучача»(видео смотреть в WhatsApp) 2) О.в.д.: -проползи под палкой (шнуром) - перешагни через палку	WhatsApp

				<p>- отталкивание двумя руками большого мяча П.и. «Лошадки» И.м.п. «Жмурки» Игра на мелкую моторику «Узоры из мозаики»</p>	
	пятница	15.00-15.45	<p>1) Разминка : «Гимнастика с принцессой»(видео смотреть в WhatsApp) 2) О.в.д. : - перелезание через скамейку - подлезание под стулья - сбей кеглю П.и. : «Воробушки и кот» И.м.п. «Какой игрушки не стало?» Игра на мелкую моторику «Учимся шнуровать кроссовки, ботинки в прямом направлении»</p>	WhatsApp	