Календарно-тематическое планирование

Группа СОГ 1 Л/А

Тренер-преподаватель: Ткаченко А.Н.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Дата** | **Тема** | **Комментарий Задания** | **Домашнее задание** | **Обратная связь** |
| СОГ 1  **Л/А** | 13.04  1ч. | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).  ***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)  ***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три – руки в сторону;  На четыре – и.п. (до 20 раз)  ***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*  Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.  ***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.  ***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*  Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).  ***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*  Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.  ***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*  Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.  **9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 16.04  1ч. | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).  ***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)  ***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три – руки в сторону;  На четыре – и.п. (до 20 раз)  ***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*  Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.  ***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.  ***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*  Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).  ***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*  Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.  ***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*  Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.  **9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 20.04  (1ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. |  | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 23.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 27.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 30.04  (1ч) | ***Комплекс упражнений № 3 по ОФП.*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И. П. – упор лёжа.*  Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.  Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).  ***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.  ***3.****И.П. – о.ст. (в руках гантели).*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три - руки в сторону;  На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).  ***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*  40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).  ***5****. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*  На раз - согнуть ноги;  На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);  На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);  На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).    ***6****. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.*  Одновременное поднимание туловища и ног.  И.П. (10 – 14 раз)  ***7****. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях*.  Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.  И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)  ***8****. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*  «Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.  ***9****. И.П. упор лёжа.*  Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.  ***10****. Обруч – 30 – 40 минут.* | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование

Группа СОГ 2 Л/А

Тренер-преподаватель: Ткаченко А.Н.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Дата** | **Тема** | **Комментарий задания** | **Домашнее задание** | **Обратная связь** |
| **СОГ 2**  Л/А | 14.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).  ***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)  ***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три – руки в сторону;  На четыре – и.п. (до 20 раз)  ***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*  Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.  ***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.  ***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*  Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).  ***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*  Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.  ***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*  Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.  **9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 16.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).  ***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)  ***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три – руки в сторону;  На четыре – и.п. (до 20 раз)  ***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*  Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.  ***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.  ***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*  Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).  ***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*  Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.  ***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*  Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.  **9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 21.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 23.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 27.04  (1ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 30.04  (1ч) | ***Комплекс упражнений № 3 по ОФП*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И. П. – упор лёжа.*  Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.  Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).  ***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.  ***3.****И.П. – о.ст. (в руках гантели).*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три - руки в сторону;  На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).  ***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*  40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).  ***5****. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*  На раз - согнуть ноги;  На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);  На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);  На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).    ***6****. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.*  Одновременное поднимание туловища и ног.  И.П. (10 – 14 раз)  ***7****. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях*.  Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.  И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)  ***8****. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*  «Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.  ***9****. И.П. упор лёжа.*  Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.  ***10****. Обруч – 30 – 40 минут.* | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |

Календарно-тематическое планирование

Группа СОГ 3 ОФП; Баскетбол

Тренер-преподаватель: Ткаченко А.Н.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Дата** | **Тема** | **Комментарий задания** | **Домашнее задание** | **Обратная связь** |
| **СОГ 3 ОФП/ Баскетбол** | 14.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП .*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).  ***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)  ***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три – руки в сторону;  На четыре – и.п. (до 20 раз)  ***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*  Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.  ***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.  ***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*  Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).  ***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*  Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.  ***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*  Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.  **9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №2 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 17.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 1 по ОФП .*** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).  ***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)  ***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три – руки в сторону;  На четыре – и.п. (до 20 раз)  ***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*  Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.  ***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.  ***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*  Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).  ***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*  Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.  ***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*  Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.  **9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп). | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 21.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 24.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |
| 28.04  (1 ч) | ***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.** | **До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).  ***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*  Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.  ***2.****И.П. – упор лёжа.*  Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз  (особое внимание – держать туловище прямо).  ***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 – 15 раз)  ***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  ***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*  На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;  На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.  (30 – 40 раз в каждую сторону)  ***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*  Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.  ***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.  ***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*  На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На два – и.п.;  На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);  На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)  ***9****. И.П. – упор присев.*  На раз – упор лёжа.  На два - Упор присев. (15 – 20 раз)  **10.** Обруч – до 30 минут. | Комплекс УГ №1 ежедневно <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-1-4-kl-5-9-kl> | по WHATSAP фото д/з до 20-00 на мой личный номер |