

План работы по дистанционному обучению

1. Созданы и продолжают действовать группы для взаимодействия с воспитанниками и родителями на площадке WhatsApp, Instagram.
2. Задания, консультации, индивидуальные задания и корректировка нагрузки ведётся через группы в WhatsApp, а так же в личных сообщениях.
3. Дети ведут спортивный дневник тренировок. Проверка дневника в конце недели по фото отчёту.
4. Контроль за выполнением и корректировка тренировочного процесса ведётся с помощью фото-видео фиксации

План работы спортивно-оздоровительных групп

1 тренировка.

Прыжковая разминка через ленту: прыжки боком на двух, прыжки на 1 ноге, ноги врозь-ноги вместе, прыжки на двух спиной вперёд, имитация бега с высоким подниманием бедра.

Комплекс упражнений на развитие мышц стабилизаторов.

Растяжка (заминка).

Д/З: правила соревнований по лыжным гонкам (дистанционные гонки).

Подготовка к контрольной работе: отжимания. Силовые тренировки через онлайн трансляции.

2 тренировка.

Разминка с помощью ОРУ.

Бег по лестнице, упражнения на лестнице - укрепление мышц ног.

Заминка.

Д/З: упражнение на равновесие: на узкой поверхности или лыжероллерах стоим в положении переменного хода на левой/правой ноге по 1'*3 подхода на каждую ногу. Имитация лыжных ходов с лыжным эспандером 5'*3.

Используемые ссылки для демонстрации заданий, источники теоретических тем:

Видеоролики с упражнениями отправлены в группы на WhatsApp

<https://flgm.ru> - теория

Онлайн тренировки на платформе Instagram