План работы во время карантина с 6 по 30 апреля 2020 года тренер-преподаватель Васильев Михаил Леонидович

Группа базового уровня сложности-6 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Группа | Количество учащихся в группе | Количество часов | Задания обучающимся | Ипформация для родителей | Платформа ссылка | Проверка | Количество учащихся выполнивших задания |
| 1 | 6.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения -видео материала прыжка в длину  Задержка -дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 2 | 7.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Работа на улучшения технику бега имитация рук-  Бег на места -без рук с подниманием колени  Висс на турнике-  Задержка дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 3 | 8.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 4 | 9.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Изучения видео материала выхода техники низкого старта | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 5 | 10.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 6 | 11.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Приседания  Заднее бедро  Стопа | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 7 | 13.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 8 | 14.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Работа на улучшения технику бега имитация рук-  Бег на места -без рук с подниманием колени  Висс на турнике-  Задержка дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 9 | 15.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 10 | 16.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Изучения видео материала передачи эстафетной палочки | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 11 | 17.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 12 | 18.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Приседания  Заднее бедро  Стопа | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 13 | 20.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 14 | 21.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Работа на улучшения технику бега имитация рук-  Бег на места -без рук с подниманием колени  Висс на турнике-  Задержка дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 15 | 22.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 16 | 23.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Изучения видео материала техники высокого поднимания бедра | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 17 | 24.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 18 | 25.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Приседания  Заднее бедро  Стопа | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 19 | 27.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 20 | 28.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Разм-20мин  ОРУ-  Работа на улучшения технику бега имитация рук-  Бег на места -без рук с подниманием колени  Висс на турнике-  Задержка дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 21 | 29.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |
| 22 | 30.04.20 | БУС-6 | 14 | 3 | Изучения видео материала барьерного бега | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 14 |

План работы во время карантина с 6 по 30 апреля 2020 года тренер-преподаватель Васильев Михаил Леонидович

Группа базового уровня сложности-5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Группа | Количество учащихся в группе | Количество часов | Задания обучающимся | Ипформация для родителей | Платформа ссылка | Проверка | Количество учащихся выполнивших задания |
| 1 | 6.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения -видео материала прыжка в длину  Задержка -дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 2 | 8.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 3 | 10.04.20 | БУС- | 16 | 2 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 4 | 13.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 5 | 15.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 6 | 17.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 7 | 20.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 8 | 22.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 9 | 24.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 10 | 27.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |
| 11 | 29.04.20 | БУС-5 | 16 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 16 |

План работы во время карантина с 6 по 30 апреля 2020 года тренер-преподаватель Васильев Михаил Леонидович

Группа базового уровня сложности-3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Группа | Количество учащихся в группе | Количество часов | Задания обучающимся | Ипформация для родителей | Платформа ссылка | Проверка | Количество учащихся выполнивших задания |
| 1 | 6.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения -видео материала прыжка в длину  Задержка -дыхания | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 2 | 8.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 3 | 10.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 4 | 13.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 5 | 15.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 6 | 17.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 7 | 20.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 8 | 22.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 9 | 24.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-10мин  ОРУ-расстяжку-  Жгут-  Ходьба с подниманием- бедра-  Статика- | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 10 | 27.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | Разм-20мин  ОРУ-  Упр.на координации- гибкости -Гимнастики –акробатики-  Изучения видео материала прыжка в длину | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |
| 11 | 29.04.20 | БУС-3 | 18 | 2 | ОФП-  Отжимание  Пресс  Спина | Проследить за выполнинием задания | Изучения по  YOUTUBE  поисковик | По ватсапу | 18 |