План индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки обучающихся в форме дистанционного обучения с 24.01.2022 по 29.01.2022

МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район»

**Отделение**: Художественная гимнастика

**Тренер-преподаватель**: Якуббо К.Г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Тема занятия |  |  | Отчет о выполнении |
| 24.01.22  ПН | СОГ3/1 | Упражнения классического тренажа. Подготовка к перевороту вперёд. | Согласно расписанию, предоставляется документ в формате Word.  Исходя из темы занятия, предоставляются ссылки на видео с демонстрацией правильного выполнения упражнения.  Последовательность занятия включает: разминку, основную часть, заключительную и задание для видео/фото отчёта. | СОГ3/1- обучается 13  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/1 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. | СОГ2/1- обучается 13  Выполнило - |
| СОГ1/1 | Упражнения классического тренажа. Мост из положения лёжа. | СОГ1/1- обучается 12  Выполнило - |
| 25. 01.22  ВТ | СОГ3/2 | Упражнения классического тренажа. Подготовка к перевороту вперёд. | СОГ3/2- обучается 12  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/2 | Упражнения для всех групп мышц. Игра | СОГ2/2- обучается 15  Выполнило - |
| СОГ1/2 | Упражнения классического тренажа. Мост из положения лёжа. | СОГ1/2- обучается 10  Выполнило - |
| 26. 01.22  СР | СОГ3/1 | Упражнения классического тренажа. Упражнение с мячом: отбивы. | СОГ3/1- обучается 13  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/1 | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Упражнения с мячом: передачи (около шеи и туловища над головой).  Замена: упражнение со скакалкой (передача около шеи и в разных плоскостях) | СОГ2/1- обучается 13  Выполнило - |
| СОГ1/1 | Прыжок с позой лягушки в прыжке. Переворот в сторону на двух руках. | СОГ1/1- обучается 12  Выполнило - |
| 27. 01.22  ЧТ | СОГ3/2 | Упражнения классического тренажа. Упражнение с мячом: отбивы. | СОГ3/2- обучается 12  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/2 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. | СОГ2/2- обучается 15  Выполнило - |
| СОГ1/2 | Прыжок с позой лягушки в прыжке. Переворот в сторону на двух руках. | СОГ1/2- обучается 10  Выполнило - |
| 28. 01.22  ПТ | СОГ3/1 | Подготовка к перевороту вперёд. Игра. | СОГ3/1- обучается 13  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/1 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Игра | СОГ2/1- обучается 13  Выполнило - |
| СОГ1/1 | Равновесие казак. Игра. | СОГ1/1- обучается 12  Выполнило - |
| 29. 01.22  СБ | СОГ3/2 | Подготовка к перевороту вперёд. Игра. | СОГ3/2- обучается 12  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ1/2 | Равновесие казак. Игра. | СОГ1/2- обучается 15  Выполнило - |
| СОГ2/2 | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Упражнения с мячом: передачи (около шеи и туловища над головой). Игра | СОГ2/2- обучается 10  Выполнило - |