

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
на период с 13.05 по 23.05.2020

(отделение прыжки на батуте тренер Прокопова С.М.)

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
13.05	СО группа (1год обуч) Партерная гимнастика, движения с поворотами на180-360%	Проработка всех групп мышц. Уделить особое внимание растяжкам и шпагатам Отработать технику исполнения следующих движений: прыжки на месте, в повороте по точкам, по кругу, прыжки с поджатыми ногами,
	НП - 1 (1 год обуч.) Партерная гимнастика, Удержание ног в равновесии	Проработка всех групп мышц. Уделить особое внимание растяжкам и шпагатам Отработать исполнительские навыки выученных ранее движений : прыжки на месте прыжки с поворотом на 180%-360%) Удержание ноги в равновесие Ласточка -упр.
	НП -2 (2год обуч.) Партерная гимнастика стойка на лопатках в перекаат	Проработка всех групп мышц. Уделить особое внимание растяжкам и шпагатам Силовые упр- отжимание от пола удержание «планки» упр «лодочка» удержание угла сидя на полу
14,05	НП-1 (1год обуч.) Партерная гимнастика,	НП-1.гр: разучивание комбинаций на основе движений: «голоп с приставными шагами» Уделить внимание на растяжку шпагатов
	НП-2 (2год обуч.) Партерная гимнастика, пресс лежа на полу Поднять ноги на 90%	НП-2.гр: разучивание движений: Отработка движений с поворотом на месте и в прыжке Выполнить силовые упр для всех групп мышц
15.05	СО группа.(1 год обуч.) Партерная гимнастика. НП-1 (1 год обуч.)	Партерная гимнастика, упр «корзиночка» НП - 2 (2год обуч) Партерная гимнастика, упр «планка»
16.05	СО (1 год обуч.) Партерная гимнастика, повороты по точкам, по кругу.на одной ноге НП-1 (1 год обуч.) Партерная гимнастика, упр «групперовка»	СО.гр: уделить внимание постановке корпуса и головы, и натянутому носочку. НП-1.гр:отработать исполнительские навыки выученных движений перекааты в групперовке НП-2.гр:отработать технику исполнения выученных движений ноги на ширине плеч руки прямые

	НП-2 (2 год обуч) Партерная гимнастика, упр «мост»	
18.05	НП-1 (1 год обуч.) Партерная гимнастика, . НП-2 (2 год обуч.) Партерная гимнастика	НП-1 отработать движения: подскоки на месте, в повороте по точкам, по кругу, галоп, прыжки с поджатыми ногами. НП-2.гр: отработать технику исполнения выученных движений (перекаты на полу в группировке) .
19.05	НП-2.(2 год обуч.) Упражнения на гибкость «мост» «лодочка»	НП-2.гр: самостоятельное выполнение упражнений обязательно обратить внимание на технику
20.05	НП-1(1год обуч.) Партерная гимнастика отработка силовых упражнений : на пресс и на ноги НП-2 группа(2год обуч.) Партерная гимнастика, .	НП-1гр: отработка техники выученных движений. НП-2.гр:отработать техники силовых упражнений.
21.05	СО.(1 год обуч.) Партерная гимнастика, повторение движений на гибкость НП-1 группа.(1 год обуч.) На гибкость НП-2 группа (2 год обуч.) Партерная гимнастика, повторение упражнений на силу :планка отжимание удержание угла	СОгр:отработать технику исполнения выученных движений НП-1.гр:самостоятельное исполнение изученных упражнений . НП-2гр: отработать технику исполнения выученных упражнений на силу и пресс
22.05	СО группа(1 год обуч.) Партерная гимнастика, работа на координацию :равновесие прыжки с поворотом на 180% НП-1 группа(1год обуч.) Упражнения на гибкость (мост,корзиночка) НП-2 группа.(2 год обуч) Партерная гимнастика, упражнение на гибкость (мост встать)	СО.гр:отработать технику исполнения выученных движений держать спину ровно ноги прямые НП-1.гр: отработать технику исполнения выученных движений НП-2гр Уделить внимание растяжке и шпагатам
23.05	НП-1 группа(1 год обуч.) Повторение упражнений гибкость. НП-2 группа(2 год обуч) Повторение упражнений на силу и гибкость	НП-1.гр:отработать техники упражнений уделить внимание растяжке шпагатов НП-2.гр: отработать технику упражнений уделить внимание растяжке шпагатов