

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ для ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 07.04.2020- 12.04.2020

Для обучающихся по программе: Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности для оздоровительных групп дошкольного возраста

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	Выходной	-----	-----	-----
Вторник	07.04.2020		<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по гимнастической скамейке (шнуру), бег на месте и от предмета к предмету.2. Разминка игра https://youtu.be/utirL8uv4Ss?t=793. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками, ведение мяча рукой от предмета до предмета. Броски мяча в цель.4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Игра «Лошадки» (прямой галоп змейкой вокруг предметов)	
Среда	08.04.2020		<ol style="list-style-type: none">1. Дыхательные упражнения «Надуваем шарик»2. Разминка под музыку https://youtu.be/lrSyOiae2u8?t=783. Ходьба по гимнастической скамейке или веревке, шнуру.4. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).	

			<p>5. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см)</p> <p>6. Игра «День ночь»</p> <p>7. https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F2v7CGMHIS_Y&cc_key=</p>	
Четверг	09.04.2020		<p>Дыхательные упражнения «Подуем на перо»</p> <p>Бег по кругу с препятствием (мелкие мягкие игрушки) цель не наступать на предметы.</p> <p>Разминка под музыку(махи руками, вращение руками, наклоны в разные стороны, приседание, в положении сидя наклоны к ногам, в положении лёжа «велосипед»), стоя на коленях упр. «Кошечка» Упражнения на растяжение</p> <p>https://youtu.be/S5mftdidSe0?t=53</p> <p>Упр. С мячом (катать, бросать и ловить), бросок в цель , задача сбить кегли.</p> <p>Игра «рыбак и рыбки» Крутим скакалку – удочку, а ребенок прыгает через неё, а если наступил, то рыбку поймали и меняемся ролями с родителями.</p>	
Пятница	10.04.2020		<p>1)Бег по заданному кругу со сменой направления. 3) Разминка под музыку « На танцующих утят»</p> <p>https://youtu.be/llecgx7DtwS?t=81.</p> <p>4)Ползание под дугой на четвереньках</p> <p>5) Прыжки через набивные мячи (игрушки)</p> <p>6) Прокатывание мяча друг другу, через ворота (стулья)</p> <p>7) Прыжки в длину с места (соревнования «Кто дальше»)</p> <p>Игра повтори за мной:</p> <p>https://youtu.be/jAd4pYDM1T8?t=16</p>	
Суббота	11.04.2020		<p>Учим танец</p> <p>https://youtu.be/wXU9KHKB47w?t=17</p> <p>малышам</p> <p>https://youtu.be/r0i4id3p1JM?t=82</p>	
Воскресенье	12.04.2020 Выходной			

