

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 14.04.2020- 18.04.2020

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	14.04.2020		<p>Ходьба и бег: со сменой направления; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка», прыжки на месте и вокруг себя.</p> <p>Танцевальная зарядка https://youtu.be/vre4MVRlq4k?t=12</p>	
Среда	15.04.2020		<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения «Надуваем шарик» https://youtu.be/O7VSPbJClxs?t=50 2. Танцевальная зарядка https://youtu.be/QuqQcy6DsGE?t=25 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по кругу боком приставным шагом. 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока под музыку 5. Упражнения на больших мячах https://youtu.be/kdQcNwzxAKc?t=17 	
Четверг	16.04.2020		<p>Дыхательные упражнения https://youtu.be/O7VSPbJClxs?t=50 Бег по кругу с заданиями (подскоки, прыжки на одной ноге, на другой, приставной шаг, шаг-полька) .</p>	

			<p>Разминка под музыку https://youtu.be/a3pMqrjRcil?t=39 Упр. С кубиками (перешагиваем вперед назад, перешагиваем боком, передать кубик из руки в руку над головой, за спиной), Игра «Большой маленький» - родители говорят большой, а ребенок вытягивает руки и стоит в полный рост, маленький и ребенок приседает и опускает руки, игра на внимание, можно меняться ролями с родителями.</p>	
Пятница	17.04.2020		<p>1) Бег по заданному кругу со сменой направления по сигналу (усложняем задание и просим принести заданное количество предметов или картину с определенным изображением). 3) Разминка под музыку https://youtu.be/ny4J7WAXEvA?t=14 4) Ползание под стульями на четвереньках и животе, на спине 5) Прыжки через набивные мячи, веревки (игрушки) 6) Броски мяча друг другу, через ворота (стулья), броски правой и левой рукой 7) прыжки через скакалку Игры ДОМА: https://youtu.be/FWkukouW-nk?t=144</p>	
Суббота	18.04.2020		<p>Учим танец https://youtu.be/ju8W_SX_wy4?t=103 Мальшам: https://youtu.be/kZUTrLqDJVQ?t=19</p>	
Воскресенье	19.04.2020 Выходной			