

План учебно – тренировочного занятия  
 Спортивно – оздоровительные группы 1года обучения  
 (младшая возрастная группа)  
 Тренер Егорова А.В

Дата	Содержание	Использование ИКТ
27.09	<p><b><u>1. Теория</u></b>  <i>В связи дистанционным обучением, происходит большая нагрузка на зрение. Рекомендуется посмотреть теоретический материал и воспользоваться им для сбережения здоровья.</i></p> <p><b><u>2. ОРУ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательные упражнения с поднятием рук и возвращением в исходное положение</li> <li>- Круговые движения руками(в локтевых, затем плечевых суставах) поочередно.</li> <li>- Наклоны туловища в сторону с вытянутыми руками вверх.</li> <li>- «Перемежающая ходьба» вперед-назад, руки плотно прилегают вдоль тела. (передвижение ног в полпятки, не сгибая колени)</li> <li>- Наклон тела вперед, положение сидя, ноги под собой</li> <li>- Ходьба на месте</li> <li>- Прыжки в сторону</li> <li>- Прыжки в приседе</li> <li>- Приседание</li> <li>- Дых. упражнения</li> </ul> <p><i>Форма контроля:</i> видео ролики, скриншот</p> <p><b><u>3. Игры с массажными мячиками:</u></b>                      (позволять развить мелку моторику и укрепить наработанный ранее навык)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежик</li> <li>- Месим тесто</li> <li>- Орех</li> <li>- Различные движения, соответствующие тексту</li> </ul> <p><i>Форма контроля:</i> видео ролики, скриншот</p>	<p><a href="#">гимнастика для глаз детям - Яндекс.Видео (yandex.ru)</a></p> <p><a href="#">Комплекс упражнений для детей с ОВЗ - Яндекс.Видео (yandex.ru)</a></p> <p><a href="#">игры с массажными мячиками: 2 тыс изображений найдено в Яндекс.Картинках (yandex.ru)</a></p>
29.09	<p><b><u>1. Теория</u></b>  <i>В связи дистанционным обучением, происходит большая нагрузка на зрение. Рекомендуется посмотреть теоретический материал и воспользоваться им для сбережения здоровья.</i></p> <p><b><u>2. ОРУ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательные упражнения с поднятием рук и возвращением в исходное положение</li> <li>- Круговые движения руками(в локтевых, затем плечевых суставах) поочередно.</li> <li>- Наклоны туловища в сторону с вытянутыми руками вверх.</li> <li>- «Перемежающая ходьба» вперед-назад, руки плотно прилегают вдоль тела. (передвижение ног в полпятки, не сгибая колени)</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108</a></p> <p><a href="#">Комплекс упражнений для детей с ОВЗ - Яндекс.Видео (yandex.ru)</a></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклон тела вперед, положение сидя, ноги под собой</li> <li>- Ходьба на месте</li> <li>- Прыжки в сторону</li> <li>- Прыжки в приседе</li> <li>- Приседание</li> <li>- Дых. упражнения</li> </ul> <p><i>Форма контроля:</i> видео ролики, скриншот</p> <p><b><u>3. Игры с массажными мячиками:</u></b> (позволять развить мелку моторику и укрепить наработанный ранее навык)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежик</li> <li>- Месим тесто</li> <li>- Орех</li> <li>- Различные движения, соответствующие тексту</li> </ul> <p><i>Форма контроля:</i> видео ролики, скриншот</p>	<p><a href="#">игры с массажными мячиками: 2 тыс изображений найдено в Яндекс.Картинках (yandex.ru)</a></p>
01.10	<p><b><u>1. Теория</u></b> <i>В связи дистанционным обучением, происходит большая нагрузка на зрение. Рекомендуется посмотреть теоретический материал и воспользоваться им для сбережения здоровья.</i></p> <p><b><u>2. ОРУ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательные упражнения с поднятием рук и возвращением в исходное положение</li> <li>- Круговые движения руками(в локтевых, затем плечевых суставах) поочередно.</li> <li>- Наклоны туловища в сторону с вытянутыми руками вверх.</li> <li>- «Перемежающая ходьба» вперед-назад, руки плотно прилегают вдоль тела. (передвижение ног в полпятки, не сгибая колени)</li> <li>- Наклон тела вперед, положение сидя, ноги под собой</li> <li>- Ходьба на месте</li> <li>- Прыжки в сторону</li> <li>- Прыжки в приседе</li> <li>- Приседание</li> <li>- Дых. упражнения</li> </ul> <p><i>Форма контроля:</i> видео ролики, скриншот</p> <p><b><u>3. Игры с массажными мячиками:</u></b> (позволять развить мелку моторику и укрепить наработанный ранее навык)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежик</li> <li>- Месим тесто</li> <li>- Орех</li> <li>- Различные движения, соответствующие тексту</li> </ul> <p><i>Форма контроля:</i> видео ролики, скриншот</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108</a></p> <p><a href="#">Комплекс упражнений для детей с ОВЗ - Яндекс.Видео (yandex.ru)</a></p> <p><a href="#">игры с массажными мячиками: 2 тыс изображений найдено в Яндекс.Картинках (yandex.ru)</a></p>